

1. Konference pozitivní psychologie v České republice

Brno 23.–24.5.2012

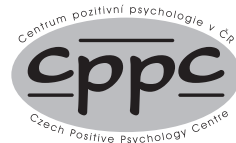


SBORNÍK PŘÍSPĚVKŮ

CPPC 2012

Masarykova univerzita
Filozofická fakulta
Psychologický ústav





1. Konference pozitivní psychologie v České republice

Brno 23.–24.5.2012

Sborník příspěvků

Masarykova univerzita
Brno 2013

**Psychologický ústav, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity
Arne Nováka 1, Brno, Česká republika**

Centrum pozitivní psychologie v ČR

www.pozitivni-psychologie.cz

www.pozitivni-psychologie.cz

cpsc2012@email.cz

Vědecký výbor CPPC 2012

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.

PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.

Recenzovali:

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.

© 2013 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-6575-8

Obsah

Slezáčková, A., Havigerová, J.M.: Vybrané souvislosti prožívaného štěstí u vzorku české populace.....	5
Vojtíšek, Z.: Pozitivní přístup ke spiritualitě.....	11
Halama, P.: Zmysel života v kontexte pozitívnej psychológie.....	17
Havigerová, J.M., Karásková, H.: Nemysli na zeleného salamandra aneb Škola a negativní slovník.....	28
Dědová, M.: Hodnotové preferencie u obětí šikanovania v súvislosti so životnou zmyslupnosťou.....	35
Kopuničová, V.: Reziliencia, prežívanie emócií a problematické používanie internetu u študentov vysokých škôl	44
Baník, G., Gajdošová, B.: Pozitívna zmena po traume - Posttraumatický rozvoj a jeho súvislosti u pacientov s onkologickým ochorením.....	53
Millová, K., Slezáčková, A., Blatný, M.: Silné stránky charakteru v kontextu stratégií zvládání života.....	65
Chýlová, H., Natovová, L., Michálek, P.: Existují specifika volby copingových strategií u vysokoškolských studentů?.....	73
Natovová, L., Chýlová, H., Rymešová, P.: Srovnání strategií zvládání zátěže u studentů studujících v odlišných formách vysokoškolského studia.....	80
Šipr, K.: Vzdělávání ve vyšším věku a kvalita života.....	87
Pčolinská, M.: Sebaakceptácia - teoretické a výskumné súvislosti	93
Doubková, J.L., Slezáčková, A., Malatincová, T.: Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem.....	106
Brezina, I.: Altruizmus – prehliadaný rozmer múdrosti?.....	115
Benka, J.: Sebadeterminácia a základné psychologické potreby vo vzťahu k prežívaniu pozitívnych a negatívnych emócií.	122
Gálová, L.: Psychologický well-being u mladých dospělých venujících se dobrovolnické činnosti.....	129
Krpoun, Z.: Časová orientace Philipa G. Zimbarda v kontextu dosavadních výzkumů.....	137
Malůš, M., Kupka, M., Dostál, D., Kavková, V.: Technika omezené zevní stimulace - pilotní studie, první kvalitativní data.....	146

Vybrané souvislosti prožívaného štěstí u vzorku české populace

Correlates of personal happiness in Czech sample

Alena Slezáčková¹

Jana Marie Havigerová²

¹*Psychologický ústav, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Brno*

²*Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové*

alena.slezackova@phil.muni.cz

Abstrakt

Pozitivní psychologie je aktuálním a rychle se rozvíjejícím směrem současné světové psychologie. Zaměřuje se zejména na studium a podporu pozitivních aspektů osobnosti jedince i společnosti a přispívá tak doplnění celkového obrazu psychiky o kladná témata. V příspěvku prezentujeme výsledky studie odhalující některé souvislosti prožívané míry štěstí na celospolečenské úrovni. Z analýzy dat z databáze ISSP získaných v roce 2008 na vzorku české populace (N=1512) vyplývá, že šťastnější lidé více důvěřují ostatním lidem, vzdělávacímu systému i vládním orgánům a věří, že jejich život má nějaký smysl a účel. Průměrná míra prožívaného štěstí občanů České republiky v roce 2008 se však oproti měření před 10 lety statisticky průkazně snížila.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, štěstí, Česká republika

Abstract

Positive psychology is a rapidly expanding movement in contemporary psychology which focuses mainly on positive aspects of life. In this paper we present the results of a study revealing some relations of perceived happiness on societal level. An analysis of data from the ISSP database collected from a sample of Czech population (N = 1512) in 2008 shows that happier people have more confidence in other people, in the education system and government bodies and believe that their life is meaningful. The average rate of happiness in citizens of the Czech Republic in 2008, compared to measurements done 10 years ago, has statistically significantly decreased.

Key words: positive psychology, happiness, Czech Republic

Pozitivní psychologie je aktuálním a rychle se rozvíjejícím směrem současné světové psychologie. Díky zaměření na studium a podporu pozitivních stránek osobnosti významně přispívá k doplnění celkového obrazu psychiky o kladná témata (Slezáčková, 2012). Věda pozitivní psychologie se věnuje zkoumání souvislostí osobní pohody a štěstí nejen na individuální, ale i na společenské úrovni.

Jedno z prvních mezinárodních srovnání míry osobní pohody realizovali již koncem devadesátých let 20. století Diener a Suh (1999). Dlouhodobě se srovnávání výsledků zachycujících míru štěstí a spokojenosti v různých státech světa věnuje významná osobnost evropské pozitivní psychologie, nizozemský psycholog Ruut Veenhoven (2004). Výsledky jeho práce jsou sdruženy ve Světové databázi štěstí (World Database

of Happiness). Jiným pokusem o měření „národního štěstí“ je tzv. Index šťastné planety (Happy Planet Index). V tomto mezinárodním žebříčku se Česká republika ocitla na 77. místě (s 213 body) a Slovensko na 129. pozici (180 bodů) ze všech 190 sledovaných zemí (Marks a kol., 2006, dle White, 2007). Mezi nejnovější pokusy o mezinárodní srovnání míry štěstí, a to jako jeho hédonické (spokojenost) tak i eudaimonické stránky (smysluplnost), patří mezinárodní projekt EHHI vedený A. Delle Fave (Delle Fave et al., 2011).

Podrobnější otázkou, zda a nakolik se liší míra prožívaného štěstí u příslušníků různých národů v závislosti na jejich kultuře, se v poslední době cíleně zabírají Diener s Biswas-Dienerem (2008).

Analyzovali také data z doposud největšího celosvětového průzkumu štěstí uskutečněného v letech 2006 až 2007 Gallupovou organizací, jež se specializuje na výzkum veřejného mínění. Jednou z metod využitých pro získání dat byl tzv. Cantrilův žebřík pro měření životní spokojenosti, při němž respondenti označovali stupeň své spokojenosti a štěstí na škále 1 až 10. Výsledky ukázaly, že země obsazující nejvyšší příčky žebříku životní spokojenosti svých obyvatel byly státy vysoce ekonomicky rozvinuté, demokratického zřízení, dodržující lidská práva a rovnoprávnost mužů a žen. Naopak společnosti na nejnižších příčkách žebříku patřily většinou mezi nejchudší státy, často politicky nestabilní, prožívající vnitropolitické nebo mezinárodní konflikty. Ukázalo se také, že průměrná délka života obyvatel té které země souvisí s mírou průměrné životní spokojenosti a záporně koreluje s prožívanou negativní emocionalitou (Diener, Biswas-Diener, 2008).

Problém a cíl

Ve většině mezinárodních žebříčků spokojenosti a štěstí se Česká republika umísťuje v první polovině souboru zkoumaných zemí. Cílem naší studie bylo zaměřit se na zjištění toho, jaká je průměrná míra štěstí u české populace, zda má oproti minulým rokům klesající nebo vzestupnou tendenci a v čem se liší lidé šťastnější od méně šťastných.

V naší studii jsme využili dat dostupných v databázi ISSP (International Social Survey Programme), jež je výsledkem mezinárodní spolupráce v šetřeních pokrývajících témata, která jsou významná pro společenské vědy. Data ze 48 zemí světa jsou shromážděná od roku 1984.

Metoda

V roce 2008 bylo dotazování ISSP zaměřeno na otázky přesvědčení a víry. Jedna ze třiceti otázek, jež byly respondentům kladeny, se týkala také posouzení celkové míry štěstí. Počet dospělých respondentů z České republiky zahrnutých do výzkumného šetření ISSP v roce 2008 byl celkem 1512, z nich bylo 690 (46%) mužů a 822 (54%) žen.

Průměrný věk respondentů byl 50,5 (\pm 17), nejnižší věk dotazovaných osob byl 18 a nejvyšší 95.

Z celkového počtu respondentů (N=1512) jich 29 neodpovědělo na otázku týkající se míry prožívaného štěstí, proto se počet námi zkoumaných osob snížil na 1483.

Základní výzkumná otázka, na niž respondenti odpovídali na škále 1 až 4, zněla:

Kdybyste se měl/a dnes obecně zamyslet nad svým životem, řekl/a byste, že jste celkově...

- Velmi šťastný/á (1)
- Docela šťastný/á (2)
- Nepříliš šťastný/á (3)
- Ani trochu šťastný/á (4)

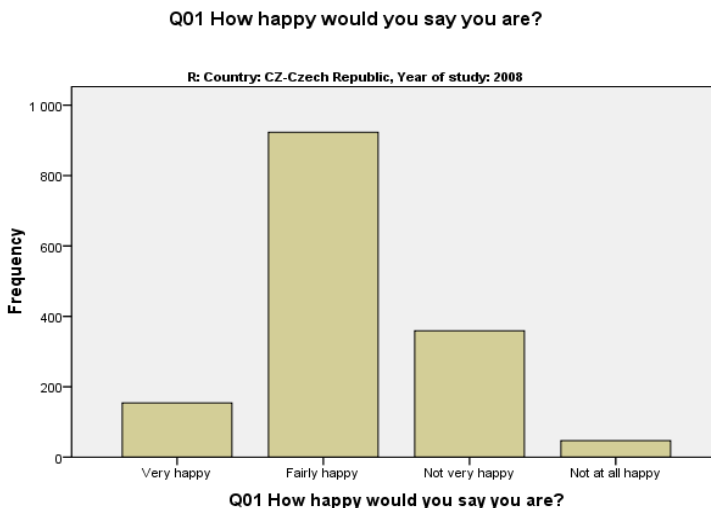
Další výzkumné otázky se týkaly názorů na sexuální vztahy mezi dvěma dospělými stejného pohlaví, zjišťovaly míru důvěry vůči druhým lidem, důvěru v parlament a ve vzdělávací systém. Respondenti byli také dotazováni na názor ohledně užitečnosti poznatků moderní vědy a míru důvěry ve vědu a náboženství. Další otázky byly zaměřeny také na přesvědčení o tom, zda je možné něco udělat pro změnu vlastního života, a na celkový smysl života.

Data byla zpracována pomocí deskriptivní statistiky, korelační analýzy a t-testu.

Výsledky

Nejprve jsme se zaměřili na odpověď na otázku, jaká je míra prožívaného štěstí v české populaci a jak jsou výsledky rozloženy. Ukazuje se, že většina respondentů je docela šťastných (obr 1).

Obr. 1. Rozložení míry štěstí u vzorku české populace v roce 2008 (N= 1483).



Z výsledků analýzy (viz Tab. 1) dále vyplývá, že průměrná míra štěstí u vzorku české populace v roce 2008 byla 2,20 (SD=0,658). Z porovnání výsledků analýzy dat získaných pomocí shodné výzkumné otázky v šetření ISSP v roce 1998 (M=2,12; SD=0,571) však vyplývá, že míra štěstí v ČR má klesající tendenci. V roce 2008 byli lidé statisticky průkazně méně šťastnější než v roce 1998 (Tab. 2).

Tab 1. Průměrná míra štěstí u vzorku české populace v roce 2008

	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Q1 How happy would you say you are?	1483	1	4	2,20	0,658

Tab 2. Průměrná míra štěstí u vzorku české populace v roce 1998 a 2008

Q01 How happy would you say you are?			
		Year 1998	Year 2008
N	Valid	1200	1483
	Missing	24	29
Mean		2,13	2,20
Median		2,00	2,00
Std. Deviation		0,571	0,658
Minimum		1	1
Maximum		4	4
Percentiles	25	2,00	2,00
	50	2,00	2,00
	75	2,00	3,00

Za účelem dalších analýz jsme již pracovali pouze se souborem českých respondentů získaným z databáze ISSN v roce 2008 (N=1483). Nejprve jsme zjistili souvislosti prožívaného štěstí s názory a přesvědčeními, jež se týkají vlastního života respondentů nebo významných společenských otázek.

Na základě korelační analýzy (Pearsonův korelační koeficient) byly na hladině významnosti 0,01 zjištěny tyto statisticky významné souvislosti:

Čím jsou lidé šťastnější, tím jsou benevolentnější k homosexualitě ($r = -0,114$), více důvěřují ostatním lidem ($r = 0,271$), více důvěřují parlamentu ($r = 0,151$) a vzdělávacímu systému ($r = 0,132$), více důvěřují v benefity moderní vědy ($r = -0,180$), méně věří ve vyšší moc či boha ($r = 0,077$), jsou menšími fatalisty, tj. více věří, že mohou něco udělat pro změnu průběhu vlastního života ($r = -0,194$) a více věří, že život má nějaký smysl ($r = -0,187$).

Pro zjištění hlavních rozdílů v názorech a přesvědčeních šťastnějších a méně šťastných respondentů jsme přistoupili k porovnání dvou skupin: velmi šťastní a docela šťastní vers. nepřilíš šťastní a ani trochu šťastní. Použita byla metoda t-test pro dva nezávislé soubory.

1. Štěstí a názor na sexuální vztahy mezi dvěma dospělými stejného pohlaví

Výzkumná otázka zněla: Co si myslíte o sexuálním vztahu mezi dvěma dospělými stejného pohlaví? Respondenti zvolili svoji odpověď na škále 1 až 4 (1 = Je to vždy špatné, 2 = Je to téměř vždy špatné, 3 = Je to špatné jen někdy, 4 = Nikdy to není špatné).

Z analýzy dat vyplynuly následující výsledky: Zatímco šťastní lidé vnímají sexuální vztah mezi dvěma dospělými stejného pohlaví jako jen někdy špatný, nešťastní lidé jej hodnotí jako téměř vždy špatný ($t=2,386$; $df=270$; $p=0,018$).

2. Štěstí a míra důvěry vers. obezřetnosti vůči druhým lidem

Výzkumná otázka zněla: Celkově vzato, řekl/a byste, že se lidem dá důvěřovat, nebo že člověk nemůže být při jednání s lidmi nikdy dost opatrný? Respondenti odpovídali na

škále 1 až 4 (1 = Lidem se dá téměř vždy důvěřovat, 2 = Lidem se dá obvykle důvěřovat, 3 = Lidem se obvykle nedá důvěřovat, 4 = Lidem se téměř nikdy nedá důvěřovat). Výsledky ukazují, že zatímco šťastní lidé se domnívají, že lidem se obvykle dá věřit, nešťastní lidé mají za to, že v mezilidském kontaktu obvykle nelze druhým příliš důvěřovat ($t=-7,68$; $df=319$; $p=0$).

3. Šťestí a důvěra v parlament

Na výzkumnou otázku týčící se po míře důvěry v český parlament odpovídali respondenti na škále 1 až 5 (1 = Mám naprostou důvěru až po 5 = Nemám žádnou důvěru). Zatímco šťastní lidé vykazovali většinou určitou střední míru důvěry v parlament (3), nešťastní lidé měli jen velmi málo důvěry (4) ($t=-3,827$; $df=316$; $p=0$).

4. Šťestí a důvěra ve vzdělávací systém

Čtvrtá otázka, jež zněla: Jak velkou důvěru máte ve školy a vzdělávací systém?, opět nabízel odpověď na škále 1 až 5 (1 = Mám naprostou důvěru až po 5 = Nemám žádnou důvěru). Šťastnější lidé projevují velkou důvěru (2), avšak spíše nešťastní lidé mají jen trochu důvěry (4) ($t=-5,199$; $df=314$; $p=0$).

5. Šťestí a užitečnost vers. škodlivost poznatků moderní vědy

Pátá výzkumná otázka zněla: Do jaké míry souhlasíte s výrokem: Celkově vzato, moderní věda přináší více škody než užitku. Respondentům byla nabídnuta škála od 1 do 5 (1 = Rozhodně souhlasím, 5 = Rozhodně nesouhlasím). Výsledky ukazují, že s názorem, že moderní věda přináší více škody než užitku, šťastní lidé nesouhlasí (4), avšak u nešťastných lidí převažuje spíše nevyhraněný názor (3) ($t=5,392$; $df=312$; $p=0$).

6. Šťestí a důvěra ve vědu a náboženství

Na šestou otázku, tj. Do jaké míry souhlasíte s výrokem: Příliš moc důvěřujeme vědě a nedostatečně důvěřujeme náboženství?, dotazovaní opět vyjadřovali míru svého souhlasu na škále 1 až 5 (1 = Rozhodně souhlasím, 5 = Rozhodně nesouhlasím). Zatímco šťastnější lidé spíše nesouhlasí (4), méně šťastné osoby se opět přiklánějí spíše k neurčité střední odpovědi (3 = ani souhlas ani nesouhlas) ($t=2,371$; $df=307$; $p=0,018$).

7. Šťestí a přesvědčení o tom, zda je možné něco udělat pro změnu vlastního života

Sedmá otázka se ptala na míru souhlasu s tvrzením, že: Lidé mohou udělat jen málo pro to, aby změnili běh svého života. Respondenti odpovídali na škále 1 až 5 (1 = Rozhodně souhlasím, 5 = Rozhodně nesouhlasím). Výsledky naznačují, že šťastní lidé s tímto tvrzením nesouhlasí (4), spíše nešťastní nemají vyhraněný názor (3) ($t=5,271$; $df=319$; $p=0$).

8. Šťestí a smysl života

Poslední otázka směřovala ke smysluplnosti života. Míru souhlasu s tvrzením: Podle mého názoru život nemá žádný smysl, udávaly dotazované osoby opět pomocí škály 1 až 5 (1 = Rozhodně souhlasím, 5 = Rozhodně nesouhlasím). Ukazuje se, že šťastnější lidé s tvrzením o nesmyslnosti života rozhodně nesouhlasí (5), avšak nešťastní lidé pouze nesouhlasí (4) ($t=6,646$; $df=319$; $p=0$).

Diskuze

Výsledky naší studie odhalily některé zajímavé souvislosti mezi prožívanou mírou štěstí a poukázaly na rozdíly v názorech a přesvědčeniích mezi šťastnějšími a méně šťastnými občany České republiky. Výsledky naznačují, že šťastnější lidé jsou benevolentnější k homosexualitě, více důvěřují druhým lidem, českému vzdělávacímu systému a neztrácejí zcela důvěru ani vůči českému parlamentu. Šťastnější lidé také spíše věří, že věda je člověku prospěšná, a přiměřeně ji důvěřují. Mají za to, že mohou vzít život do svých rukou a jsou přesvědčeni o tom, že život má nějaký smysl. Byť byly nalezeny mnohé rozdíly mezi postoji a názory šťastných a nešťastných lidí, nejedná se o příliš výrazné odlišnosti. Rozdíly se neprojevuji v opačném názoru na předkládané otázky, ale spíše v míře jistoty, s jakou daný postoj zastávají.

V kontextu pozitivní psychologie naše výsledky potvrzují závěry zahraničních studií poukazujících na to, že šťastnější lidé bývají otevřenější, tolerantnější a optimističtější v otázkách osobního života i společenských témat (Diener, Biswas-Diener, 2008). I když je většina výzkumů a praktických intervencí pro zvýšení osobní pohody a štěstí zaměřena na jednotlivce, v poslední době se ukazuje, že neméně důležitá je snaha o zvýšení společenské úrovně spokojenosti a štěstí. Byť je v dnešní společnosti stále kladen důraz především na ekonomický růst a hospodářský rozvoj, množí se hlasy z řad výzkumníků, ekonomů a státníků, které upozorňují na to, že HDP nemusí být tím hlavním a jediným ukazatelem úspěšně fungující společnosti. Pozornost se tedy zvolna obrací i k ceně štěstí a hodnotě osobní pohody, která by v celospolečenském měřítku rozhodně neměla být přehlížena.

Literatura

- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., Wissing, M.P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicator Research* 100:185–207.
- Diener, E., Suh, E.M. (1999). National differences in subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (434-450). New York: Russel Sage Foundation.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public policy aim: The greatest happiness principle. In P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). *Positive psychology in practice* (658–678). New Jersey: John Wiley & Sons.
- White, A. (2007). A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge To Positive Psychology? *Psychtalk* 56, 17–20.

Pozitivní přístup ke spiritualitě

Positive approach to spirituality

Zdeněk Vojtišek

*Katedra religionistiky, Husitská teologická fakulta UK, Praha
vojtiškovi@volny.cz*

Abstrakt

Ani na začátku 21. století ještě není samozřejmostí, když psychologové a psychotherapeuti berou v úvahu klientovu religiozitu nebo spiritualitu. Jednou z příčin může být to, že není jasné, co pojmy „religiozita“ a „spiritualita“ znamenají a jaký je mezi nimi rozdíl. V referátu je použita velmi jednoduchá definice a nabídnut model spirituality. Sestává ze sedmi oblastí, jež mohou být individuálně vnímány jako posvátné nebo jako vztahující se k transcendentní kvalitě. Tento model pomáhá porozumět komplexitě a různosti vnitřního života i těch lidí, kteří by vážali s označením sebe jako „spirituálních“ nebo „religiózních“. Takové vážání může vycházet ze skutečnosti, že lidé v současných západních společnostech se obvykle nevztahují pouze k jedné specifické náboženské tradici ani nepatří ke specifické náboženské organizaci. Z toho ale nicméně nemůžeme vyvozovat, že u tohoto velkého počtu lidí spiritualita chybí. Možná ale čerpá z jiných zdrojů než spiritualita těch, kdo tvoří tradiční náboženské instituce. Mezi těmito zdroji mohou být osobní zážitky, koncepty sestavené z různých politických a ekonomických myšlenek, mytologie, kterou poskytuje populární kultura, sekularizované náboženské praktiky (jako jóga nebo meditace) atd. Tito lidé sice nejsou příslušníci církve, ale proto nemusejí být méně spirituální.

Klíčová slova: spiritualita, religiozita, psychologie, psychotherapie

Abstract

Taking client's religiosity or spirituality into account by psychologists and psychotherapists does not seem obvious even at the beginning of the 21st century. It may be caused by the uncertainty how to determine what exactly is meant by "religiosity" and "spirituality" and where the difference between these two notions lies. Using a very simple definition, the presented paper offers a model of spirituality that puts together seven areas of what may be individually perceived as sacred or related to some transcendent quality. This model helps to understand the complexity and variety of inner life even of those people who would hesitate to call themselves "spiritual" or "religious". Such a hesitation may be rooted in the fact that people in contemporary Western societies usually do not relate exclusively to any specific religious tradition, nor belong to any specific religious organization. By saying this, nevertheless, we can not expect that spirituality of this large number of people is lacking. Instead, it probably draws from other sources than spirituality of those who form traditional religious bodies. These sources may include personal experience, concepts based on various political and economic ideas, mythology provided by popular culture, secularized religious practices (such as yoga or meditation), etc. These people are unchurched but do not have to be by no means less spiritual.

Key words: spirituality, religiosity, psychology, psychotherapy

Profesní východisko

Jsem profesí religionista a zabývám se především současnými podobami náboženství. Zájem o žité náboženství mě časem a různými oklikami dovedl k poradenství a psychoterapii (absolvoval jsem rogersovský výcvik). Poradenství a psychoterapii se věnuji vedle své práce vysokoškolského pedagoga. Zabývám se především, i když nikoli výhradně lidmi, kteří své problémy spojují s náboženstvím, případně kteří v náboženství nacházejí jeden ze zdrojů řešení svých problémů.

Hledání adekvátního přístupu k současnému žitému náboženství

Základem této mé poradenské a psychotherapeutické činnosti je přístup k náboženství, který vychází z mé odborné religionistické práce a který je trochu jiný, než je u poradců terapeutů patrně obvyklé. Právě jako religionista si totiž uvědomuji, jak je problematické omezovat náboženský život na „víru“ či „nevíru“ a jak je příslušnost k náboženské instituci dnes už velmi málo vypovídajícím údajem o náboženském životě člověka. Příslušnost k duchovnímu společenství ve skutečnosti může být jistě důležitým, ale zdaleka ne jediným rozměrem náboženského života. Navíc - ochota přihlásit se k jednomu ohraničenému institucionalizovanému společenství v celé Evropě, a zvláště v české společnosti vytrvale klesá, jak u nás s železnou pravidelností prokazují výsledky sčítání lidu. Naopak, ochota přihlásit se jako „věřící“, ale neztotožnit se s žádnou z tradičních náboženských institucí stejně vytrvale stoupá, a to o stovky procent. Podobně zajímavým ukazatelem je – alespoň v posledním desetiletí - výrazný pokles počtu obyvatel České republiky, kteří se hlásí jako ti, kdo jsou „bez vyznání“, resp. „bez náboženské příslušnosti“. Tento pokles téměř o polovinu oproti roku 2001 jistě souvisí s ohromným nárůstem počtu těch, kdo na náboženskou otázku odmítli odpovědět, ať už kvůli tomu, že se jim zdála příliš intimní pro účely sčítání lidu, anebo proto, že se necítí být ani „věřící“, ani „bez náboženské víry“ (k české religiozitě viz např. Nešpor, k poslednímu sčítání lidu Štampach).

K této dnes už nevyhovující sociologické conceptualizaci duchovního života současné společnosti přistupují zvláště mezi psychology a psychotherapeuty oblíbená předporozumění, ne-li přímo předsudky, které již od Freudových dob chápou náboženství jako jakýsi těžký, zimní kabát, který má člověka chránit před nepříznivými okolnostmi, ale který mu svými mravními a doktrinárními nároky zároveň znemožňuje volný pohyb a tlačí ho k zemi. Za poněkud matoucí bych považoval také svým způsobem opačný koncept, jehož základ vytvořili humanističtí psychologové a který přijalo náboženské hnutí Nového věku, tedy koncept náboženství jako individuální spirituality v podobě jakési nezávazně lehké košilky, v níž se člověk může doskotačit na luční cestě svého osobnostního vývoje k transformativním zážitkům. Naproti tomu, co považuji za redukcionistické freudovské i humanistické postoje, se pokouším připojit ke snahám porozumět náboženství v životě člověka pokud možno bez předsudků a ke snahám ho pozitivně zapojit do terapeutického procesu, tedy ke snahám, které mi reprezentuje např. Robert Emmons nebo u nás Pavel Říčan.

V následujících minutách bych vám chtěl proto nabídnout jednoduchý klíč k porozumění náboženství u jednotlivého člověka a poukázat na výhody, které si od takového metodologického nástroje slibují. Tento klíč nalézám v psychologii náboženství, a budu tedy hovořit o jednotlivém člověku a nikoli o náboženských společenstvích a institucích, např.

církvích (jako to dělá převážně sociologie náboženství), ani o jednotlivých duchovních tradicích, např. judaismu, křesťanství nebo buddhismu (jako to činí religionistika). Budu hovořit o jednotlivcích, kteří čerpají z jednotlivých duchovních tradic anebo třeba i ze zdrojů, jež běžně nejsou považovány za náboženské, a kteří mohou, ale nemusejí náležet k nějakému náboženskému společenství.

Model spirituality

Tento klíč nazývám „spiritualita“, a to navzdory tomu, že je tento pojem velmi zatížen nejrůznějšími konotacemi. Aby to byl skutečně pokud možno univerzální klíč, volím co nejjednodušší definici, a to takovou, že spiritualitou nazývám tu složku osobnosti, která se vytváří vnímáním posvátnosti, rozvíjí se ve vztahu k posvátnému a různými způsoby tento vztah projevuje. Posvátné nebo posvátnost chápu jako to, co odkazuje k Posvátnu, k předpokládané transcendentní skutečnosti, která může mít podobu Boha či božstva, ale i neosobní síly či Jsoucna, nadosobního ideálu, lidské pospolitosti, veškerenstva světa apod. Roli Posvátna může hrát i to, co je mimo sféru, kterou obvykle chápeme jako náboženskou. Důležité je, že k onomu Posvátnu se člověk vědomě či nevědomě vztahuje jinak než k běžným jevům a záležitostem tohoto světa. Posvátno je člověku protějškem přesahujícím (transcendujícím) jeho existenci a zároveň skutečností, která jeho existenci určuje a která je jí v určitém smyslu nadřazená. Posvátné stojí v protikladu k obyčejnému, je to „jiné“ nebo „odjinud“, které stojí v protikladu k tomu, co je „běžné“ nebo „zdejší“.

Takovéto vymezení může působit jako neurčité a nejasné, a proto si pomáhám modelem spirituality, tedy rozbořením jejích komponentů, jakýchsi „čidel“, jejichž prostřednictvím je posvátnost vnímána, „nástrojů“, jimiž se vztah k posvátnému rozvíjí, či „orgánů“, jejichž prostřednictvím se tento vztah projevuje. Takových „čidel“, „nástrojů“ či „orgánů“ pro vnímání, rozvíjení či projevování spirituality sledávám sedm typů. Nazývám je roviny nebo také složky spirituality a velmi krátce je představím.

Jako první způsob vyjádření vztahu k Posvátnu a jako první rovinu spirituality můžeme jmenovat předpoklady, s nimiž člověk přistupuje ke světu. Jsou to naukové a filosofické koncepte, které člověku vysvětlují svět, poskytují orientaci v něm a dávají jeho životu uprostřed tohoto světa smysl.

Praktickým odrazem těchto koncepcí do života jednotlivce i jeho společenství jsou obřady (rity či rituály), které mohou mít kolektivní i individuální podobu. Individuální podobou obřadů je osobní spirituální praxe, tedy např. meditace, modlitba, jógické ásany, poutě apod.

Třetí rovinu spirituality bychom mohli nalézt v posvátných normách a hodnotách, tedy v normách, které jsou chápány jako dané „odjinud“ (příkázány Bohem, vetkané do všezahrnujícího Řádu apod.). Více než lidské konvence tedy zavazují svědomí.

Inspirací obřadů a zdrojem naukových koncepcí i etických pravidel bývají posvátná vyprávění. Mýty, příběhy jedinečných osobností, legendy o svatých, zázračné a hrdinské příběhy, mudrosloví apod. tak tvoří čtvrtý způsob kontaktu s Posvátnem, a tedy čtvrtou rovinu spirituality.

Podstatnou součástí spirituality a jednou z jejích rovin jsou zážitky, „doteky“ Posvátna. Mohou být spontánní či záměrně získané prostřednictvím poznávacího procesu a následného prozření k duchovním pravdám, prostřednictvím společných obřadů a osobní spirituální praxe, prostřednictvím posvátného vyprávění nebo jakkoli jinak. Jejich interpretace v souladu s naukovými a etickými koncepcemi a s rituální praxí je pátým způsobem, jakým je možné vyjádřit vztah k Posvátnu.

Vše dosud jmenované má vztah ke společenství: nauky, příběhy a etické normy jsou duchovním společenstvím uchovávány a rozvíjeny, obřady jsou v něm prováděny, společenství umožňuje i jedinečné a intenzivní duchovní zážitky. Vědomí příslušnosti ke společenství, jehož význam je větší než význam pouhého souhrnu jednotlivců, je další rovinou spirituality.

Sedmým způsobem vyjádření vztahu k Posvátnu, a tím i sedmou rovinou spirituality, je umělecká tvořivost: vztah k Posvátnu je možné vyjádřit i tvorbou uměleckých děl ve formě hudby, obrazů, různých předmětů, které se mohou stát osobně posvátnými nebo posvátnými pro celé společenství, a sehrát tak roli v obřadech.

Na způsobu zpracování materiálu, který těmito sedmi typy kanálů vstupuje do spirituality, se samozřejmě podílejí i další složky osobnosti, takže výsledek tohoto zpracování je zcela individuální. Jak např. přesvědčivě ukázal již Allport ve studiích o povaze předsudků, na základě spirituality je možné u některých lidí právě tak legitimovat předsudky a konzervovat je, jako u jiných je naopak rozpouštět. Spiritualita může posilovat motivaci pro působení jak ve prospěch míru, tak i k vyvolání tzv. svaté války apod. Rozvíjení spirituality může napomáhat k udržení a obnovení zdraví (Křivohlavý), ale zároveň je s rolí spirituality třeba počítat i např. u Usámy bin Ládina.

Zdroje spirituality

Nejvlastnějšími zdroji spirituality jsou duchovní tradice, např. judaismus, islám, křesťanství, buddhismus. Dokážou sytit spiritualitu lidí na všech rovinách a po mnoho generací. Tradicie obvykle obhospodařuje a střeží nějaká instituce, k níž se jednotlivci hlásí. Takové případy dokáže poměrně lehce zachytit např. sčítání lidu, které jsem v úvodu krátce připomněl.

Dnes je ovšem v západním světě spíše výjimečné, když člověk sytí svou spiritualitu pouze z jednoho zdroje, ze zdroje jedné duchovní tradice. Příslušnost k jedné duchovní tradici a ztotožnění s institucí je pro současného západního člověka stále těžší. Zdroje své spirituality si na každé její rovině spíše sám vybírá, než aby je přijímal vcelku a provázaně tak, jak mu je některá instituce uchovala a předala. Navíc je v západním světě – a u nás ještě nadprůměrně, jak jsem ukázal v úvodu na výsledcích sčítání lidu – ve společnosti patrná nedůvěra v instituce. Ta se přenáší v nedůvěru k jakémukoli systému, ke všem tzv. -ismům, ke všem „škatulkám“, a tedy i k jednotlivým náboženstvím. Tím ovšem není řečeno, že náboženství ztrácí svou úlohu. Spíš naopak, ale do spirituality jednotlivce ovšem vstupuje jinak - nikoli jako celý systém pod dohledem nějaké instituce. Druhým typem zdrojů spirituality jsou totiž takové, které mají sice také původ v některé duchovní tradici, ale nezprostředkovává žádná náboženská instituce, nýbrž jsou předmětem osobního, dobrovolného výběru. Navíc není třeba, aby jednotlivci přijímal všechno to, co jednotlivá duchovní tradice nabízí, nýbrž si může vybrat jen to, co mu vyhovuje, a na jiné rovině spirituality se nechat oslovit něčím, co pochází z tradice úplně jiné. Jinými slovy – k tomu, abych praktikoval buddhistickou meditaci, nemusím se nechat vést buddhistickým mnichem, stát se příslušníkem buddhistické sanghy a nemusím být vlastně ani buddhistou – nemusím např. přijímat buddhistickou filosofii, orientovat se podle buddhistické etiky apod. Kvůli absenci instituce a kvůli absenci všezahrnujícího rámce takového zdroje běžně nebývají považovány za náboženské, ale přesto ve spiritualitě jednotlivce mohou hrát hlavní roli.

Spiritualita zvláště západního člověka se ovšem napájí i z dalších zdrojů. Totiž z těch, které v sekularizované společnosti mohou přebírat některé funkce, které jinde a jindy mělo náboženství. Poskytovat smysl světu tak nemusejí mít výslovně náboženské koncep-

ce, ale např. různé politické, nacionalistické nebo ekonomické předpoklady. I tzv. nenáboženský člověk mívá své společné rituály, anebo i osobní praxi, zaměřenou třeba na sebezlepšování. Role světců, kteří reprezentují mravní hodnoty, mohou přebírat třeba populární osobnosti. Velmi oslovující mohou být mýty, zprostředkované literaturou nebo filmy. Mimořádné, z všednodenní skutečnosti vytrhující zážitky mohou být nacházeny nejen ve výslovně náboženském, ale i v nenáboženském prostředí. Hluboce spirituální zážitek lidské pospolitosti a sounáležitosti, nadšení a vytržení mohou poskytnout i jiná než výslovně náboženská společenství. Tak by bylo samozřejmě možné pokračovat.

Individuální spiritualita ovšem může být sycena ještě z jednoho zdroje, velmi osobního a intimního. Může to být osobní poznání o tomto světě, jakési prozření k osobní, třeba i nevyslovené a spíše jen pociťované životní filosofii. Spiritualita člověka může být využívána i soukromými rituály, zvláště těmi, které jsou spojeny s mezními situacemi příchodu na svět a odchodu z něho. Do spirituality vstupují vrcholné zážitky, osobně důležité příběhy, osobně vzácné předměty, posvátné krajiny (např. rodný kraj) apod.

Pokud přijmeme tuto „vícezdrojovost“ spirituality, podaří se nám nabourat obvyklé a – jak jsem se již pokoušel sdělit – také dnes již nepřilíš vyhovující vidění náboženství jako určitého monolitu. Je docela pochopitelné, že lidé v pomáhajících profesích se takovým kvádrem nechtějí přilíš zabývat a rádi ho přenechají profesionálům, tedy kněžím, nebo případně náboženské otázky úplně vytěsní ze svého profesionálního horizontu a žádají, aby byly pokud možno ponechány za dveřmi jejich poraden a terapeutických místností. Mám za to, že to je škoda, a na závěr svého referátu bych rád sdělil, jaké výhody nám může poskytnout jiná konceptualizace, třeba ta, kterou jsem představil ve svém modelu spirituality.

Výhody modelu spirituality

První výhodou je – doufám – rozmlžení obvyklé hranice mezi „věřícím“ a „nevěřícím“. Díky této koncepci můžeme pochopit, že určitým způsobem jsme spirituální snad všichni, jenom čerpáme z různých zdrojů a v různé míře o těchto zdrojích přemýšlíme. Spiritualita našeho klienta se tak může stát nikoli tím, co nás odlišuje, ale tím, co vlastně svým způsobem sdílíme. To nám pomůže vyhnout se předsudkům o cizí, např. církevní spiritualitě jako o něčem divném, omezujícím, dogmatickém, konvenčním apod., protože to tak vůbec nemusí být. A stejně tak nemusíme ani např. o spiritualitě, čerpající z hnutí New Age, přemýšlet jako o něčem módním, povrchním, „macdonaldovém“ apod., protože samozřejmě i tyto zdroje mohou být osobně velmi důležité. Model spirituality nám snad také může pomoci snáze pochopit významy, které tzv. ateista přikládá různým věcem a o nichž jsme si třeba vždycky mysleli, že jsou pro něho nějakým jiným, téměř transcendentním způsobem důležité.

Druhá – a řekl bych ještě daleko větší – výhoda na tuto první navazuje. Určitý typ profesionální pomoci, který se nějak dotýká duchovních otázek, nemusí být poskytován zdaleka jen náboženskými profesionály. Díky empatii, kterou nám může představený model spirituality pomoci rozvinout, může spirituální pomoc poskytnout i člověk, který vědomě nerozvíjí svou spiritualitu i ateista. Pomoc totiž není závislá na víře, rituálech nebo instituci, nejde o předmět náboženství, kterému samozřejmě nemusíme všichni rozumět, věřit, praktikovat apod., ale jde o subjekt spirituálního prožívání, jemuž porozumět může být až překvapivě snadné. Jedinou podmínkou pro to je podle mého názoru reflexe vlastní spirituality. Jedním z účelů tohoto referátu ostatně bylo nabídnout určitý metodický návod k takové reflexi. Mám za to, že díky takové reflexi pak může být v naší praxi přístup ke spiritualitě skutečně pozitivní.

Literatura

Allport, Gordon W. (1953), *The Individual and his Religion*. New York: The Macmillan Company. První vydání: 1950.

Davieová, Grace (2009), *Výjimečný případ Evropa. Podoby víry v dnešním světě*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury. ISBN 978-80-7325-192-5

Dušek, Pavel, Motl, Jiří, Vojtišek, Zdeněk (2012), *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0088-8

Emmons, Robert A. (2003), *The Psychology of Ultimate Concerns*, New York: The Guilford Press. První vydání 1999. ISBN 1-57230-456-1

Křivohlavý, Jaro (2001), *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2

Nešpor, Zdeněk (2010), *Příliš slábi ve víře*. Praha: Kalich. ISBN 978-80-7017-147-9

Říčan, Pavel (2007a), *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-312-3

Štampach, Ivan O. (2006), *České náboženské trendy*. Dingir 15 (1), 2012. ISSN 1212-1371

Zmysel života v kontexte pozitívnej psychológie

Meaning in life in the context of positive psychology

Peter Halama

Ústav experimentálnej psychológie SAV

peter.halama@savba.sk

Abstrakt

Príspevok predstavuje psychologický koncept zmyslu života a jeho chápanie ako pozitívneho činiteľa v optimálnom ľudskom fungovaní. Poukazuje na historické zdroje psychologického uvažovania o zmysle života najmä v existenciálnej a humanistickej psychológii a jeho postupné zaradenie do pozitívnej psychológie ako jednu z ciest k „šťastnému životu.“ Pri vymedzení zmyslu života ako psychologického fenoménu zdôrazňuje integráciu kognitívnych (životné presvedčenia a rámce) a motivačných aspektov (životné ciele). Autor zhŕňa výsledky doterajšieho výskumu vo svete aj v našich krajinách, ktoré predstavujú masívnu a konzistentnú podporu tomu, aby bol zmysel života chápaný ako dôležitý činiteľ psychologicky dobrého života, hoci nie vždy súvisiaceho so samotným šťastím. Príspevok sa tiež zaoberá zdrojmi prežívania zmyslu života v osobnosti človeka a jeho hodnotách a tiež poukazuje na rolu, akú má zmysel života v procese zvládania záťaže. V kontexte zvládania a vyrovnávania sa s ťažkými situáciami je opísaný aj proces utvárania zmyslu, t.j. mentálna aktivita zameraná na utváranie a udržiavanie zmyslu v živote človeka. V závere sú reflektované tendencie niektorých autorov, ktorí vidia potrebu transformácie pozitívnej psychológie, tak, aby bola viac orientovaná na zmysel, než na šťastie.

Klíčovú slova: zmysel života, zdroje zmyslu, utváranie zmyslu

Abstract

The presentation introduces the psychological concept of meaning in life, which is understood as a positive factor in optimal human functioning. It points out historical sources of psychological interest in meaning in life, especially in existential and humanistic psychology and its gradual incorporation into positive psychology as one of the paths to “happy life”. Definition of meaning in life in this presentation emphasizes the integration of cognitive aspects (life beliefs, frameworks) and motivational aspects (life goals). The author summarizes the results of existing research in the world and our countries. These results provide robust and consistent support to the fact that meaning in life is an important factor in psychologically good life, although not always related to happiness itself. The presentation also focuses on the sources of meaning in personality and personal values. The role of meaning in coping is described in regard to meaning making process, which is mental activity focused on creation and maintaining of meaning in life. At the end, the presentation reflects tendencies of some authors, who see a need to transform positive psychology towards more meaning orientated than happiness orientated.

Key words: meaning in life, sources of meaning, meaning-making

Dá sa povedať, že hľadanie zmyslu je jedným zo základných psychologických procesov, ktoré človek vo svojom živote realizuje. Na tej najjednoduchšej rovine hľadáme a interpretujeme zmysel a význam podnetov, ktoré percipujeme, snažíme sa odhaliť zmysel viet, ktoré počúvame, zmysel signálov, ktoré dostávame od iných ľudí či z nášho okolia. Dá sa povedať, že ľudský kognitívny systém je nastavený tak, aby interpretoval vonkajšie aj vnútorné podnety zmysluplným spôsobom, a aby odhaľoval súvislosti medzi javmi a identifikoval úlohy, ktoré pre človeka zo zmysluplnej interpretácie podnetov vyplývajú. Toto kognitívne nastavenie, ktorému mnohí pripisujú silný evolučný význam súvisiaci s primeranou adaptáciou na prostredie (napr. Klinger, 1998), sa neprejavuje len na úrovni viac či menej jednoduchých podnetov, ale prejavuje sa aj vo vzťahu človeka k chápaniu a interpretácii života ako takého. Človek je vzhľadom na kapacitu svojho kognitívneho systému priam nútený zaujímať postoj voči životu, hľadať jeho celkovú interpretáciu a formulovať svoje životné ciele. Výsledkom toho je potreba chápať svoj život zmysluplný, a vnímať to, že náš život má nejaký zmysel a účel.

Fenomén prežívania zmyslu vo svojom živote je už dlhú dobu záujmom rôznych disciplín, ako filozofia, teológia, sociológia apod. Aj v psychológii má záujem o zmysel života oveľa dlhšiu tradíciu a históriu než pozitívna psychológia. Úvahy na túto tému môžeme nájsť u klasických predstaviteľov psychodynamickej psychológie ako C.G. Jung, alebo A. Adler, najviac tento pojem rezonoval v existenciálnej a humanistickej psychológii. Zmysel života je ústredným pojmom existenciálnej analýzy a logoterapie V. E. Frankla (1996, 1997), ktorý považoval „vôľu k zmyslu“ (tak nazýval potrebu po zmysle v ľudskom živote) za hlavnú motivačnú silu a tendenciu človeka. Ak nie je naplnená či realizovaná, môže to viesť k prežívaniu existenciálnej frustrácie, t.j. nedostatku zmyslu v živote človeka. Tento stav, v logoterapii nazývaný aj existenciálna frustrácia či existenciálne vákuum, môže stať v pozadí psychických ťažkostí či priamo psychopatológie. Aj ďalší existencialista I. Yalom (1980) prisudzoval zmyslu životu dôležitú úlohu v živote. Utváranie zmyslu života videl ako obrannú reakciu na prvotné vnímanie bezzmyselnosti života (život človeka nemá jasný predpísaný zmysel), ktorá vyvoláva existenciálnu úzkosť. Popísal rôzne cesty k prežívaniu zmyslu života, napr. niektorí ľudia hľadajú kozmický zmysel, teda zmysel ktorý im umožní pochopiť svet ako celok (často má religiózny či spirituálny charakter), iní realizujú svetský zmysel, t.j. hľadanie bežných hodnôt a aktivít ako altruizmus, rôzne životné projekty, rodina apod. A. Maslow (1972) zaraďoval potrebu zmyslu života medzi metapotreby či tzv. B-potreby. V jeho koncepcii sú to potreby vyššieho rádu motivované nie pocitom nedostatku ale skôr tendenciou rastu a rozvoja smerom k lepšiemu a plnohodnotnejšiemu životu. Podľa Maslowa má každá metapotreba aj patogénnu deriváciu alebo inými slovami metapatológiu, t.j. stav nepohody, ktorý sprevádza nenaplnenie danej metapotreby. Pre potrebu zmysluplnosti je to prežívanie bezzmyselnosti, často sprevádzané nudou, zúfalstvom apod. Uvedené koncepty vyvolali aj silný výskumný záujem, najmä v oblasti logoterapie, v ktorej vznikli aj prvé výskumné nástroje, bolo realizovaných množstvo štúdií potvrdzujúcich kladný vzťah životnej zmysluplnosti z pozitívnym fungovaním človeka a negatívny vzťah s psychopatológiou.

Vznik pozitívnej psychológie na konci 90-tych rokoch minulého storočia priniesol silný dôraz na pozitívne ľudské charakteristiky, ktoré podporujú dobré fungovanie človeka. Aj keď zmysel života patril v tom čase k jedným z najmohutnejšie skúmaných pozitívnych fenoménov, prvotný postoj k nemu bol zo strany pozitívnej psychológie skôr rezervovaný. Zmysel života sa zo začiatku neobjavoval v hlavných diskusiách pozitívnych psychológov, a keď, tak len skôr v okrajovej forme. Problematika zmyslu

života sa nevyskytovala v prvých monotematických čísloch o pozitívnej psychológii (napr. American Psychologist z roku 2000). V prvom Handbooku pozitívnej psychológie (Snyder, Lopez, 2002) sa zmyslupnosť dostala pod kolónku špecifické prístupy k zvládaniu, čo nie celkom zodpovedá komplexnosti tohto fenoménu. Podľa môjho názoru možno túto prvotnú rezervovanosť čiastočne pripísať k špecifickým zdrojom pozitívnej psychológie v sociálnom behaviorizme a kognitívizme, z ktorého pochádza hlavný promotor pozitívnej psychológie M. Seligman. Existenciálna a humanistická psychológia bola skôr v opozícii voči tomuto smeru, a neskoršie objavenie sa pozitívnej psychológie bolo vnímané skôr ako problematické, čomu výrazne napomohlo aj vymedzenie sa M. Seligmana, ktorý odmietol ideovo nadviazať na humanistickú psychológiu, pretože sa mu zdala málo výskumná a vedecká (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Za tým nasledovala výrazná kritika humanistických psychológov (napr. Taylor, 2001, Held, 2004), ktorí obviňovali pozitívnu psychológiu z nepochopenia humanistickej psychológie a kritizovali ju z koncepčného (tyrania pozitívneho, ignorancia negatívnych vecí v živote) ako aj metodologického hľadiska (redukcionizmus metód). Istým faktorom rezervovaného postoja k zmyslu života mohla byť aj jeho kompetitívnosť so šťastím, ktoré sa stalo centrálnym pojmom pozitívnej psychológie, ako o tom budem písať ďalej. K istému posunu došlo neskôr a to zo strany samotného M. Seligmana, ktorý vo svojej knihe Autentické šťastie (2002) prisúdil zmyslu života v pozitívnej psychológii dôstojnejšiu úlohu. Chápe ju ako jednu z troch možných ciest k autentickému šťastiu. Prvá cesta je hedonistická, človek usiluje o pozitívne emócie ohľadne minulosti, prítomnosti a budúcnosti. Druhá je založená na angažovanosti, a vedie k dobrému životu. Človek tu používa svoje schopnosti a silné stránky aby získal hojné uspokojenie v dôležitých oblastiach svojho života. Treťou cestou je zmysluplný život, ktorý pridáva ešte jednu zložku. Človek používa svoje schopnosti a silné stránky v službe niečoho väčšieho ako on, niečoho, čo ho prekračuje. Dá sa preto povedať, že chápanie zmysluplného života presahuje chápanie príjemného a autentického života, a to smerom k naplneniu seba-transcendentných cieľov. To neskôr viedlo aj k výskumnému odlíšeniu týchto troch ciest pri ceste za spokojnosťou (Petersen Park, Seligman, 2005), ale napríklad aj k tomu, že sa zmysel života objavil v klasifikácii silných stránok (Petersen, Seligman, 2004), hoci nie ako jeden z elementov, ale ako hlavná náplň 6. skupiny s názvom Transcendencia. Táto skupina obsahuje tie silné stránky, ktoré umožňujú vytvoriť spojenie so širším svetom a poskytujú zmysel v živote, ako napr. vďačnosť, nádej, spiritualita apod.

Zájmu pozitívnej psychológie o zmysel života predchádzal silný výskumný záujem o tento fenomén, ktorý bol stimulovaný rozvojom vyššie spomenutých smerov ako logoterapia či existenciálna psychológia. Tento výskum spolu s neskorším výskumom realizovaným v kontexte pozitívnej psychológie dáva robustnú podporu uvažovaniu o zmysle života ako o pozitívnom faktore optimálneho fungovania. Realizovaných bolo množstvo štúdií, najmä korelačných. Výsledky by sa dali zhruba rozdeliť do troch oblastí. Prvá oblasť sa týka vzťahu s well-beingom v rôznych formách či už ako životná spokojnosť, kvalita života, pozitívny afekt a pod. Tieto štúdie boli realizované tak v zahraničí (napr. Zika, Chamberlain, 1992, Shek, 1992) ako aj v slovenskom a českom kontexte (napr. Balcar, 1995, Krivohlavý, Petříková, 2001, Halama, 2001). Reker et al. (1987) preukázali, že tento vzťah je stabilne vysoký vo všetkých vývinových obdobiach od mladej dospelosti až po neskorý starší vek. Druhou oblasťou výskumu sú vzťahy z negatívne definovanou kvalitou života a psychopatológiou. Výskum konzistentne potvrdil negatívny vzťah životnej zmyslupnosti s depresiou (Reker, 1997), či zneužívaním psychotropných látok (Newcomb, Harlow, 1986). Moomal (1999) zistil, že

úroveň zmysluplnosti negatívne koreluje s väčšinou psychopatologických indexov MMPI, najvyššie s anxiétou a psychopatickými tendenciami. Do tretej oblasti by som zaradil súčasné výskumy z pozitívnej psychológie, ktoré skúmajú vzťah životnej zmysluplnosti so silnými stránkami osobnosti. V nedávno publikovanom výskume Petersona a Parka (2012), sa ukázalo, že prítomnosť zmyslu v živote koreluje pozitívne takmer so všetkými silnými stránkami, najmä s nádejou, náboženskosťou a spiritualitou, vďačnosťou a s nadšením (zest). Objavili sa však hlasy o tom, že povaha korelačných výskumov nedovoľuje robiť kauzálne závery a že životná zmysluplnosť nemusí byť nutne faktorom, ale skôr dôsledkom pozitívneho fungovania, niektorí o nej dokonca uvažovali ako o púhom deriváte psychopatológie, najmä depresie (pozri napr. Yalom, 1980). Hoci korelačný výskum nedokáže metodologicky vyriešiť túto otázku, bolo publikovaných niekoľko štúdií s pokročilejším dizajnom založenom na longitudinálnom porovnávaní. Debats (1996) sa zameriaval na klinickú relevanciu zmyslu života a uskutočnil dotazníkový výskum s dvoma zbermi dát (pred psychoterapiou a po psychoterapii) pričom dáta okrem iného analyzoval aj longitudinálne. Podarilo sa mu preukázať, že úroveň zmyslu života na začiatku terapie predikuje jej výsledok, a to aj po kontrole na celkovú úroveň duševnej pohody. Osoby s nižšou úrovňou zmyslu života v menšej miere benefitovali z psychoterapie a to bez ohľadu na ich úvodnú úroveň duševného stavu. Naopak, osoby s vyššou úrovňou zmyslu života dosahovali v psychoterapii lepšie výsledky. Iná štúdia (Mascaro, Rosen, 2005) sa tiež zaoberala schopnosťou zmyslu života predikovať psychopatológiu, v tomto konkrétnom prípade depresívne symptómy. Tiež uskutočnili dve merania v čase, pričom sa snažili predikovať mieru depresívnych symptómov pri druhom meraní pomocou premenných použitých v prvom meraní. Ukázalo sa, že najlepším prediktorom úrovne depresívnych symptómov je úroveň depresie v predchádzajúcom časovom momente, avšak úroveň zmyslu života sa tiež ukázalo ako prediktor. Čím vyššia úroveň zmyslu života, tým menej depresívnych príznakov v neskoršom období, bez ohľadu na úroveň predchádzajúcej depresie.

Pri skúmaní zmyslu života či životnej zmysluplnosti sa objavili snahy o definíciu tohto konceptu a vymedzenie jeho zložiek či komponentov, teda toho, čo prežívanie zmyslu života zahŕňa. Väčšina autorov sa dopracovala k dvom komponentom. Thompson a Janigian (1988) tvrdia, že zmysel života má človek, ktorý vníma svet ako usporiadaný a organizovaný a ako zacielený. Prežívanie zmyslu života sa podľa nich skladá z vedomia usporiadania (sense of order) - chápanie sveta ako usporiadaného a koherentného, a vedomia cieľov (sense of purpose) - prítomnosť cieľov, plánov v živote, prítomnosť úlohy a dôvodu pre život. Podobne Shapiro (1988) formuloval dvojfaktorový model životného zmyslu. Prvým faktorom je významnosť (significance) ktorá zahrňuje intencionalitu (životné ciele, zámery, úlohy, nasmerovania). Týka sa toho, čo je v živote významné a hodnotné. Druhý faktor - porozumenie (sense) sa vzťahuje k celkovému pocitu koherencie, poriadku a rámca, v ktorom jednotliviec interpretuje svet, svoje miesto v ňom a udalosti. Zahŕňa analytické aj intuitívne porozumenie sveta. K dvojfaktorovému chápaniu zmyslu sa pridávajú aj novší autori. Dittmann-Kohli (Dittmann-Kohli, Westerhof, 2000) hovorí o interpretatívnom a smerovom aspekte zmyslu života. Ľudia si podľa nej vytvárajú systém osobného zmyslu (PMS - personal meaning system), ktorý sa dá chápať ako sieť kognícií s afektívnym účinkom - t.j. pozitívne a negatívne hodnotené aspekty života, ktoré vytvárajú interpretatívny aspekt. Ten zahŕňa jednak kogníciu seba samého ako aj kogníciu sveta. Súčasťou systému osobného zmyslu je aj kognícia motivácie - cieľov, plánov a túžob, ako aj strachov a úzkostí, ktorá zasa vyjadruje smerový aspekt zmyslu. Systém osobného zmyslu dáva zmysel a usporiadanie zážitkov človeka, facilituje príp. bráni pocitu naplnenia, a keďže reprezentuje hlavné životné ciele,

taktiež slúži ako sprievodca v každodennom živote. Tiež Steger (2009, 2012) rozoznáva dva komponenty zmyslu: význam (significance) a účel (purpose). Význam sa týka pochopenia sveta, nášho miesta v ňom, umožňuje vidieť svet ako sieť prepojených vzťahov. Na druhej strane účel sa týka cieľov, zámerov a hodnôt v našom živote. Často citovanou je trojkomponentová koncepcia Reker a Wonga (Reker, Wong, 1988; Wong 1998; Reker 2000), ktorí k dvom doteraz spomínaným prvkom pridávajú tretí, súvisiaci s pozitívnymi emóciami. V ich chápaní je zmysel života viacdimeznionálny konštrukt, obsahujúci tri vzájomne sa ovplyvňujúce komponenty: kognitívny, motivačný a afektívny. Kognitívny komponent sa vzťahuje ku kognitívnemu rámcu, ktorý obsahuje systém presvedčení, hodnôt a predpokladov týkajúcich sa seba, sveta a svojho života. Poskytuje konzistentné chápanie života a dáva človeku a jeho životu celistvosť a význam. Motivačný komponent sa týka systému cieľov. Je definovaný ako realizácia aktivít, cieľov a hodnôt, ktoré jednotlivec považuje za hodnotné a dôležité. Afektívny komponent zahŕňa pocity spokojnosti, naplnenia, ktoré jedinec čerpá zo svojich zážitkov, z realizácie a dosahovania cieľov, ako aj z prítomnosti pozitívnych presvedčení a postojov voči životu.

Veľa diskusie sa viedlo najmä v súvislosti s afektívnym komponentom. Viacerým autorom sa zdalo nekorrektné chápať emócie a pozitívne naplnenie ako nutnú súčasť prežívanej zmysluplnosti. Steger (2009) považuje existenciálno-afektívne zážitky len za vedľajší produkt účelu a signifikancie a považuje ich za ťažko oddeliteľné od iných konštruktov. Preto navrhuje ostať iba pri dvojkomponentovom chápaní zmyslu. Ďalšie diskusie sa viedli pri uvažovaní o smere vzťahu medzi zmysluplnosťou a šťastím. Na jednej strane stoja názory, že pozitívne emócie a prežívanie šťastia je zdrojom životnej zmysluplnosti. Serióznou podporou týchto názorov sú štúdie Laury Kingovej et al. (napr. King et al., 2006). Tá aj so svojimi kolegami uskutočnila niekoľko výskumov týkajúcich sa pozitívnych emócií a zmysluplnosti. Použili rôzne metodologický dizajn a rôzne meracie nástroje, pričom opakovane potvrdili, že pozitívna afektivita (prítomnosť pozitívnych emócií) majú silný vzťah so životnou zmysluplnosťou (vyšší než prítomnosť cieľov). Tento vzťah potvrdil tak korelačný dotazníkový výskum, výskum zahrnujúci denné pozorovanie (prežívaný pozitívny afekt predikoval zmysluplnosť) ale aj experimentálny výskum navodzujúci pozitívne aj negatívne stavy. V ňom navodili pokusným osobám pozitívnu náladu a potom im dali robiť zmysluplné a nezmysluplné aktivity. Ukázalo sa, že nálada bola v oboch prípadoch prediktorom zmysluplnosti, avšak v prípade nezmysluplných aktivít negatívnym, a v prípade zmysluplných aktivít pozitívnym. To znamená, že pozitívny afekt zvyšuje vnímanie zmysluplnosti u zmysluplných aktivít, ale znižuje vnímanie zmysluplnosti u nezmysluplných aktivít. Autori tento výsledok interpretujú tak, že nepodporuje hedonistický predpoklad o tom, že pozitívny afekt zabezpečuje šťastie aj v bezmyselných aktivitách. Skôr podporuje predpoklad o tom, že pozitívny afekt zvyšuje pripravenosť na zmysluplný zážitok.

Na druhej strane stoja názory a výskumy viacerých autorov, ktorý považujú zmysluplnosť za zdroj emocionálneho naplnenia a prežívania pozitívnych emócií. Zaujímavý je v tomto kontexte názor Viktora Frankla, ktorý zdôrazňoval, že ľudia nehľadajú v konečnom dôsledku šťastie samo osebe, ale dôvod ku šťastiu (Frankl, 1992). Šťastie je bočný efekt a dôsledok zmysluplného zamerania na hodnoty a ciele. V prípade, že človek hľadá cestu k šťastiu priamo, dôsledkom je prílišná hyperreflexia a frustrácia. Výskumnú podporu týmto názorom dávajú čiastočne štúdie, ktoré som spomenul v predchádzajúcej časti, konkrétne Debatsa (1996) a Mascara a Rosena (2005), ktorí v longitudinálnych štúdiách potvrdili, že zmysluplnosť je prediktorom pozitívneho stavu nahrňujúceho pozitívne stavy, ale aj neprítomnosť negatívnych stavov (depresia).

Veľkú diskusiu tiež vyvoláva otázka, ktorú som už avizoval v predchádzajúcom texte, teda o tom, nakoľko sa tieto dva fenomény vyskytujú spolu, teda či je zmysluplný život vždy šťastný a či je šťastný život vždy zmysluplný. Emmons (1999) na tieto otázky odpovedá zdôraznením, že zmysluplný život sa vždy nerovná šťastný život. Realizácia hodnotných cieľov sa totiž niekedy nezaobíde bez námah a prekonávania prekážok. Tiež vonkajšie podmienky môžu človeka priviesť do ťažkej životnej situácie, keď silné pozitívne presvedčenia môžu napriek ťažkému stavu dať význam a hodnotu životu. V týchto a podobných situáciách je prežívanie pozitívnych emócií a naplnenia znížené, a zmysluplnosť života je prežívaná najmä ako kognitívny a motivačný fenomén. Emocionálne naplnenie a aj spokojnosť sa však objavujú konzekventne v krátkodobom alebo dlhodobom horizonte. Emmons uzatvára, že životná zmysluplnosť nemôže vždy zaručiť vysoký stupeň pozitívnych emócií, nedostatok zmyslu života však určite prináša nespokojnosť a nedostatok šťastia. Jeden z častých príkladov, ktorý sa v tejto súvislosti uvádza je tzv. fenomén rodičovského paradoxu. Baumeister (1991), ktorý ho spomína v súvislosti so šťastím a zmysluplnosťou, ho popisuje na základe longitudinálnych výskumov šťastia. Keď sa totiž robili výskumy spokojnosti a šťastia medzi ľuďmi rôznych vekových kategórií, ukázalo sa, že u tých ľudí, ktorí sa oženili či vydali, stúpla úroveň subjektívne prežívaného šťastia. S príchodom prvého dieťaťa však úroveň prežívaného šťastia klesla, a to až dovedy, kým sa deti neosamostatnili. Podstatu paradoxu vidí Baumeister v tom, že napriek tomuto preukázateľnému negatívne vplyvu na mieru šťastia väčšina ľudí stále chce mať deti. To sa však podľa neho dá vysvetliť tým, že rodičovstvo síce nezvyšuje pocit šťastia, ale poskytuje silný zdroj zmyslu života. Baumeister tvrdí, že ľudia síce chcú byť šťastní, ale ešte viac chcú žiť zmysluplne. Wong (2011), ktorý sa tejto téme tiež venuje v tejto súvislosti, zdôrazňuje, že rodičovský paradox sa týka najmä rodičov malých detí, pričom takíto rodičia vykazovali v niektorých výskumoch najnižšiu úroveň šťastia spomedzi ostatných ľudí, čo súvisí s námahou pri starostlivosti. Poukazuje na to, že pri prekonaní tohto obdobia rodič musí veriť, že jeho námaha a obeta bude viesť v budúcnosti k naplneniu napr. tým, že vychová dobré deti. Teda zmysluplná námaha je dôležitejšia než pocit šťastia.

Dá sa však povedať, že rodičovstvo je len jeden príklad zo situácií, ktoré sú charakteristické nízkou úrovňou šťastia a vysokou úrovňou zmysluplnosti. V tejto súvislosti by som rád spomenul aj vlastné práce či práce mojich študentov, ktorí sa zaoberali názorom Emmonsa o tom, že životná zmysluplnosť nemôže vždy zaručiť vysoký stupeň pozitívnych emócií ale nedostatok zmyslu života však určite prináša nespokojnosť a nedostatok šťastia. V skoršej štúdií (Halama, 2001) som pri korelačnom výskume ohľadne zmysluplnosti a well-beingu analyzoval scatterplot vzťahu medzi dvoma premennými. Zistil som, že vo výskumných výberoch sa nachádzajú ľudia s vysokou úrovňou zmysluplnosti a nízkou úrovňou šťastia, ale nie naopak, čo potvrdzuje názor Emmonsa. Podobnou analýzou sa vo svojej práci zaoberala Holeková (2009). Na súbore 113 respondentov, ktorí poskytli aj svoje osobné údaje pre ďalšie kontaktovanie, potvrdila vzťah medzi šťastím a zmysluplnosťou na úrovni korelácie 0,56. Keď použila štatistické kritérium založené na 80. resp. 20. percentile ako hraničnej hodnoty vysokého resp. nízkeho skóre, potvrdila prítomnosť niekoľkých osôb s vysokou zmysluplnosťou a nízkym šťastím, ale neprítomnosť osôb s opačným skóre. Pri spätnom kontaktovaní sa jej podarilo identifikovať životnú situáciu 2 osôb, z danej skupiny, ktorí bližšie osvetlili svoju situáciu. V prvom prípade sa jednalo o mladú ženu, ktorá prežívala svoj život ako zmysluplný a ako jeho zdroj označila náboženskú vieru. Nízkou úroveň šťastia vysvetlila nenaplnenými potreba v oblasti vzťahov (nemala partnera, hoci po ňom veľmi túžila) a aktuálnymi konfliktami v rodine. V druhom prípade išlo o mladého muža, ktorý prežíval

zmysluplnosť ako dôsledok zmysluplných aktivít a ich pozitívnych výsledkov, rodiny apod. Na nízkej úrovni šťastia sa podpísal jeho nedávny rozchod s priateľkou, ktorý ťažko znáša. Obidve osoby však vyjadrili nádej, že súčasný stav je iba dočasný a postupne sa pocit šťastia dostaví. Táto percipovaná dočasnosť zníženého šťastia v zmysluplnom živote, ktorá sa objavuje aj v prípade rodičovského paradoxu, preto môže byť chápaná ako podstatná charakteristika tohto stavu.

Rád by som ďalej pokračoval načrtnutím toho, akú môže zmysel života zhrávať úlohu práve v ťažkých životných situáciách. Viacerí významní autori potvrdili, že proces utvárania zmyslu (meaning making) je dôležitou súčasťou vyrovnávania sa s ťažkou situáciou. Najviac koncept utvárania zmyslu prepracovala Parková (Park, Folkman, 1997, Park, 2010, Park, 2012 atď.). Tá rozoznáva dva druhy zmyslu. Globálny zmysel sa týka hlavných cieľov a základných presvedčení konkrétneho človeka o svete a ňom samom. Situačný zmysel je prisudzovanie významu konkrétnej životnej situácii, jej nárokom a dôsledkom. Poukazuje na to, že proces utvárania zmyslu je snahou o redukovanie diskrepancií medzi celkovým a situačným zmyslom. V procese vyrovnávania sa so záťažovou situáciou človek najprv posudzuje jej význam a skúma, či je medzi nimi diskrepancia. Tá je častou reakciou na ťažkú situáciu, pretože situácie tohto typu často narušia životný zmysel, napr. choroba môže blokovat' základné životné ciele, životné presvedčenia pod. Parková zdôrazňuje, že čím je vnímaná diskrepancia vyššia, tým závažnejší stres človek v danej situácii prežíva. Proces utvárania zmyslu smeruje k tomu, aby bola táto diskrepancia odstránená a stres redukovaný. Ak je globálny zmysel pevný a stabilný, človek sa snaží dosiahnuť redukciiu diskrepancie prostredníctvom zmeny situačného zmyslu. To môže zahŕňať reinterpretáciu a dovysvetľovanie situácie v kontexte globálneho zmyslu, napr. jej kauzality (čo a kto ju spôsobil), nájdenie pozitívnych aspektov a úžitku danej situácie atď. Zmeny v globálnom zmysle prichádzajú najmä pri skutočne závažných stratách a negatívnych udalostiach, keď je nemožné zmeniť situačný zmysel tak, aby bol v kongruencii s globálnym. Často k tomu napomôže aj nestabilita a povrchnosť globálneho zmyslu, ktorý nie je schopný sprostredkovať pozitívnu interpretáciu životných udalostí. V tomto prípade je výsledkom procesu utvárania zmyslu revízia základných presvedčení či hodnotového systému a zmena celkových životných cieľov. Parková sa vo svojej nedávnej štúdií zaoberá procesom utvárania zmyslu u osôb s rakovinou (Park, 2012). Tu poukazuje na to, že samotný proces utvárania zmyslu nezabezpečuje redukciiu stresu a optimálnejšie fungovanie, keďže ten je často spojený s rumináciou, dlhodobým distresom a neschopnosťou nájsť zmysel. Dôležitý je úspešný výsledok, teda redukcia diskrepancie. Osoby s prežitou rakovinou, ktoré prežívali dlhotrvajúci a bezvýsledný proces utvárania zmyslu, prežívali vyšší distres v porovnaní s ostatnými. Naopak, úspešný výsledok tohto procesu, napr. prehodnotenie životných cieľov, kauzálne interpretácie rakoviny, zmena identity, viedol k lepšej psychologickej adaptácii.

Aj na základe týchto výskumov možno vidieť zmysel života a proces utvárania zmyslu ako robustný nástroj na prekonávanie životných ťažkostí a dobrého fungovania. V tejto súvislosti by som rád poukázal na niektoré hlasy v rámci pozitívnej psychológie, ktoré vyzývajú na to, aby sa problematika zmyslu života stala hlbšou súčasťou pozitívnej psychológie. Asi najintenzívnejšie zaznieva hlas P. Wonga (2010, 2011), ktorý vo svojich príspevkoch poukazuje na limitovanosť prílišnej orientácie na šťastie, ktoré je podľa neho viditeľné v súčasnej pozitívnej psychológii. V jednom zo svojich príspevkov (Wong, 2010) zdôrazňuje, že realita ľudského života je príliš komplexná a nutne zahŕňa aj negatívne zážitky a témy. Pozitívna psychológia s jednostranne pozitívnou orientáciou môže sklzať k „pollayanizmu“¹, teda ignorovaniu negatívnych stránok ľudského života

a odmietania sa s nimi konfrontovať. Cestu k riešeniu vidí v integrácii pozitívnej psychológie s existenciálnou psychológiou, ktorá sa zaoberá práve takými javmi (utrpenie, smrť apod.), a častokrát býva vnímaná ako pesimistická. Výsledkom by bola tzv. existenciálna pozitívna psychológia, ktorá by prekonávala jednostrannosť oboch prístupov a priniesla by hlbší zvlhľad do komplexného ľudského fungovania. Wong (2010) definuje existenciálnu pozitívnu psychológiu (EPP) ako štúdium toho, čo umožňuje ľuďom prežiť a rozvíjať sa individuálne aj kolektívne v totalite životných okolností. EPP sa nesústreďuje na maximalizáciu šťastia a životnej spokojnosti, pretože tá môže sklznúť do povrchnej životnej orientácie a nízkej reziliencie v ťažkých životných okolnostiach. Naopak, centrom EPP je nachádzanie a realizácia autentického zmyslu, pričom prežívanie šťastia je bočným efektom takejto orientácie (pozri aj Frankl, 1997). Vo svojom ďalšom príspevku (Wong, 2011) takisto poukazuje na problém súčasnej pozitívnej psychológie v jednostrannej orientácii na pozitívne emócie a ignorovanie potenciálu negatívnych emócií a zážitkov. Tie podľa neho môžu byť takisto zdrojom rastu a pozitívnej zmeny, pretože vývin charakterových cností a silných stránok môže byť často dôsledkom prekonania negatívnych podmienok. Integrácia záujmu o pozitívne aj negatívne zážitky môže pomôcť k lepšiemu chápaniu optimálneho fungovania a konceptu dobrého života. Prístup, ktorý by mal toto dokázať, nazval, inšpirovaný softwarovými aktualizáciami, Pozitívna psychológia 2.0., čím chcel naznačiť potrebu akejsi obnovy či reorientácie pozitívnej psychológie. Pre potrebu takejto zmeny argumentuje aj porovnaním dvoch orientácií, ktoré sú podľa neho odlišné, resp. prinášajú odlišný pohľad na to, čo je dobré pre ľudský život. Prvá orientácia je na šťastie, pričom myslí najmä hedonistické šťastie, teda orientácia na prítomnosť pozitívnych emócií v živote. Druhou orientáciou je orientácia na zmysel. Wong porovnáva tieto dve orientácie tak z pohľadu aktuálneho prežívania a záujmu, ako aj praktických dôsledkov pre život (Tab.1). Oproti orientácii na šťastie, orientácia na zmysel prináša toleranciu námahy, dôraz na zodpovednosť ako aj väčšiu vytrvalosť v dosahovaní svojich cieľov. Wong uzatvára, že orientácia na zmysel je pre život človeka adaptívnejšia než orientácia na šťastie, pretože umožňuje človeku zvládnuť ťažkosti života a dosiahnuť vysokú úroveň dobrého života aj v náročnom živote. Aj keď možno polemizovať s jednostrannou kritikou pozitívnej psychológie zo strany Wonga (napr. koncept postraumatického rozvoja, ktorý sa zaoberá pozitívnou transformáciou traumy, je už teraz veľmi silnou súčasťou pozitívnej psychológie), tieto úvahy môžu inšpirovať ďalší rozvoj pozitívnej psychológie smerom k silnejšiemu začleneniu konceptu zmyslu do vedy o optimálnom ľudskom fungovaní.

Tabuľka 1. Vybrané charakteristiky orientácie na zmysel a orientácie na šťastie (Wong, 2011)

Orientácia na zmysel	Orientácia na šťastie
Aktualizácia zmyslu a účelu	Optimalizácia životných zážitkov
Snaha o dosiahnutie ideálov, často za cenu obetí	Snaha o dosiahnutie úspechov, najlepšie bez námahy
Záujem o žitie dobrého života	Záujem na tom, čo ma urobí šťastným
Záujem o spokojnosť so životom ako celkom	Záujem o pocity šťastia v každom momente
Zodpovednosť je vyššie ako pocity	Pocity sú vyššie ako zodpovednosť
Vytrvalosť a odolnosť	Vzdávanie sa pri ťažkostiach

Literatúra

Balcar, K. (1995) Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*, 39, 5, 420-424.

Baumeister, R. F. (1991) *Meanings of life*. New York, Guilford Press.

Baumeister, R. F. (2002) The pursuit of meaningfulness in life. In: Snyder, C.R., Lopez, S.J. (Eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford, Oxford University Press, 608-618.

Debats, D.L. (1996) Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503-516.

Dittmann-Kohli, F., Westerhof, G.J. (2000) The personal meaning system in a life-span perspective. In: Reker, G.T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks - London - New Delhi, Sage Publications, 107-122.

Emmons, R.A. (1999). *Psychology of ultimate concerns*. New York, Guilford Press.

Frankl, V.E. (1992) Vôľa k zmyslu. *Filozofia*, 47, 11, 680-685.

Frankl, V.E. (1996) *Lékařská péče o duši*. Brno, Cesta.

Frankl, V.E. (1997) *Vůle k smyslu*. Brno, Cesta.

Halama, P. (2001) Ku vzťahu životnej zmysluplnosti a duševnej pohody. In: Sarmány-Schuller, I. (Ed.) *Psychológia pre bezpečný svet. Psychologické dni 2001 - Zborník príspevkov*. Bratislava, Stimul, 258-264.

Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.

Holeková, M. (2009). Vzťah medzi prežívaním šťastia a zmysluplnosťou života z pohľadu pozitívnej psychológie (bakalárska práca). Trnava, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity.

King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J.L., Del Gaiso, A.K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 1, 179-196.

Klinger, E. (1998) The search for meaning in the evolutionary perspective and its clinical implications. In: P.T.P. Wong, P.M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah-London, Lawrence Erlbaum Associates, 27-50.

Křivohlavý, J., Petříková, F. (2001) Faith, meaningfulness and quality of life. *Studia Psychologica*, 43, 1, 211-214.

Mascaro, N., Rosen, D.H. (2005) Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 4, 985-1013.

Maslow, A.H. (1972) *The farther reaches of human nature*. New York, Viking Press.

Moomal, Z. (1999) The Relationship between meaning in life and mental well-being. *South African Journal of Psychology*, 29, 1, 42-48.

Newcomb, M.D., Harlow, L.L (1986) Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 3, 564-577.

Park, C.L., Folkman, S. (1997) Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 2, 115-144.

Park, C.L. (2010) Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effect on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 2, 257-301.

Park, C.L. (2012) Meaning and meaning making in cancer survivorship. In: P.T.P. Wong (Ed.) *The human quest for meaning. Theories, research and applications* (2nd ed.). New York: Taylor & Francis, 521-538.

Peterson, C., Park, N. (2012) Character strength and the life of meaning. In: P.T.P. Wong (Ed.) *The human quest for meaning. Theories, research and applications* (2nd ed.). New York: Taylor & Francis, 277-298.

Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. (2005) Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004) *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Reker, G.T. (2000) Theoretical perspective, dimensions and measurement of existential meaning. In: Reker, G.T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks - London - New Delhi, Sage Publications, 39-55.

Reker, G.T., Peacock, E.J., Wong, P.T.P. (1987) Meaning and purpose in life and well-being: A life span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 1, 44-49.

Reker, G.T., Wong, P.T.P (1988) Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In: J.E. Birren, V.L. Bengston (Eds.) *Emergent theories of Aging*. New York, Springer, 214-246.

Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, Free Press.

Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5–14.

- Shapiro, S.B. (1988) Purpose and meaning: A two-factor theory of existence. *Psychological Reports*, 63, 287-293.
- Shek, D.T.L. (1992) Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 2, 185-200.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J. (Eds.) (2002) *Handbook of positive psychology*. Oxford, Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In: S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press, 679-687.
- Steger, M. (2012) Experiencing meaning in life. Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology and spirituality. In: P.T.P. Wong (Ed.) *The human quest for meaning. Theories, research and applications* (2nd ed.). New York: Taylor & Francis, 165-184.
- Taylor, E. (2001) Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13-29.
- Thompson, S.C., Janigian, A.S. (1988) Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 7, 2-3, 260-280.
- Wong, P.T.P. (1998) Meaning-centered counseling. In: P.T.P. Wong, P.M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah-London, Lawrence Erlbaum Associates, 395-436
- Wong, P.T.P. (2010) What is existential positive psychology? *International Journal for Existential Psychology & Psychotherapy*, 3, 1, 1-10.
- Wong, P.T.P. (2011) Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of good life. *Canadian Psychology*, 52, 2, 69-81.
- Yalom, I.D. (1980) *Existential psychotherapy*. New York, Basic Books.
- Zika, S., Chamberlain, K. (1992) On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 1, 133-145.

Nemysli na zeleného salamandra aneb Škola a negativní slovník

Do not think of a Green Salamander: School and negative verbs

Jana Marie Havigerová

Hana Karásková

Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové

jana.havigerova@uhk.cz

Abstrakt

Poznatky kognitivní psychologie upozorňují na přímou souvislost mezi myšlením a ostatními kognitivními procesy. Vnější projevem myšlení je řeč. Lexikální negace (používání sloves s předponou ne-) může být považována za projev negativně nastaveného myšlení. Frekvenční analýza českého národního korpusu Schola2010 ukázala, že učitelé běžně využívají slovesa v záporném tvaru (v korpusu, který obsahuje více než půl milionu slov, bylo identifikováno 9377 lexikálně negativních sloves). Hlubší analýze jsme podrobili slovesa ve tvaru imperativu: neboj se (49 případů), nezapomeň (44), neříkej (26), nepiš (24), nemluv (13), nedělej (12), nezlob (9), nebuď (8) apod. Analýza kontextu dospěla k jednoznačnému výsledku: všech 429 vět obsahujících lexikálně negativní tvar slovesa v imperativu lze "pozitivně" reformulovat při současném zachování původního významu věty. Ve většině případů získává reformulovaná rozkazovací věta navíc zcela nový charakter (například návodný). V souladu s koncepty framingu a primingu jsme přesvědčeni, že i malé změny ve formulacích mohou implikovat velké změny ve vnímání a následném jednání žáků. Schopnost učitelů užívat (lexikálně) pozitivní formulace tak může být nenápadným krůčkem na cestě k pozitivní edukaci v české škole.

Klíčová slova: lexikální negace, negativní slova, imperativy, verbální chování učitele, korpus; pozitivní psychologie

Abstract

The cognitive psychology research state the direct relationship between thinking and other cognitive processes. Change to positive thinking influences change toward experiencing positive emotions, positive interpretation of events, evocation of positive memories. External manifestation of thinking is speech. This paper focuses on the exposure of lexical negative verbs in the teachers' speech. Frequency analysis of the Czech National Corpus SCHOLA2010 was done. Corpus contains transcript of spoken language from 204 lessons českého počátečního vzdělávání (representativní výběr). There were identified 9377 lexical negative verbs, 409 of them in the form of imperative. Top ten imperatives are "do not to": do not be afraid (49 occurrences), do not forget (44), do not say (26), do not write (24), do not speak (13), do not make (12), do not be naughty (9), do not be (8), do not put (6), do not give (6). All founded imperatives can be (from the lexical point of view) positively reformulated, při současném zachování významu) pozitivně reformulovány. Conclusion: Analysis of teaching process in initial education in the Czech Republic in terms of lexically negative imperative verbs, suggests that Czech

teachers do use negative imperatives unnecessarily. The article discusses some of the psychological consequences of these findings.

Keywords: lexical negation, negative verbs, imperatives, teacher's verbal behavior, corpus, positive psychology

1. Úvod

Vycházíme z pozic pozitivní psychologie a ptáme se: mluvíme pozitivně? Je skutečně obtížné hodnověrně odpovědět, byl proto zvolen postup podle Carla Raimunda Poppera založený na důkazu formou falzifikace a byla stanovena hypotéza: mluvíme zbytečně negativně.

“Nemysli na zeleného samalamandra” – tímto zdánlivě snadným úkolem je zahajována série duchovních cvičení adeptů řádu rosekruciánů (Amorc, 1992). Proč je úkol jen zdánlivě snadným? Co jej

iná obtížným? Odpověď je skryta v principu fungování lidského kognitivního systému a v jedinečnosti lidské řeči (Christensen, 2009).

Pro hlubší porozumění se podívejme na následující výroky:

- Maminka dítěti: Nevběhni pod auto!
- Kamarádka kamarádce: „Představ si, co se mi dneska nestalo: ...!“
- Kolegyně v práci kolegyni: “Nechtěj vědět, co se mi dneska přihodilo... To si nedovedeš představit!”
- Paní učitelka dítěti: „Nemysli si, že jsem tě neviděla!“
- Zubařka klientovi: „Neboj se, nebude to bolet...“
- Sestra sourozenci: Nevidělas moji šalinkartu?
- Žákyně kamarádce: Nevíš, co bude dneska k obědu?
- Profesorka studentům: „Nějak mi dneska není dobře. Nevím, jestli neskončíme dřív“

Co mají výroky společného? Za prvé, všechny vznikly v dialogu. Za druhé, všechny vyslovily ženy. Za třetí, a to je podstatné, všechny obsahují fenomén negace.

O co se jedná? Věty mají v češtině podobu kladnou nebo zápornou. Kladnou větou se vyjadřuje buď tvrzení, příkaz nebo přání. Zápornou větou mluvčí popírá platnost větného obsahu, nebo jeho realizaci někomu zakazuje, anebo si uskutečnění obsahu nepřeje.

Negace v českém jazyce je tvořena typicky negačním morfémem ve tvaru předpony, záporky ne-. Jedná se o pozůstatek z protoindoevropské doby (Kosta, 2001). Lexikální negaci rozumíme užití negačního morfému (předpony, záporky ne-) k vytvoření záporné podoby slov, např. substantiv (nepřítel, nedochvilnost), adjektiv (nelaskavý, nestálý) a adverbii (nedobře, nezajímavě) (Mikulová a kol., 2005). Záporná věta je tvořena negačním morfémem ne-, který si ponechal svou charakteristickou pozici před slovesem (nebude, nevěřím). Tato studie se zabývá negativními slovesy (neboj, nevíš).

Je všeobecně známo, že existuje vztah mezi jednotlivými kognitivními procesy. My se zabýváme myšlením. Externí manifestací myšlení je řeč, která je realizována jazykovými promluvami (např. Plhánková, 2004). Negativní formulace mohou být manifestací negativního myšlení, jazykové nástroje však umožňují vyjadřovat jednu myšlenku mnoha různými způsoby. Změna myšlení pomocí změny jazyka může vést ke změnám směrem

k prožívání pozitivních emocí, pozitivní interpretaci událostí, evokování pozitivních obsahů z paměti atp. V příspěvku se zaměřujeme na expozici lexikálně negativních slov ve verbálním chování učitelů.

Na základě poznatků z oblasti pozitivní psychologie (např. Slezáčková, 2012) lze postulovat mj. následující předpoklady:

1. negativní výroky učitele jsou indikátorem:
 - negativně zaměřeného prožívání učitele,
 - negativně zaměřené pozornosti učitele,
 - negativně zaměřeného myšlení,
2. negativní výroky ovlivňují
 - zaměření pozornosti žáků směrem k negativním jevům,
 - prožívání žáků směrem k negativním emocím,
 - myšlení žáků směrem k negativním interpretacím,
 - zapamatování žáků (menší rozsah zapamatování, ukládání vzpomínek s vazbou na negativní emoce),
 - třídní klima.

Negativní výroky jsou pro účely tohoto výzkumu operacionalizovány jako věty obsahující slova s předponou „-ne“.

2. Metoda

2.1. Cíl studie

Jak myslíme, tak mluvíme – tento fakt je východiskem pro tuto studii. Vycházíme z pozic pozitivní psychologie, resp. pozitivní edukace a ptáme se: mluvíme pozitivně? Je skutečně obtížné hodnověrně odpovědět, byl proto zvolen postup podle Carla Raimunda Poppera založený na důkazu formou falzifikace a byla stanovena hypotéza: mluvíme zbytečně negativně. Existuje mnoho způsobů, jakými může být negativita zakotvena v jazyce (Miestamo, 2005), pro tuto studii jsme negativitu operacionalizovali jako použití sloves s negativní předponou “ne-“ (anglický ekvivalent např. “un-“ or “dis-“).

Výzkumné otázky jsou: Kolik lexikálně negativních sloves užívají učitelé? Která negativní slovesa se vyskytují nejčastěji? Jaké procento lexikálně negativních imperativů může být (z lexikálního hlediska) pozitivně přeformulováno?

2.2. Výzkumný materiál

Výzkum je realizován v korpusu Schola2010. Korpus je soubor počítačově uložených textů, resp. doslovných prepisů mluvené řeči, který slouží primárně k lingvistickému výzkumu. Korpus Schola2010 obsahuje transkripci mluvené řeči z 204 vyučovacích hodin (tj. 9180 minut vzdělávání) získaných ve 115 různých třídách od 1. třídy po poslední ročník gymnázia, všech typů škol (státní, sokromé, církevní), reprezentativní výběr z celé České republiky. Materiál pro korpus Schola2010 byl získán od 47 učitelů a 2347 studentů, poměr žen ku mužům je přibližně 1:1. Věk učitelů je od 23 do 53 let, medián 30. Korpus Schola 2010 contains 792,764 words.

2.3. Procedura

Ověření bylo provedeno metodou frekvenční analýzy korpusu Schola2010. Analyzovány byly výroky učitelů. Kritériem negativity bylo stanovené sloveso v záporném tvaru (v češtině s předponou ne-). Protože korpus není lemmatizován, identifikace sloves probíhala dvoufázově: nejprve byla strojově získána všechna slova začínající písmeny „ne-“ a označen jejich mluvčí. Ve druhé fázi byla ručním kódováním označována všechna slovesa v souboru. Kódování probíhalo 3x. Nakonec byly u získaných negativních sloves určeny jejich osoba, číslo a čas. Pro tuto studii byly zpracovány údaje týkající se učitel-ských imperative.

3. Výsledky

Bylo identifikováno 9361 lexikálně negativních sloves z úst učitelů, 409 z nich ve tvaru imperativu. Top ten imperativů je: neboj (četnost 49), nezapomeň (44), neříkej (26), nepiš (24), nemluv (13), nedělej (12), nevykřikuj (9), nezlob (9), nebuď (8), nebal (6) a ne-dej (6).

Tabulka: Negativní imperativy z úst učitelů - top ten – deskriptivní statistiky

Negativní imperativy TOP TEN	Četnost	Procenta	Kumulativní procenta
1 neboj	49	12,0	12,0
2 nezapomeň	44	10,8	22,7
3 neříkej	26	6,4	29,1
4 nepiš	24	5,9	35,0
5 nemluv	13	3,2	38,1
6 nedělej	12	2,9	41,1
7 nevykřikuj	9	2,2	43,3
8 nezlob	9	2,2	45,5
9 nebuď	8	2,0	47,4
10a nebal	6	1,5	48,9
10b nedej	6	1,5	50,4

3.1. Příklady a možnosti pozitivní reformulace

Všechny nalezené výroky jsme se pokusili reformulovat tak, aby odpadla nutnost použít sloveso v negativním tvaru. U každého slovesa bylo v databázi uvedeno, zda lze reformulovat či nikoli. Pro ilustraci uvádíme několik namátkových příkladů:

- „Nebojte se, není to písemka, takže o nic nejde“ (učitelka 37 let, hodina chemie v 8. třídě) => buďte v klidu, teď jenom procvičujeme...
- „Nebojte se, víkend uteče a pak zase půjdete do školy“ (učitel 45 let, hodina chemie, téma hustota kapalin, prima na osmiletém gymnáziu) => buďte si jistí, že víkend uteče...

- „Nebojte se to prodat, když jste si to tak pěkně připravily a mluvte nahlas“ (učitel 27 let, hodina biologie, téma prvoci, 6. třída) => seberte odvahu a ...
- „Sežeňte si sešit včas, ať ho nehledáte v matematice nebo nedej bože v přírodopisu“ (učitel 27 let, téma prvoci, 6. třída) => sežeňte si sešit včas, ať ho máte připravený v matematice a obzvlášť v přírodopise...
- „Nezapomeňte na čtvrtek, bude test z tropů.“ (učitel 29 let, hodina českého jazyka, prima na šestiletém gymnáziu) => mějte na paměti, že...
- „Nezapomínej na háčky a čárky“ (učitelka 27 let, vyjmenovaná slova, 3. třída) => soustřeďte se na háčky a čárky
- „Neříkejte mi, že vy, takovej chlap praktickej, mně neřeknete, z čeho se skládají válivá ložiska!“ (žena, 51 let, téma řetězové převody, 1. ročník gymnázia) => věřím vám, že vy, takovej chlap...
- „Neříkejte, že nevíte, když víte. Přesně to jsem chtěla slyšet.“ (učitelka 42 let, téma střední Evropa, kvarta v šestiletém gymnáziu) => vy říkáte, že nevíte a přitom víte...
- „Nedělej ze sebe šaška, akorát ztrapňuješ sám sebe“ (muž 32 let, téma kultura, 7. třída) => děláš ze sebe šaška...
- „Pane učiteli, kdo nominuje na Nobelovy ceny?“ (žák) „Nedělej si naděje....“ (učitel 21 let, téma Otokar Březina, kvinta v osmiletém gymnáziu) => zůstaň nohama na zemi...

4. Diskuse

V souladu s širokým pojetím médií jako extenzi lidských smyslů (McLuhan, Lapham, 1994) může být řeč považována za mediální prostředek. Metodou analogie pak lze na použití negativních imperativ aplikovat teorii původně z oblasti médiologie “teorie nastolování témat” (agenda-setting theory) autorů Maxwella McCombse a Donalda L. Shawa (McCombs and Shaw, 1972, česky McCombs, 2009). Podle této teorie media (v našem případě řeč) nastolují posluchačům agendu – konstruují realitu tím, ženabízejí témata a tím říkají, o čem mají příjemci přemýšlet a čeho si mají všimát (Petříková, Štěpánek, 1998). Negativně formulovaný výrok pak paradoxně působí tak, že nastoluje téma a tím zaměřuje pozornost na jev, který je jedním dechem negován. Například situace u zubaře: doctor se sklání s vrtačkou a říká Nebojte se, nebude to bolet. Co se děje u příjemce (recipient)? Nejprve se přirozeně aktivuje program „bolest“ a až následně její negace „nebude“. V podvědomí však už hlodá červík „ale mohla by být“, proč jinak by o ní mluvil?

Obsahová analýza může upřesnit, jaké agendy paradoxně použitím negace aktivují učitelé v hlavách svých žáků. Z uvedeného top ten plynou následující: neboj = strach, nezapomeň = zapomenutí, zapomnětlivost, nedbalost, neříkej = mluvení, řeč (těž vychloubání, lhaní), nepiš = psaní, nemluv = opět mluvení, řeč, povídání si (se sousedem), nedělej = děláni, činnost, aktivita, nevykřikuj = vykřikování, nezlob = zlobení, nebal = balení věcí, uklizení (už se vidí ne přestávce nebo doma) and nedej = dát, dopustit. Z výčtu je patrné, že se jedná převážně buď o jevy s negativním denotátem, tj. primárně negativní jevy (strach, zapomenutí, vykřikování, zlobení) nebo o jevy s negativním konotátem (dopustit – obvykle se používá ve smyslu dospustit se něčeho zlého či dopustit něco špatné, mluvit – zde ve významu mluvit, když nejsem tázán, což v české škole znamená poruší pravidla, jde o nežádoucí chování).

Z deseti nejčastějších se přibližně polovinanegativních imperativů týká usměrňování chování žáků tak, aby se chovali v souladu s obecně platnými normami, s očekáváním či

s požadavky mluvčího - učitele (např. nevykfikuj). Negativní usměrnění je však pro psychiku matoucí, neboť negativní formulace vede k poznatku typu “vím, co nemám dělat”, avšak současně implicitně platí “při tom stále nevím, co mám dělat”.

Positivní reformulace učitelových instrukcí pak přináší řadu očekavatelných výhod. V prvé řadě nabízí žákům návodnější obsah (např. Nebal si věci, ještě nezvonilo.> Počkej až zazvoní, potom si můžeš sbalit věci.). Dále pozitivní formulace (např. Corominas, 2003):

- vedou k odklonění pozornosti od negativních jevů,
- odklonění prožívání od negativních emocí,
- změně obsahu a lepší výbavnosti paměťových obsahů,
- příklonu k neutrálním a pozitivním interpretacím jevů a událostí,
- posílení pozitivních stránek osobnosti,
- posílení pozitivních sociálních vztahů,
- zlepšení klimatu a atmosféry.

Schopnost reformulace učitelových negativně formulovaných výroků na pozitivní tak může implikovat řadu pozitivních změn ve vzdělávacím procesu jak z psychologického, tak z pedagogického hlediska se všemi pozitivními dopady na všechny účastníky vzdělávání – studenty i učitele samotné.

5. Závěr

Analýza vzdělávacího procesu počátečního vzdělávání v České republice v oblasti lexikální negace přinesla jednoznačný závěr, že učitelé používají lexikálně legativní imperativy nadbytečně, imperativy je možné formulovat pozitivně.

Poděkování

Tento příspěvek prezentuje dílčí výsledky projektu Specifického výzkumu Univerzity Hradec Králové číslo SV2104 s názvem Analýza verbálního chování učitelů - lexikální negace a možnosti pozitivní reformulace .

Literatura

AMORC (Antiquus Mysticisque Ordo Rosae Crucis). *Duchovní cvičení: interní materiály bratrstva* (spiritual excercises: internal material of the brotherhood). Praha, 1992. Unpublished material.

Český národní korpus - SCHOLA2010 [online]. Praha: Ústav Českého národního korpusu FF UK, 2010 [cit. 2012-05-01]. Available from: <http://www.korpus.cz>.

Christensen K.R. (2009). Negative and affirmative sentences increase activation in different areas in the brain. *Journal of Neurolinguistics*. Vol. 22, Iss. 1, pp. 1–17.

Corominas F. (2003). *Positive education*. Madrid: Ediciones Palabra.

DeCuyper L., Johan van der Auwera & Klaas Willems. (2007). Double negation and iconicity. In: Tabakowska E., Ljungberg Ch., Fischer O. (Eds) *Insistent Images*, pp. 301-322. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company

Garry J., Rubino C.R.G. (eds.) (2001). *Facts about the world's languages: an encyclopedia of the world's major languages, past and present*. New York: H. W. Wilson.

Kosta P. (2001). Negace a větná struktura v češtině. In: *Čeština: univerzália a specifika*. Vol. 3, pp. 117-138.

MacDonald, M.C., Just, M.A. (1989). Changes in activation levels with negation. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, Vol. 15, pp. 633–642.

McCombs M. (2009). *Agenda setting: nastolování agendy, masová media a veřejné mínění*. Praha: Portál.

McCombs, M.E., & Shaw, D.L. (1972). The Agenda-Setting Function of Mass Media. *Public Opinion Quarterly*, 36, pp. 176-187.

McLuhan M., Lapham L.H. (1994). *Understanding Media: The Extensions of Man*. Massachusetts : The MIT Press.

Miestamo M. (2005). *Standard negation. The negation of declarative verbal main clauses in a topological perspective*. Berlin: Mouton de Gruyter.

Mikulová M. et al. (2005). *Anotace na tektogramatické rovině Pražského závislostního korpusu. Anotátorská příručka*. TR-2005-28, Praha: ÚFAL MFF UK.

Petříková J., Štěpánek, D. (1998). *Média - prostředky transferu informací*. Brno: FF MU Brno.

Plhánková A. (2000). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Portál.

Slezáčková A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada.

Hodnotové preferencie u obetí šikanovania v súvislosti so životnou zmyslupnosťou

Value preferences of victims of bullying in relation to the meaningfulness of life

*Mária Dėdov
Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Trnavsk univerzita v Trnave, Slovensko
maria.dedova@gmail.com*

Abstrakt

Príspevok sa zaoberá analýzou výskytu a medzipohlavnch rozdielov u obetí šikanovania v triede. Zaujíma sa vzťahom ku škole, či počtom kamarátov u obetí šikanovania. Hlavnm cieľom je analýza hodnotovej orientácie a prežívanej zmyslupnosti života u obetí šikanovania. Vskumn súbor tvorilo 437 respondentov, 8. a 9. ronikov zkladnch škôl. Vramci výskumu bol použit Dotazník o šikanovaní zakov zkladnch škôl (Olweus, 2006, preklad Dėdov, 2010), Škála preferencie hodnôt (Popielski, 1991), Škála zmyslupnosti života (Halama, 2002). Výsledky výskumu poukázali, že 7,8 % (n=34) zakov je obeťou šikanovania, z toho 19 chlapcov a 15 dievčat. Obete vykazovali menej kamarátov v triede, ako zaci, ktor sa šikanovania nezcastnili. K najpreferovanejm hodnotm patrili hodnoty z Psychickej dimenzie, konkrétne Intelektulne hodnoty, Prosociálne hodnoty. Z Biologickej dimenzie to boli Materiálne hodnoty. Obete šikanovania nevykazovali znizen zmyslupnst života v porovnaní so zakmi, ktor na šikanovaní neparticipovali.

Klov slova: hodnoty, životn zmyslupnst, obeť šikanovania

Abstract

The paper deals with the analysis of differences victims of bullying in the classroom. He is interested in relationship to school, or the number of friends of the victims of bullying. The main purpose is to analyze the value orientation and the meaningfulness of life of victims of bullying. The sample included 437 respondents, 8 and 9 grades of elementary schools. As part of the research questionnaire was used for primary school bullying (Olweus, 2006, translation Dėdov, 2010), the range of preference values (Popielski, 1991), the meaningfulness of life scale (Halama, 2002). The research results showed that 7.8% (n = 34) students is a victim of bullying, of which 19 boys and 15 girls. Victims reported fewer friends in the classroom, as students who not participated on the bullying. The most preferred values were the values of Psychological Dimenzion, namely Intellectual values, Pro-social values. Biological dimensions of the value was formed by Material values. Victims of bullying did not showed reduced meaningfulness of life compared with students who did not participate in bullying.

Key words: values, meaningfulness of life, victim of bullying

Príspevok vznikol v rmci grantovho projektu Reg. slo P 407/12/2325

Úvod

V posledných rokoch možno zaznamenať vzostupný trend výskytu násillia, agresie a šikanovania v školách nielen v zahraničí, ale i na Slovensku. Agresívne správanie nadobúda charakter samoúčelnosti, ide o nemotivované násillie, kedy agresia sama o sebe je cieľom. Ublížovanie je sprevádzané zámernosťou, asymetrickým vzťahom moci, kedy obeť prežíva strach z potencionálneho napadnutia, ohrozenia fyzického, či psychického zdravia. Táto forma správania nie je jednorazová, skôr ide o opakované správanie (Gajdošová, Herényiová, 2002; Řičan, Janošová, 2010; Kolář, 2005). Súhrnne výskyt týchto znakov v triede poukazuje na správanie, ktoré v psychologickej literatúre označujeme pojmom šikanovanie.

V rámci šikanujúceho správania žiaci v triede zastávajú rôzne roly: agresor, obeť, motivátor, asistent, obhajca obete, outsider (Salmivalli, 1999). Rizikovosť určitých detí, že práve oni sa stanú obeťami šikanovania je dlhodobou záležitosťou. Dôležitým faktorom zostáva, že „obeťou šikanovania sa môže stať ktorékoľvek dieťa“ (Řičan, 1995). Prevalencia rizikových detí ako konzekvencie svojich duševných vlastností a správania neustále vzrastá. Obete šikanovania sa vyznačujú viacerými **telesnými charakteristikami** ako nízky telesný vzrast, ryšavé vlasy, obezita, nosenie okuliarov, farba pleti, somatický handicap (Rigby, 2003). Medzi **psychické vlastnosti** obetí patrí oneskorený intelektuálny vývin, plachosť, tichosť, v kolektíve sú ustrašené, izolované. Zvyčajne trpia pocitmi menejcennosti, sú výrazne submisívne (Olweus, 1995). Pri odhaľovaní, či riešení šikanovania býva situácia v mnohých prípadoch nejednoznačná. Obeťami môžu byť žiaci veľmi slušní s dobrým prospechom, ale i provokatéri. Existuje viacero príčin, pre ktoré sa žiak stáva obeťou šikanovania. V tejto súvislosti možno hovoriť o osobnostných vlastnostiach, rodinnej výchove, či sociálnej klíme v triede, vzťahoch medzi žiakmi a iné. Domnievame sa, že v pozadí šikanovania môže byť „iritujúce“ (pozitívne, alebo negatívne) správanie obete, ktoré provokuje agresora ku šikanovaniu.

Konanie človeka, jeho úsilie a rozhodnutia sú postavené na **hodnotách**, ktoré človek vyznáva. Existujú viaceré školy, ktoré sa venujú axiologickým otázkam. V našom príspevku vychádzame z **existenciálne - kognitívnej psychologickej školy**, ktorá poukazuje na komplexné chápanie hodnôt. Hodnoty majú význam pre rozvoj, integráciu, či dozrievanie osobnosti. Sú charakteristické tým, že ich človek nielen chápe, ale i prežíva, zakusuje, hodnotí a tým i zvnútorňuje. Hodnoty v sebe obsahujú to, k čomu človek zaujíma osobitný postoj a v súvislosti s čím si sám vyberá a rozhoduje. Pre skúsenosti človeka a pre sociálny život ľudí ma existenciálny aspekt hodnôt základný význam (Klčovanská, 2005; Popielski, 2005). Vychádzajúc z logoteoretického pohľadu, hodnoty zaujímajú ústredné miesto v štruktúre osobnosti tým, že subjekt sa na hodnotách zaangažováva, na nich stavia, otvára sa im a tým ho vedie k možnosti ako naplniť **zmysel života**. Zmysel a hodnoty sú vzájomne komplementárne. Existujú viaceré koncepcie, ktoré uvažujú o komponentoch zmyslu života. Jednou z nich je trojkomponentový model zmyslu života, ktorého autormi sú Reker a Wong (in Halama, 2007)), ktorí chápu zmysel života ako viacdimeziálny konštrukt, ktorý obsahuje 3 komponenty: kognitívny, motivačný, emocionálny. **Kognitívny komponent** zahŕňa systém presvedčení, hodnôt, predpokladov týkajúcich sa seba, sveta. Poskytuje existenciálne porozumenie zmyslu rôznych životných situácií a dáva ich do usporiadaného a koherentného rámca. **Motivačný komponent** je vymedzený realizáciou hodnôt, aktivít, cieľov, ktoré jednotlivec považuje za dôležité a hodnotné. **Afektívny komponent** zahŕňa pocity spokojnosti, naplnenia, ktoré jednotlivec čerpá zo svojich zážitkov, z realizácie a dosahovania cieľov.

Zámerom výskumu je poukázať, akými hodnotami žijú obeť šikanovania a hľadať možné súvislosti s ich šikanovaním.

Výskumné ciele, hypotézy a otázky

Na základe kvantitatívnej a kvalitatívnej analýzy, chceme zistiť:

- a) výskyt a pohlavie obetí šikanovania
- b) vzťah ku škole u obetí šikanovania
- c) počet kamarátov u obetí šikanovania
- d) najpreferovanejšie hodnoty u obetí šikanovania
- e) úroveň prežívania zmysluplnosti života u obetí šikanovania

Výskumné hypotézy a otázky sme si stanovili v nadväznosti na výskumné ciele našej práce.

- I. Hypotéza: „Predpokladáme, že obeť šikanovania budú vykazovať negatívny vzťah ku škole v porovnaní so žiakmi, ktorí neboli zapojení do šikanovania.“
- II. Hypotéza: „Predpokladáme, že obeť šikanovania budú mať menej kamarátov v triede, ako žiaci, ktorí neparticipovali na šikanovaní.“

- I. Otázka: „Aké sú najdôležitejšie hodnoty u adolescentných obetí šikanovania?“
- II. Otázka: „Aká je úroveň prežívania zmysluplnosti života u obetí šikanovania v období adolescencie?“

Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorili žiaci ôsmych a deviatych ročníkov základných škôl. Výskum bol realizovaný v dvoch etapách. V prvej etape zberu dát sme zozbierali 261 respondentov, ktoré boli súčasťou bakalárskej práce (porov. Jánošíková, 2011), v druhej etape ich počet bol 176 respondentov. Celkový počet bol 437, z toho 7,8 % (n=34) obetí šikanovania, 4,3 % (n=19) agresorov a 19,9 % (n=87) obrancov šikanovania. Šikanovania sa nezúčastnilo 68 % (n=297) žiakov.

Výskumné metódy

Dotazník o šikanovaní žiakov základných škôl (Olweus, 2006)

Dotazník je medzinárodne uznávanou metodikou na odhaľovanie šikanovania v triede. Dotazník v pôvodnej verzii obsahuje 38 otázok, zameraných na identifikáciu agresora a obeť šikanovania. V našom výskume sme dotazník upravili, pričom sme využili položky vzťahujúce sa k odhaleniu obetí šikanovania. Úlohou respondenta bolo vybrať na škále jednu z možností, ktorá najlepšie vystihovala jeho situáciu v triede.

Škála preferencie hodnôt (Popielski, 1991)

Význam škály spočíva v analýze preferencie hodnôt. Škála pozostáva z 24 hodnôt, z ktorých vždy osem reprezentuje jednu dimenziu (biologickú, psychickú, noetickú). Úlohou respondenta bolo vybrať sedem hodnôt, ktoré považuje vo svojom živote za najdôležitejšie a napísať k nim vždy prvé slovo, ktoré mu ako prvé asociuje s danou hodnotou. Pri skúmaní hodnôt sme zohľadňovali nielen výber hodnôt, t.j. denotačné definovanie, ale i konotačný význam, ktorý respondent danej hodnote pripisoval.

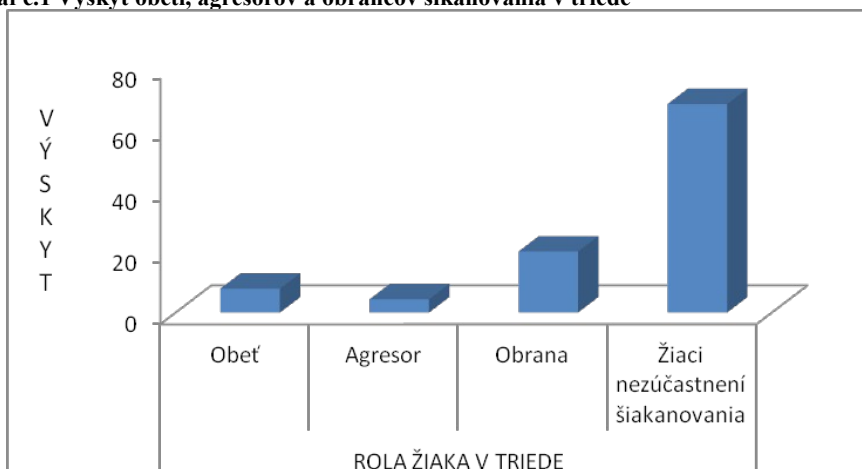
Škála zmyslupnosti života (Halama, 2002)

Škála je zameraná na odhalenie prežívania zmyslupnosti života, pričom jej koncepcia vychádza z trojkomponentového (kognitívneho, afektívneho a motivačného) modelu zmyslu života podľa Rekeru a Wonga. Škála pozostáva z 18 položiek, pričom každá dimenzia je tvorená 6 položkami. Respondent sa vyjadruje k jednotlivým tvrdeniam na 5-bodovej Likertovej škále.

Výsledky výskumu a ich interpretácia

Jedným z cieľov nášho výskumu bolo zistiť výskyt obetí šikanovania. Výsledky analýzy poukázali, že **7,8%** (n=34) žiakov je **obeťou šikanovania**, počet **agresorov je 4,3%** (n=19) (pozri Graf č. 1). Z 34 identifikovaných **obetí** šikanovania bolo **19 chlapcov a 15 dievčat**.

Graf č.1 Výskyt obetí, agresorov a obrancov šikanovania v triede



V **I. Hypotéze** sme predpokladali, že „Obete šikanovania budú vykazovať negatívny vzťah ku škole v porovnaní so žiakmi, ktorí neboli zapojení do šikanovania.“. Vzhľadom na to, že premenná vzťah ku škole nevykazovala normálne rozloženie v jednotlivých skupinách respondentov, aplikovali sme neparametrický U-test. Výsledky analýzy sumarizuje Tabuľka č. 1.

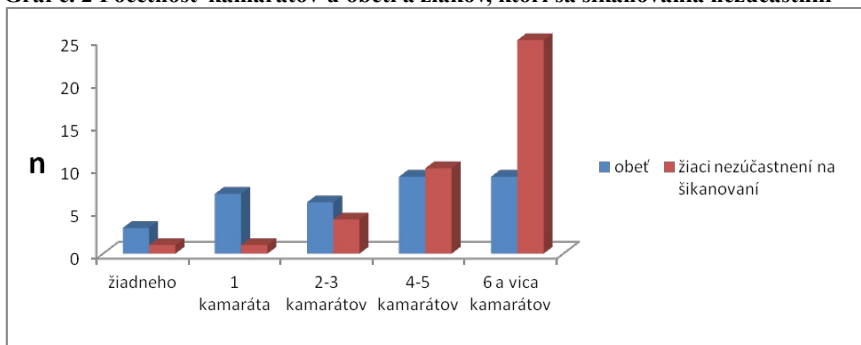
Tabuľka č. 1 Vzťah ku škole u obetí šikanovania- U-test

	Rola	N	Priemer	Suma štvorcov	U-test	Sig. -1 smerná
Vzťah ku škole	obet	34	34,93	1187,5	542,5	0,105
	žiaci nezúčastnení na šikanovaní	41	40,55	1662,5		

Výsledky poukázali, že obeť šikanovania nevykazujú negatívnejší vzťah ku škole v porovnaní so žiakmi, ktorí sa nezúčastnili šikanovania.

Pri analyzovaní **II. Hypotézy** sme chceli zistiť, či „Obete šikanovania budú mať menej kamarátov v triede, ako žiaci, ktorí neparticipovali na šikanovaní.“ Už prostredníctvom deskriptívnej analýzy sme zistili, že obeť šikanovania sa výrazne odlišujú v počte kamarátov od žiakov, ktorí sa šikanovania nezúčastnili. Prehľadne to znázorňuje Graf č. 2. Vzhľadom na to, že ide o nominálne premenné, v rámci inferenčnej analýzy sme aplikovali χ^2 kvadrát. Výsledky poukazujú, $\chi^2(4) = 12,941$; $\text{sig.} = 0,012$, že obeť šikanovania majú významne menej priateľov, ako žiaci, ktorí na šikanovaní neparticipovali.

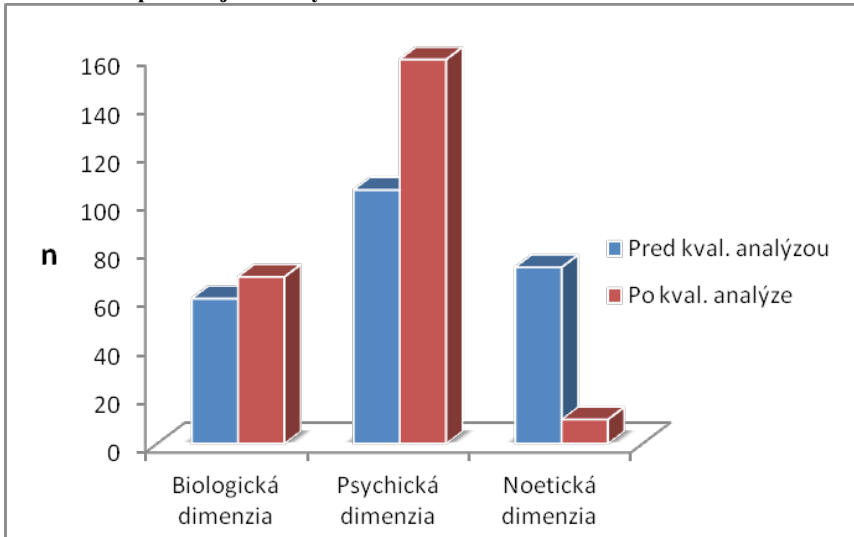
Graf č. 2 Početnosť kamarátov u obetí a žiakov, ktorí sa šikanovania nezúčastnili



Hlavným cieľom nášho výskumu bola analýza **hodnôt u obetí** šikanovania. Preferované hodnoty sme kategorizovali do 3 Dimenzii: Biologickej, Psychickej, Noetickej, pričom v rámci každej dimenzie sme vytvorili niekoľko Kategórii a Podkategórii.

V prvej časti analýzy sme výber hodnôt u obetí analyzovali **len kvantitatívne**, na základe **denotátu** daných hodnôt. Výsledky poukázali, že hodnoty z Psychickej Dimenzie mali najvyššie zastúpenie, najnižšiu početnosť mali hodnoty z Dimenzie Biologickej. Vzhľadom na to, že nie je dôležité len to, akú hodnotu si respondent vyberie- denotát, ale aj, čo pod danou hodnotou chápe- konotát, aplikovali sme **kvalitatívnu analýzu** pri kategorizovaní daných hodnôt. Zaznamenali sme výrazný posun v preferencii hodnôt u obetí šikanovania (porov. Graf č. 3)

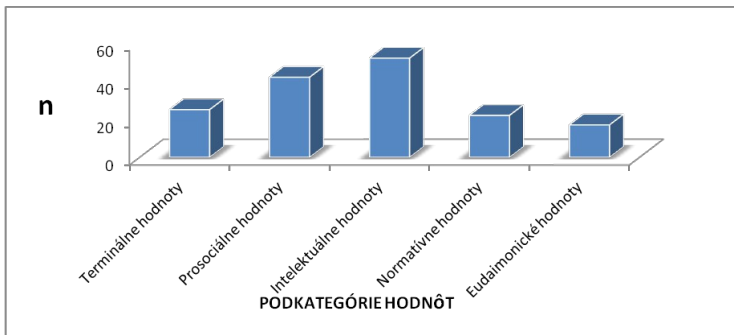
Graf č.3 Komparácia jednotlivých Dimenzii hodnôt u obetí šikanovania



Výsledky naznačujú výraznú zmenu preferencie najmä hodnôt z Noetickej dimenzie, kedy hodnoty boli síce vyberané z Noetickej Dimenzie, avšak konotát, ktorý danej hodnote pripisovali bol z prevažne z Dimenzie Psychickej. Po kvalitatívnej analýze možno konštatovať, že medzi najpreferovanejšie hodnoty patria hodnoty z Psychickej Dimenzie a najmenej z Noetickej Dimenzie.

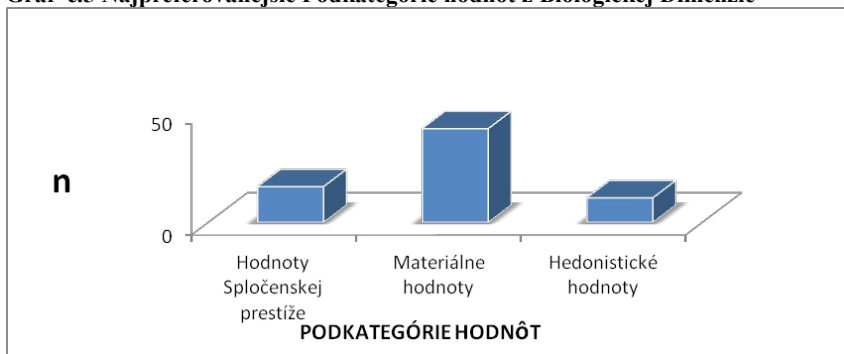
Hodnoty z Psychickej Dimenzie sme zaradili do Kategórie hodnôt Prirodzených, ktorú sme následne rozčlenili na niekoľko Podkategórií (porov. Graf č. 4). K najpreferovanejším Podkategóriám patrili hodnoty Intelektuálne a následne Prosociálne hodnoty.

Graf č.4 Najpreferovanejšie Podkategórie hodnôt z Psychickej Dimenzie



Kategóriou hodnôt Zameraných na seba boli označené hodnoty z Biologickej Dimenzie. Najpočetnejšou Kategóriou boli Materiálne hodnoty, výrazne nižšiu preferenciu mali hodnoty Spoločenskej prestíže, či Hedonistické hodnoty (porov. Graf č. 5).

Graf č.5 Najpreferovanejšie Podkategórie hodnôt z Biologickej Dimenzie



Najnižšiu preferenciu mali hodnoty z Noetickej Dimenzie, ktorej Kategória hodnôt bola označené **Sebatranscendentné hodnoty**. Jedinou Kategóriou boli Morálne hodnoty.

Následne sme zisťovali, ktoré **konkrétne hodnoty** sú pre obeť šikanovania najdôležitejšie. Hodnotu **Rodina** preferujú takmer **všetky obeť** šikanovania, rovnako dôležitými sú hodnoty Zdravie a Láska. Asi **60 % obetí** šikanovania preferuje hodnotu **Vzdelanie** a tiež dôležitou bola pre nich hodnota **Múdrosť**, ktorú asociovali so vzdelaním. Len pre asi ½ obetí šikanovania bola dôležitá hodnota **Úspech** a podobne **Peniaze**.

Zámerom **II. otázky** bolo zistiť: „Aká je úroveň prežívania zmysluplnosti života u obetí šikanovania v období adolescencie?“ Vzhľadom na to, že distribúcia premennej zmysluplnosť života nemala normálne rozloženie, aplikovali sme neparametrický U- test. Výsledky poukázali (**U=446,00; sig.=0,129**), že obeť šikanovania nevykazujú signifikantné rozdiely v úrovni prežívania zmysluplnosti života medzi uvedenými skupinami.

Diskusia

Jedným z cieľov nášho výskumu bolo odhalenie výskytu obetí šikanovania v triede na vybraných základných školách. Výsledky analýzy ukázali, že u žiakov 8. a 9. ročníkov základných škôl bolo odhalených **7,8% obetí šikanovania**, pričom bolo **viac chlapcov ako dievčat** v roli obeť šikanovania. Pred desiatimi rokmi sa počet obetí šikanovania na Slovensku odhadoval na 20% (Výrost, Slaměník, 2001). Dnes možno hovoriť o vzostupnom trende, pričom počet obetí šikanovania sa odhaduje okolo 10%, podľa jedného z novších výskumov počet obetí šikanovania je 9,3% (Bieliková, Bošňáková, 2006).

Pri skúmaní vzťahu ku škole u obetí šikanovania možno konštatovať, že **obeť** majú **negatívnejší vzťah ku škole** v porovnaní so žiakmi, ktorí sa nezúčastnili šikanovania, ale rozdiely nie sú signifikantné. Ich negatívny vzťah ku škole je podporený najmä zmätkom osamelosťou a depresívnym ladením (Ortega et. al. 2009). Naše zistenia

potvrďuje i Adamík Šimegová a Szeliga (2011), ktorí uvádzajú, že obeť najčastejšie prežívajú strach v porovnaní so skupinou agresorov a žiakov, ktorí sa šikanovania nezúčastnili.

Pri odhaľovaní počtu kamarátov výsledky analýzy poukázali, že **obeť šikanovania** majú významne **menej kamarátov** ako žiaci, ktorí na šikanovaní neparticipovali. Obete majú málo kamarátov medzi spolužiakmi v triede, správajú sa submisívne, cítia sa neistí. Sú sociálne stiahnuté, majú problémy v interpersonálnom styku, sú izolované a chýba im sociálna opora (Fieldová, 2009). Uvedené zistenia potvrďuje i P. Řičan (1995), ktorí uvádzajú, že obeť sú osamelé, bez priateľov, neschopné zaujať pozornosť spolužiakov.

Na základe kvalitatívnej analýzy možno konštatovať, že medzi **najpreferovanejšie** hodnoty patria **hodnoty z Psychickej Dimenzie**, konkrétne ide o Podkategórie **Intelektuálnych a Prosociálnych hodnôt**. Z Kategórie hodnôt **Zameraných na seba** najvýznamnejšou Kategóriou boli **Materiálne hodnoty**. Z konkrétnych hodnôt sa ako najdôležitejšou hodnotou ukázala **Rodina**, ktorú vybrali **takmer všetky obeť** šikanovania. Asi **60% obetí** šikanovania preferuje hodnotu **Vzdelanie** spolu s hodnotou **Múdrost'**. Len pre asi $\frac{1}{2}$ **obetí** šikanovania bola dôležitá hodnota **Úspech** a podobne **Peniaze**. Pozitívnu stránkou je i pomerne vysoká variabilita hodnôt u obetí šikanovania. Podobný výskum bol realizovaný u agresorov šikanovania (porov. Dědová, 2010), v ktorom výraznú preferenciu dosiahli hodnoty Materiálne, Hedonistické a Prosociálne. Medzi ústredné hodnoty u agresorov šikanovania patrili Peniaze, Láska, Sex, Zdravie a Rodina. Možno zaznamenať výraznú odlišnosť vo výbere hodnôt oboch skupín, kde možno hľadať aj príčiny šikanovania. Domnievame sa, že práve preferencia určitých hodnôt ako napr. Vzdelanie u obetí šikanovania môže byť spúšťačom k šikanujúcemu správaniu agresorov. V porovnaní s bežnou adolescentnou populáciou, hodnoty sú viac podobné obetiam šikanovania. E. Klčovanská (2001) uvádza, že adolescenti s vyššou úrovňou neodynamiky viac uprednostňovali hodnotu Práca a menej hodnoty Peniaze a Zdravie. Podľa jej zistení medzi najpreferovanejšie hodnoty adolescentov patrili hodnoty: Láska, Zdravie, Rodina, Sloboda, Múdrost', Peniaze úspech. V snahe hlbšie poznať hodnoty adolescentov uskutočnila autorka ďalší výskum (Klčovanská, 2005), v ktorom zistila, že respondenti preferovali najmä hodnoty z Psychickej dimenzie, konkrétne najviac Prosociálne hodnoty.

Obete šikanovania v našom výskume **nevykazovali znížené prežívanie zmysluplnosti života**. Toto zistenie sa nám javí ako pozoruhodné, nakoľko obeť prežívajú napätie, strach, depresie zo šikanovania, sú outsidermi v triede, z čoho sa dá predpokladať, že budú prežívať zníženú zmysluplnosť života. V našom výskume sa toto usudzovanie nepotvrdilo, pričom sa nám ukazujú niektoré vysvetlenia. Jedným z kompenzačných a podporných mechanizmom sa ukazuje byť Rodina, ktorá dosiahla v preferovaných hodnotách vysokú hodnotu a možno usudzovať na výraznú sociálnu oporu pre obeť šikanovania. Ďalej je to vzájomné previazanie hodnôt (Kavalíř, 2005; Popielski, 2005), ktoré zahŕňa myšlienku o spätosti jednej hodnoty s druhou. Tento jav možno vnímať aj u obetí šikanovania, kedy ich hodnotová orientácia nie je postavená na absolutizácii jednej hodnoty, čím napomáha adekvátnemu a zdravému fungovaniu osobnosti.

Literatúra

- ADAMÍK ŠIMEGOVÁ, M.- SZELIGA, P. (2011). Výskum psychologických aspektov šikanovania u žiakov základných škôl v SR. In: M. Adamík Šimegová- B. Kováčová Šikanovanie v prostredí školy (S. 133-190). Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis.
- BIELIKOVÁ, M., BOŠŇÁKOVÁ, M. (2006). Šikanovanie žiakov v základných a stredných školách. *Prevenca*, roč. 5, č. 1, s. 27-36.
- DĚDOVÁ, M. (2010). Hodnoty a prežívanie zmyslu života u agresorov šikanovania. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave- Filozofická fakulta.
- GAJDOŠOVÁ, E., HERÉNYIOVÁ, G. (2002). Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov. Bratislava: Príroda.
- FIELDOVÁ, E. M. (2009). Jak se bránit šikaně. Praha: Ikar.
- HALAMA, P. (2007). Zmysel života z pohľadu psychológie. Bratislava: Slovak Academic Press.
- KAVALÍŘ, P. (2005). K problematice výzkumu hodnot a hodnotových preferencí. *Československá psychologie*, roč. 49, č. 4, s. 333-341.
- KLČOVANSKÁ, E. (2001). Vzťahy medzi noetickým rozmerom osobnosti, relevantnými ukazovateľmi štruktúry osobnosti a hierarchiou hodnôt u adolescentov (dizertačná práca). Trnava: Katedra psychológie FH TU.
- KLČOVANSKÁ, E. (2005). Hodnoty a ich význam v psychológii. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave.
- KOLÁŘ, M. (2005). Bolest šikanování. Praha: Portál.
- ORTEGA, R., ELINE, P., MORA-MERCHÁN, J. A., CALMAESTRA, J., VEGA, E. (2009). The emotional impact on victims of traditional bullying and cyberbullying: A study of Spanish adolescents. *Journal of Psychology*, vol. 217, no. 4, pp. 197-204.
- POPIELSKI, K. (2005). Noetická dimenzia osobnosti. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave.
- RIGBY, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 48, no. 9, pp. 583-591.
- ŘÍČAN, P. (1995). Agresivita a šikana medzi dětmi. Praha: Portál.
- ŘÍČAN, P., JANOŠOVÁ, P. (2010). Jak na šikanu. Praha: Grada.
- SALMIVALLI, CH. (1999). Participant role approach to schol bullying: implications for interventions. *Journal of Adolescence*, vol. 22, pp. 453-459.
- VÝROST, J.- SLAMĚNÍK, I. (2001). Aplikovaná sociální psychologie II. Praha: Grada

Reziliencia, prežívanie emócií a problematické používanie internetu u študentov vysokých škôl

Resilience, experiencing emotions and problematic internet use
among university students

Viktória Kopuničová
Filozofická fakulta, Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach
viktoria.kopunicova@gmail.com

Abstrakt

Cieľom štúdie bolo skúmať vzťahy medzi rezilienciou, prežívaním emócií a problematickým používaním internetu u študentov vysokých škôl. Internet sa stal súčasťou každodenného života a s jeho používaním sa vynárajú aj negatívne dôsledky. Výskumy poukazujú na to, že zvýšená miera prežívania negatívnych emócií zvyšuje preferenciu online sociálnej interakcie. Reziliencia predstavuje konceptuálne zastrešenie faktorov, ktoré kompenzujú a protektívnym spôsobom modifikujú vplyv nepriaznivých životných okolností vo vývine jednotlivca. Pomáha tak správnej adaptácii navzdory nepriazni, hrozbám alebo iným významným zdrojom stresu.

Metóda: Použitím the Bief resilience scale (BRS, Smith, 2008) sme skúmali vzťahy medzi rezilienciou a problematickým používaním internetu (GPIU2, Caplan, 2010) a prežívaním emócií (SEHP, Džuka, Dalbert, 2002). Vzorku tvorilo 102 (85,3% žien) študentov vysokej školy (M = 21,4 roka, SD = 2,52).

Výsledky: Na základe analýz bol zistený signifikantný vzťah medzi rezilienciou a prežívaním emócií, ako aj používaním internetu na regulovanie nálady. Tiež bol zistený signifikantný vzťah medzi prežívaním emócií a problematickým používaním internetu.

Záver: Výsledky poukazujú na to, že študenti ktorí prežívajú viac negatívnych emócií, majú nižšiu úroveň reziliencie a vyššiu úroveň používania internetu na regulovanie nálady. Naopak študenti, ktorí prežívajú viac pozitívnych emócií, majú vyššiu úroveň reziliencie a nižšiu úroveň používania internetu na regulovanie nálady, z čoho vyplýva aj ich nižšia úroveň negatívnych dôsledkov vyplývajúcich z používania internetu.

Kľúčová slova: reziliencia, problematické používanie internetu

Abstract

The aim of the study was to examine the relationship between resilience, experiencing emotions and problematic internet use among university students (VEGA1/1092/12). The internet has become part of everyday life and its use is emerging negative consequences. Studies suggest that the increased experiencing negative emotions increased preference for online social interaction. Resilience introducing (present) conceptual covering of the factors that compensate and by protective way modifies the impact of adverse life circumstances in the development of the individual. This helps to correct adaptation despite adversity, threats or other significant source of stress.

Method: Using the Brief resilience scale (BRS,Smith,2008) we examined the relationship between resilience and problematic internet use (GPIU2,Caplan,2010) and

experiencing emotions (SEHP,Džuka,Dalber,2002). The sample consisted of 102 (85,3%women) university students ($M=21,4$ years, $SD = 2,52$).

Results: Based on analysis was found significant relationship between resilience and experiencing emotions as well as with using internet for mood regulation. Also was found significant relationship between experiencing emotions and problematic internet use.

Conclusion: Results suggest that students which experience more negative emotions have lower rate of resilience and greater use of the internet for mood regulation. By contrast, students which experience more positive emotions have higher rates of resilience and have lower rates of Internet use for mood regulation, which implies that they have lower rate of negative outcomes of internet use.

Key words: resilience, problematic internet use

Úvod

Ľudia používajú online komunikáciu na formovanie a udržiavania vzťahov s cudzími, ako aj blízkymi priateľmi či rodinou. Vzťahy sú v reálnom živote dôležitou súčasťou života a formovania identity. Sociálne vzťahy môžu byť zložité pre tých, ktorí sa cítia osamelí a pociťujú sociálnu úzkosť. Internet je fenomén, ktorý priniesol mnohé zmeny nie len v oblasti technologickej, ale aj v oblasti sociálnej a psychologickej. Problematické používanie internetu je relatívne novou oblasťou rizikového správania, ktorá sa skladá z kognitívnych, emocionálnych a behaviorálnych príznakov, ktoré vedú k problémom s manažovaním života jednotlivcov v reálnom živote (Davis et al., 2001, Morahan-Martin, Schumacher, 2000, Beard, 2005, Caplan et al., 2009). S používaním internetu sa vynárajú aj isté formy rizikového správania. Patrí medzi ne nadmerné hranie hier, nadmerné chatovania či posielanie emailov, nadmerné používanie stránok so sexuálnou tematikou, kyberstalking, kyberšikana a iné (Young, 1998, Davis, 2001, Benkovič, 2008, Demetrovics et al., 2008). Práve tieto druhy správania spôsobujú stratu záujmu o reálny život v priamom sociálnom kontakte. Dochádza často k negatívnym dôsledkom používania internetu, kde autori zaraďujú depresívne prejavy, osamelosť, impulzivitu, agresivitu, narušenie vzťahov s rodinnými príslušníkmi, partnerské problémy, zhoršenie výkonov v práci či v škole, mrhanie časom, úbytok spánku a kvality spánku, redukovanie kvality stravy, zužovanie rozsahu záujmov a pod. (Young, 1998, Beard, Wolf, 2001, Davis, 2001, Clark et al, 2004, Benkovič, 2007, Demetrovics et al., 2008). Caplan (2010) sa pomocou svojho modelu GPIU – generalized problematic internet use, pokúsil vysvetliť, prečo online sociálne správanie súvisí s problematickými dôsledkami. Zároveň tvrdil, že preferencia online sociálnej interakcie môže napomáhať vzniku kompulzívneho používania internetu, ktorého výsledok sa odráža v negatívnych dôsledkoch (Caplan, 2010).

Emocionálne prežívanie je priamo spojené so sociálnou oporou, ktorá je dôležitým determinantom duševného zdravia a subjektívnej pohody (Výrost, Baumgartner, 2001, Cohen, 1992 in Výrost, Slaměnik, 2001, Cacioppo, Hawkey, et al., 2006). Zároveň je jedným z dôležitých elementov zahrnutých v štúdiách o problematickom používaní internetu (Young, 1998, Ceyhan & Ceyhan, 2007, Benkovič, 2007). Preferencia online sociálnych interakcií pred komunikáciou v tvárou tvár je spájaná s prežívaním emócií (well-beingu), ako aj ďalšími behaviorálnymi elementmi problematického používania internetu (Morahan-Martin, Schumacher, 2000, Caplan, 2003, van den Eijnden et al., 2008). Autorka Fredricksonová (1998, 2001) dáva prežívanie pozitívnych emócií do

súvisu s psychologickou rezilienciou. Prežívanie šťastia, radosti, veľa úsmevu podporuje rýchlejšie navrátenie sa z ťažkostí, v ktorých sa človek nachádza. Zároveň prežívanie pozitívnych emócií aktivizuje pozitívne copingové stratégie. Bonanno (2005) definuje rezilienciu ako pretrvávajúcu kapacitu pozitívnych emócií a plodných zážitkov počas alebo po utrpení. Teoretické východiská naznačujú, že rezilientní jednotlivci sú charakterizovaní vyššou pozitívnou emocionalitou (Wolin & Wolin, 1993, Tugade, Fredrickson, 2004).

Reziliencia je tak chápaná ako schopnosť odolávať rizikovým faktorom, traume, tragédií, hrozbám alebo iným významným zdrojom stresu, ako sú rodinné, partnerské, zdravotné, pracovné či finančné problémy. Mnohí autori chápu rezilienciu ako schopnosť, proces, alebo výsledok úspešnej adaptácie človeka. Ide tiež o univerzálnu kapacitu človeka, ktorá pomáha jednotlivcom, skupine alebo spoločnosti odolávať, minimalizovať alebo prekonávať ohrozujúce, nepriaznivé podmienky (Newman, Blacburn, 2002, Masten et al., 2006, Orosová et al., 2007, Smith 2008).

Výskumy v oblasti reziliencie potvrdili významný vzťah s rôznymi formami rizikového správania napr. v oblasti konzumácie drog, alkoholu či tabakových cigariet (Orosová et al. 2007, Kopuničová, Salonna, 2010, Kopuničová, Orosová, 2011). Skúmanie reziliencie vo vzťahu k problematickému používaniu internetu je zatiaľ málo prebádanou oblasťou, preto je otázne, či existuje vzťah medzi rezilienciou a touto novou oblasťou nelátkového rizikového správania. Tiež je otázne, či sa preukáže vzťah medzi prežívaním pozitívnych a negatívnych emócií a jednotlivých zložiek problematického používania internetu.

Cieľ výskumu

Cieľom výskumu bolo skúmať vzťah medzi rezilienciou, emocionálnym prežívaním a problematickým používaním internetu u študentov vysokých škôl.

Výskumné hypotézy

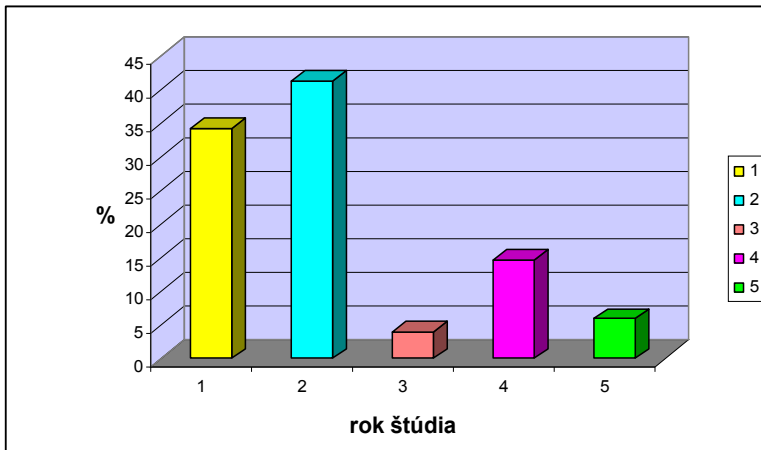
1. Predpokladáme, že existuje vzťah medzi rezilienciou a problematickým používaním internetu.
2. Predpokladáme, že existuje vzťah medzi prežívaním negatívnych emócií a používaním internetu na regulovanie nálady.
3. Predpokladáme, že existuje vzťah medzi prežívaním emócií a celkovou mierou reziliencie.

Čím bude vyššia miera prežívania negatívnych emócií, tým nižšia bude miera celkovej reziliencie.

Vzorka

Zber dát bol realizovaný v roku 2011. Dotazník bol administrovaný študentom vysokých škôl v Košiciach. Výber tried zaradených do výskumu bol príležitostný. Zber prebehol po dohode s vyučujúcim daného seminára. Anonymný dotazník vyplňali študenti v triedach samostatne za prítomnosti výskumníka. Vzorku tvorilo 102 študentov (85,3% žien) vysokých škôl v Košiciach (M = 21,37 roka, SD = 2,521). Výrazné zastúpenie vo vzorke mali študenti prvého a druhého roku štúdia vid'. Tabuľka č.1.

Tabuľka č.1 Zastúpenie študentov vo vzorke podľa roku štúdia



Výskumné nástroje

Prežívanie emócií - Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP) (Džuka, Dalbertová, 2002) - sleduje frekvenciu prežitých diskretných emócií a telesných pocitov pomocou verbálnych podnetov. Škálu pozitívneho rozpoloženia tvoria štyri položky - pôžitok, telesná sviežosť, radosť a šťastie (Cronbachova alfa dotazníka 0,748) a škálu negatívneho rozpoloženia tvorí šesť položiek - hnev, pocit viny, hanba, strach, bolesť a smútok (Cronbachova alfa dotazníka 0,767).

Používanie internetu – škála GPIU2 – Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (Caplan, 2010). Škála pozostáva z 15 položiek, ktoré sú zoskupené do 5 komponentov problematického používania internetu: **preferencia online sociálnych interakcií, používanie internetu pre regulovanie nálady, kompulzívne používanie internetu, kognitívne zaujatie internetom a negatívne dôsledky v dôsledku používania internetu**. Odpovede boli zaznamenané na osembodovej Likertovskej škále od 1 – úplne súhlasím po 8 – úplne nesúhlasím. Cronbachova alfa dotazníka 0,750.

Reziliencia - škála the Brief resilience scale (Smith, 2008) pozostáva zo 6 otázok. Možnosti odpovede sa pohybovali od 1 – silne súhlasím, po 5 – silne nesúhlasím. Celkové skóre od 6 po 30. Cronbachova alfa dotazníka 0,839.

Štatistické analýzy – vzťah prežívania pozitívnych a negatívnych emócií, zložiek problematického používania internetu a reziliencie u vysokoškolákov sme zisťovali pomocou korelácií (Spearmanov korelačný koeficient). Všetky analýzy boli realizované v SPSS 16.

Výsledky

V našej vzorke sa preukázalo približne rovnaké prežívanie pozitívnych a negatívnych emócií (Tabuľka 2). Celkové skóre v miere reziliencie sa pohybovalo v priemerných hodnotách 19,70 (SD = 4,80).

Tabuľka č. 2 Deskripcia prežívania emócií a reziliencie

	Minimum	Maximum	Priemer	SD
Pozitívne emócie	6,00	23,00	17,02	3,12
Negatívne emócie	7,00	30,00	16,25	4,12
Reziliencia	6,00	30,00	19,70	4,80

Ako prezentuje Tabuľka 3, štatisticky významný pozitívny vzťah bol zistený medzi celkovým skóre reziliencie a prežívaním pozitívnych emócií (0,371, $p < 0,01$), negatívny vzťah bol zistený medzi celkovým skóre reziliencie a prežívaním negatívnych emócií (-0,644, $p < 0,001$). Štatisticky významný negatívny vzťah bol zistený medzi rezilienciou a používaním internetu na regulovanie nálady (-0,250, $p < 0,05$). Ďalej bol zistený negatívny vzťah medzi prežívaním pozitívnych emócií a kompulzívnym používaním internetu (-0,216, $p < 0,05$) a negatívnymi dôsledkami používania internetu (-0,253, $p < 0,05$). Signifikantný negatívny vzťah bol tiež zistený medzi prežívaním negatívnych emócií a používaním internetu na regulovanie nálady (0,244 $p < 0,05$).

Tabuľka č.3 Vzťah medzi rezilienciou, emocionálnym prežívaním a problematickým používaním internetu u študentov vysokých škôl

	Reziliencia	SEHP pozitívne emócie	SEHP negatívne emócie	PIU preferencia pre online komunikáciu	PIU regulovanie nálady	PIU kognitívne zaujatie	PIU kompulzívne používanie internetu	PIU negatívne dôsledky
Reziliencia	1	0,371(**)	-0,644(***)	-0,184	-0,250(*)	-0,191	-0,208	-0,088
SEHP pozitívne emócie	0,371(**)	1	-0,457(**)	-0,17	-0,029	-0,188	-0,216(*)	-0,253(*)
SEHP negatívne emócie	-0,644(***)	0,457(***)	1	0,071	0,244(*)	0,148	0,147	0,148

$p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Diskusia

Cieľom štúdie bolo skúmať vzťahy medzi rezilienciou, prežívaním emócií a používaním internetu u vysokoškolských študentov. Študenti vysokej školy tvoria zvláštnu skupinu, ktorá je jednak vystavovaná zvýšenej záťaži počas štúdia v dôsledku odlúčenia od rodiny, časového manažmentu pri striedaní práce a oddychu, a na druhej strane je od nich vyžadované neustále využívanie internetu pri štúdiu a práci (Kahler, Read, Wood, Palfai, 2003, Ham, Hope, 2003, Misra, Castillo, 2004). Preto sa táto skupina môže zdať viac náchylná na prežívanie negatívnych emócií a problémy súvisiace s používaním internetu. Aj výsledky našej štúdie poukazujú na významné vzťahy medzi nami skúmanými premennými.

Ukázalo sa, že prežívanie pozitívnych alebo negatívnych emócií má vzťah k celkovej miere reziliencie. Čím človek prežíva viac pozitívnych emócií, tým vyššia miera reziliencie sa môže očakávať. Naopak, prežívanie negatívnych emócií má vzťah k nižšej

úrovni reziliencie. Tieto zistenia sú v súlade so zisteniami autorov (Fredrickson, 1998, 2001, Tugade, Fredrickson, 2004), ktorí dávali do súvisu prežívanie pozitívnych emócií a vyššiu mieru reziliencie, ako aj rýchlejšie zotavenie sa z nepríjemných a náročných životných situácií. Zároveň sa ukázalo, že jedinci s nízkou úrovňou reziliencie sú viac náchylní na využívanie internetu na regulovanie nálady. Podobné zistenia týkajúce sa jednotlivcov, ktorí majú problémy s používaním internetu, autori Caplan (2002, 2003, 2007), LeRose et al. (2003), Ceyhan & Ceyhan (2007), Kim & Kim (2002), Hardie, Ming Yi Tee (2007), Kim, Davis (2009) definujú ako opustených, plachých s nízkou sebadôverou, so slabšími sociálnymi spôsobilosťami, neurotických, depresívnych s nedostatočnou sociálnou oporou.

V našom výskume sa tiež potvrdil vzťah medzi prežívaním pozitívnych emócií a kompulzívnym používaním internetu a negatívnymi dôsledkami používania internetu. Človek, ktorý prežíva viac pozitívnych emócií nevykazuje známky kompulzívneho používania internetu. S tým súvisia aj následné negatívne dôsledky, ktoré vznikajú práve z nadmerného používania internetu. Medzi tieto negatívne dôsledky autori zaraďujú depresívne prejavy, partnerské problémy, agresivitu, zhoršenie výkonov v práci či v škole, poruchy spánku a iné (Young, 1998, Beard, Wolf, 2001, Davis, 2001, Benkovič, 2007, Clark et al., 2004, Demetrovics et al., 2008). Naopak prežívanie negatívnych emócií zvyšuje používanie internetu na regulovanie nálady. Títo jednotlivci využívajú internet na zlepšenie nálady, hľadanie emocionálnej opory, využívanú online hry, chaty, fóra alebo hazard na zlepšenie aktuálneho emocionálneho rozpoloženia (Young, 1998, Davis, 2001, Caplan, 2002, 2007, 2010, Morahan-Martin, Schumacher, 2000).

Cieľom našej štúdie bolo poukázať na novú problematiku používania internetu medzi študentmi vysokých škôl a na vzťahy medzi premennými, ktoré môžu mať výrazný podiel na vzniku kompulzívneho používania internetu a následne na vzniku negatívnych dôsledkov. Je dôležité sústrediť pozornosť aj na dôležitý faktor reziliencie, ktorý sa významne podpisuje pod schopnosť odolávať nástrahám bežného života, ako aj zvýšenej záťaži, ktorá je u študentov vysokých škôl bežná. Preukázalo sa, že používanie internetu má vzťah k aktuálnemu prežívaniu emócií, ako aj k reziliencii.

Záver

Výsledky štúdie podporujú dôležitosť skúmania používania internetu medzi vysokoškolákmi, ako aj skúmanie úrovne reziliencie a prežívania emócií počas štúdia na vysokej škole. Následne by mala byť snaha aplikovať tieto zistenia do praxe, vo forme pomoci študentom s prežívaním ich emócií a budovaním reziliencie, ktorá im môže pomôcť pri zvládaní náročného obdobia na univerzite. Zlepšenie v týchto oblastiach, by mohlo redukovať využívanie internetu na regulovanie nálady, vzniku negatívnych efektov v dôsledku používania internetu, ako aj predchádzať vzniku kompulzívneho používania internetu.

PodĎakovanie

Práca bola podporená Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe Zmluvy č. APVV – 20-038205 a VEGA1/1092/12.

Literatúra:

BEARD, K.W. 2005. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. In *CyberPsychology & Behavior*, 2005. roč.8, č. 1, s.7-14.

BEARD, K.W, WOLF, E.M. 2001. Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. In *CyberPsychology & Behavior*. 2001. roč. 4, č. 3, s. 377-83.

BENKOVIČ, J. 2007. Novodobé nelátkové závislosti. In *Psychiater. prax..* 2007. roč. 8, č. 6, s. 263-266.

BONANNO, G.A. 2005. Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2005, 14, 3, s. 135-138.

CACIOPPO, J. T., HAWKLEY, L. C., ERNST, J. M., BURLESON, et al. 2006. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. In *Journal of Research in Personality*, 2006. č. 10, s. 1054-1085.

CAPLAN, S. E. 2002. Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. In *Computers in Human Behavior*, 2002. roč. 18, č. 5, s. 553–575.

CAPLAN, S. E. 2003. Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30. 625-648.

CAPLAN, S. E. 2007. Relations among loneliness, social anxiety and problematic Internet use. *CyberPsychology & behavior*, 10, 234-241.

CAPLAN, S. E., WILLIAMS, D., YEE, N. 2009. Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 2009, č. 25, s. 1312-1319.

CAPLAN, S. E. 2010. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. In *Computers in Human Behavior*, 2010. roč. 24, s. 1089-1097.

CEYHAN, A., CEYHAN, E. 2007. Loneliness Depression and Computer Self-Efficacy as Predictors of Problematic Internet Use. In *Cyber Psychology & Behavioral*. č. 11 ,s. 699-701.

CLARK, D. J., FRITH, K. H., DEMI, A. S. 2004. The physical, behavioural, and psychosocial consequences of internet use in college students. *Computers, Informatics, Nursing*, 22, 153–161.

COHEN, S., 1992 In: Výrost, J.; Slaměnik, I.: *Aplikovaná sociální psychologie II.*, s.113 - 128. Praha: Grada, 2001.

DAVIS, R.A. 2001. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. In. *Computers in Human Behavior*. 2001. roč. 17, č. 2, s. 187-95

- DAVIS, R.A., FLETT, G.L., BESSER, A. 2002. Validation of a new measure of problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *cyberPsychology & Behavior*. 2002, 5, s. 331-346.
- DEMETROVICS, Z., SZEREDI, B., RÓSZÁ, S. 2008. The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. In *Behavior Research Methods*. 2008, roč. 40, č. 2, s. 563-574.
- DŽUKA, J. 2005. *Motivácia a emócie človeka*. Prešov: FF PU.
- DŽUKA, J., DALEBERT, C. 2002. Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). *Československá psychologie*, 46, 3, 234 – 251.
- FREDRICKSON, B.L. 1998. What good are positive emotions? *Reviw of General Psychology: Special Issue: New Directions in Research on Emotion*. 1998, 2, s. 300-319.
- FREDRICKSON, B.L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*. 2001, 56, s. 218-226
- HAM, L.S., HOPE, D.A. 2003. College students and problematic drinking: a review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 23(5), 719-759.
- HARDIE, E., Ming Yi TEE. 2007. Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*. 2007, vol. 5, No. 1, pp: 34-47.
- KAHLER, Ch.W., READ, J.P., WOOD, M.D., PALFAI, T.P. 2003. Social Environmental Selection as a Mediator of Gender, Ethnic and Personality Effects on College Students Drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, Vol.17, No.3, 226-234.
- KIM, H. K, DAVIS, K. E. 2009. Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. In *Computers in Human Behavior*. 2009. roč. 25, č. 2, s. 490-500.
- KIM, S., KIM, R., 2002. A study of Internet Addiction: Status, Causes and Remedies – Focusing on the alienation factor. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*. 2002, vol. 3, No. 1.
- KOPUNIČOVÁ, V., SALONNA, F. 2010. Reziliencia a rizikové správanie adolescentov. Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie *Psychologia Cassoviensis 2010 - Psychologické aspekty a kontexty sebaregulácie*. Košice: FF UPJŠ, 2011. ISBN 978-80-7097-933-4. str. 199 – 210.
- KOPUNIČOVÁ, V., OROSOVÁ, O. 2011 Reziliencia vo vzťahu ku kumulatívne indexu rizikového správania sa dospievajúcich. Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie doktorandov odborov *Psychológia a Sociálna práca*. Nitra: FZaSV UKF Nitra, 2010. ISBN 978-80-8094-699-9. str. 135 - 144.

LeROSE, r. LIN, C.A, EASTIN, M.S. 2003. Unregulated Internet usage: Addiction, habit or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 2003, 5, s. 225-253.

MASTEN, A.S, GEWIRTZ, A.H. 2006. Resilience in development: The importance of early childhood. In the *Encyclopedia of early childhood development*. [online] Citované 15.4. 2012 Dostupné na: < <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf>>

MISRA, R, CASTILLO, L. 2004. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11 (page).

MORHAN, M., SCHUMACHER, P. 2000. Incidence and correlates of Pathological Internet use among college students. In *Computers in Human Behaviour*. 2000, č. 16. s. 13-29.

NEWMAN, T. - BLACKBURN, S. 2002. Transitions in the Lives of Children and Young People: Resilience Factors. In Report for Scottish Executive Education and Young People Research Unit. [online] [citované 2008-04-15]. Dostupné na internete: < <http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/46997/0024004.pdf>>.

OROSOVÁ, O. - GAJDOŠOVÁ, B. - SALONNA, F., 2007. Prevencia a prediktívne faktory užívania drog. Košice : Harlequin quality. ISBN 978-80-969814-0 3.

SMITH, B.W., DALEN, J., WIGGINS, K., et. al. 2008. The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavior Medicine*. 2008, č.15, s. 194-200.

TUGADE, M.M, FREDRICKSON, B.L. 2004. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004, 86, č. 2, s. 320-333.

van den EIJNDEN, R.J.J.M., MEERKERK, G., et al., 2008. Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 2008, č.44, s. 655-665.

VÝROST, J., BAUMGARTNER, F. 2001. Sociálna opora a osamelosť. In: Výrost, J.; Slaměník, I.: *Aplikovaná sociální psychologie II.*, s.113 - 128. Praha: Grada, 2001.

YOUNG, K. 1998. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Dostupné na <<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>> 1998.

WOLIN, S.J., WOLIN, S. 1993. Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family. New York: Villard. 1993.

Pozitívna zmena po traume - Posttraumatický rozvoj a jeho súvislosti u pacientov s onkologickým ochorením

Positive change after trauma: Posttraumatic growth and its relations in patients with cancer

Gabriel Baník¹
Beáta Gajdošová²

¹Prešovská univerzita v Prešove, Filozofická fakulta, Inštitút psychológie

²Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra pedagogickej psychológie a psychológie zdravia
gabriel.banik@gmail.com

Abstrakt

Onkologické ochorenia patria medzi traumatické udalosti, ktoré môžu byť príčinou vzniku posttraumatickej stresovej poruchy. Po prežití traumatickej udalosti sa u človeka okrem negatívneho psychologického dopadu môžu vyskytnúť aj pozitívne zmeny. Cieľom príspevku je prezentovať výsledky výskumu zameraného výskyt posttraumatického rozvoja (PTG) a jeho súvislostí ako špecifickej reakcie na prežitú traumu u pacientov s onkohematologickým ochorením (N=72). Vo výskume sú analyzované rozdiely v úrovni PTG u pacientov s onkologickým ochorením z hľadiska demografických ukazovateľov, doby od uplynutia ochorenia, typu onkohematologického ochorenia, aktuálneho stavu ochorenia a typu absolvovanej liečby. PTG bol meraný metodikou PTGI-CZ. Na meranie súvisiacich premenných boli použité metodiky merajúce vnímaný prínos ochorenia (BFSC-CZ), zmysel pre koherenciu (SOC-3), nádej (AHS), toleranciu úzkosti (DTS) a osobnosť (TIPI). Regresnou analýzou bolo zistené, že vnímaný prínos ochorenia, regulácia distresu a zrozumiteľnosť (viera, že problém je pochopiteľný) sa podieľajú na vysvetlení 69,2 % variácie PTG. V závere príspevku sú navrhnuté možné spôsoby praktickej aplikácie získaných poznatkov.

Kľúčová slova: posttraumatický rozvoj, onkologické ochorenie, vnímaný prínos ochorenia, regulácia distresu, zrozumiteľnosť

Abstract

Cancer is included to traumatic events, which can be cause of development of posttraumatic stress disorder. Aftermath survival of traumatic event in people could have negative psychological impact, but sometimes it is possible, that can appears some positive changes. The aim of the article is present results of research focused on incidence of posttraumatic growth (PTG) and what is related to its incidence like specific reaction on trauma in patients with hematologic cancer (N=72). Differences is analysed from view of demographic characteristics, from characteristics of disease and treatment. PTG was measured by methodic PTGI-CZ. Associated variables were measured by methodics, which measure perceived benefits of disease (BFSC-CZ), sense of coherence (SOC-3), hope (AHS), distress tolerance (DTS) and personality (TIPI). Results is presented in regression model, which is consist from variables, which explain variance of PTG and

from variables, which could have indirect influence on PTG like moderated and mediated variables. By regression analysis was found that perceived benefits of disease, regulation of distress and comprehensibility (belief, that problem is understandable) are involved on explanation of 69,2 % of variance of PTG. In the end of article is suggested possible ways how to apply obtained knowledges in practice.

Key words: posttraumatic growth, cancer, perceived benefits of disease, regulation of distress, comprehensibility

V posledných 20-tich rokoch systematicky narastá vedecký záujem špeciálne zameraný na možnosť výskytu posttraumatického rozvoja, ktorý sa objaví po „boji“ s traumou (Tedeschi & Calhoun, 2004). Viacerí autori (napr. Tedeschi & Calhoun, 1996; Park, Cohen & Murch, 1996; Vazquez, Hervás & Ho, 2007; Barskova & Oesterreich, 2009) uvádzajú, že po prežití traumatickej udalosti sa jedinec môže dostať nad svoju pretraumatickú funkčnú úroveň. Tento jav Tedeschi a Calhoun (1996) pomenovali ako posttraumatický rozvoj (posttraumatic growth – PTG). PTG je definovaný ako významná pozitívna zmena v jedincovom kognitívnom a emočnom živote, ktorá môže mať aj svoje vonkajšie prejavy. Rozvojom sa rozumie taká zmena, pri ktorej sa jedinec dostáva nad svoju doterajšiu úroveň adaptácie, psychologického fungovania a chápania života. Termín je zámerným protikladom k termínu „posttraumatická stresová porucha“ a zvyrazňuje to, že ide o zmenu k lepšiemu, pričom reálne dochádza k transformácii danej osoby (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998, in Mareš, 2008).

Posttraumatický rozvoj a jeho výskum u onkologických pacientov

V roku 1994 v rámci štvrtej edície DSM-IV bolo onkologické ochorenie zaradené medzi stresory, ktoré môžu vyvolať posttraumatickú stresovú poruchu (PTSD) (Summalla, Ochoa, Blanco, 2009). Onkologické ochorenia zaujímajú osobitné postavenie medzi chorobami, predstavujú najobávanejšie a najtraumatickejšie ochorenia, ktoré pôsobia na telesnú, duševnú aj duchovnú stránku pacienta (Gulášová, 2009). Parková et al. (2008) uvádzajú, že PTG je často referovaný pacientmi s onkologickým ochorením, pričom pacienti najviac uvádzali zlepšenie vzťahov, zvýšenie sebavedomia a copingových zručností, vyššiu úroveň spirituality a ocenenia života. Barskova a Oesterreich (2009) vo svojej systematickej prehľadovej práci zhrnuli výsledky 68 empirických štúdií (36 štúdií bolo u pacientov s onkologickým ochorením), ktoré identifikovali u pacientov posttraumatický rozvoj po niekoľkých mesiacoch alebo rokoch od diagnostikovania ochorenia. Onkologické ochorenie môže spôsobiť to, že jedinec sa snaží vo väčšej miere pochopiť svoju osobu po ochorení v porovnaní s osobou pred ochorením. Mení svoj systém presvedčení a postojov v snahe o integráciu svojho „nového normálneho ja“. Pre pacientov alebo opatrovateľov to môže byť máťuce, ale pozitívne obdobie rastu (Waltson, 2002). V klinickej praxi môžeme nájsť pacientov, ktorí prežili rakovinu a ktorí tvrdia, že zlepšili svoje osobné vzťahy, vedia viac oceniť maličkosti v živote, majú väčšiu kapacitu a silu čeliť náročným situáciám, optimalizovali si svoj hodnotový systém a cítia sa spirituálne viac zrelí (Sumalla et al., 2009). Mitchelová (2007) po analýze hĺbkových interview, ktoré získala počas 5 ročnej práce s 23 pacientkami, ktoré mali metastázickú rakovinu prsníka, uvádza, že takmer polovica pacientok referovala, že na základe ich vlastnej skúsenosti s onkologickým ochorením našli pozitívny zmysel života. Napriek mnohým stratám tieto pacientky uvádzali, že sa im zlepšilo sebavedomie a sebaúcta, viac si uvedomujú svoje osobné zdroje, sú menej sociálne inhibované, vedia si stáť za svojimi

právami. Hefferon et al. (2009) uvádza, že niektorí pacienti hovorili o „transformatívnej sile ochorenia“, pričom ochorenie slúžilo ako katalyzátor pre zmenu, ktorá bola plánovaná ale nebola ešte uskutočnená. Uvádzame niektoré výskumné zistenia o PTG u pacientov s onkologickým ochorením: Mladšie pacientky dosahovali nižšiu úroveň PTG vo všetkých oblastiach ako staršie pacientky, ďalej zistili, že PTG je v pozitívnom vzťahu s dobou od diagnostikovania ochorenia (Manne et al., 2004), vzťah medzi vekom a PTG zistili aj Barakat, Alderfer a Kazak (2006), títo autori však nezistili vzťah medzi dobou od diagnostikovania ochorenia a PTG. Schoevers et al. (2010) poukazujú na to, že PTG hlavne v prvých mesiacoch súvisí s prijímanou emocionálnou oporou. Jaarsma et al. (2006) zase predpokladajú, že zážitok posttraumatického rozvoja je možný až po 1 roku od diagnostikovania ochorenia, pretože v 1 roku je pacient príliš zaujatý prvým šokom z diagnózy a jej liečby. Schroevers a Toe (2008) zistili, že inštrumentálnej odpora, pozitívne prerámcovanie a humor sú významným prediktorom PTG. Vo výskume ďalej zistili, že PTG pacientov nie je ovplyvňovaný množstvom distresu, ktorý zažívajú. Jaarsma et al. (2006) pri skúmaní 271 pacientov s onkologickým ochorením uvádzajú, že otvorenosť voči skúsenostiam pozitívne signifikantne koreluje s celkovým PTG.

Cieľ výskumu

Cieľom výskumu bolo identifikovať výskyt posttraumatického rozvoja a zistiť jeho úroveň u pacientov s onkologickým ochorením. Zároveň sme chceli zistiť, či existujú rozdiely v zistenej úrovni PTG z hľadiska demografických ukazovateľov a z hľadiska charakteristík ochorenia a liečby. Ďalej sme chceli zistiť, či existuje signifikantný vzťah medzi PTG a vnímaným prínosom ochorenia, zmyslom pre koherenciu, nádejou, toleranciou distresu a osobnosťou pacienta.

Metóda

Výskumný súbor

Zber dát sme realizovali v Národnom onkologickom ústave (NOU) v Bratislave a na Klinike hematológie a onkohematológie v Košiciach. Z dôvodu, že existuje mnoho typov onkologických ochorení sme sa najmä kvôli vnútornej konzistencii výberovej skupiny rozhodli pre konkrétnu oblasť onkologických ochorení. Výberovým kritériom bolo hematologické onkologické ochorenie, konkrétne Hodgkinov a NonHodginov lymfóm, myelóm a leukémia. Ďalším výberovým kritériom bol čas od stanovania diagnózy, ktorý musel byť minimálne pol roka od okamihu, keď sa pacient dozvedel diagnózu. Zber dát prebiehal v spolupráci s lekármi a zdravotnými sestrami, ktorí nám odporučili pacientov s niektorým z daných typov ochorení. Dotazníky sme s pacientmi vyplňali osobne v čase pravidelných lekárskech prehliadok, alebo počas ambulantnej chemoterapie. Celkový počet pacientov bol 72, z toho bolo 35 mužov (48.6%) a 37 žien (51.4%), s priemerným vekom 48.32 (SD=14.6; rozsah=18–77). Z hľadiska typu ochorenia bolo najviac pacientov s NonHodginovým lymfómom (36.1%), približne rovnaký počet pacientov s Hodgkinovým lymfómom (30.6%), potom nasledovala leukémia (22.6%) a myelóm (9.6%). V rámci leukémie bolo najviac pacientov s chronickou lymfatickou leukémiou (66.7%). Čo sa týka aktuálneho stavu ochorenia, tak najviac pacientov bolo po liečbe (43.1%), potom v 1. línii liečby (38.9%), a u ostatných nastal relaps ochorenia (18.1%). Väčšina pacientov absolvovala chemoterapiu (77.8%). Transplantáciu krvotvorných buniek podstúpilo (20.8%) pacientov. Približne rovnaký počet pacientov v čase výskumu

aktívne chodil na chemoterapiu (47.2%) a zvyšok (52.8%) bol po ukončení liečby. Z hľadiska doby od uplynutia diagnostikovania ochorenia bolo najviac (38.9%) pacientov 5 a viac rokov od stanovenia diagnózy. Väčšina boli ženatí muži (36.1%) a vydaté ženy (36.1%). Väčšiu časť vzorky tvorili pacienti s ukončeným stredoškolským vzdelaním s maturitou (38.9%) alebo vysokoškolským vzdelaním (36.1%).

Výskumné nástroje

PTGI (posttraumatic growth inventory) sa považuje za hlavnú metodiku na meranie posttraumatického rozvoja. Autormi tohto dotazníka sú Tedeschi a Calhoun (1996). My sme použili český preklad dotazníka (Preiss, Kurtiš a Mareš, 2008). Je to sebvýpovedový 21 položkový dotazník, ktorý meria 5 faktorov – oblastí: Vzťahy s druhými – vnútorná konzistencia v našom dotazníku bola $\alpha=.877$, Nové možnosti ($\alpha=.821$), Osobný rozvoj ($\alpha=.828$), Spirituálna zmena ($\alpha=.874$), Ocenenie života ($\alpha=.757$). Všetci probandi sa k položkám vyjadroval vo vzťahu k ich ochoreniu. Zisťovali sme aj dobu od uplynutia diagnostikovania ochorenia, čo bolo aj jedným z kritérií výberu probandov (najmenšia doba bola 6 mesiacov od diagnostikovania). Probandi sa vyjadrujú k 21 položkám a na 6 stupňovej Likertovej škále uvádzajú v akej miere zažili uvedenú zmenu v dôsledku svojho ochorenia (od 0=nezažil som takúto zmenu, až po 5=takúto zmenu som zažil vo veľkej miere). Výsledné skóre môže byť od 0-105, pričom vyššie skóre znamená väčší posttraumatický rozvoj (PTG). Vnútorná konzistencia celého dotazníka v našom výskume bola $\alpha=.937$.

BFCS-CZ (Benefit finding scale for children – česká verzia) – Dotazník meria jeden faktor – vnímaný prínos ochorenia. Pozostáva z 10 položiek, na ktoré proband odpovedá podľa 5 stupňovej Likertovej škály od 1=nesúhlasím až po 5=súhlasím. Napriek tomu, že dotazník bol pôvodne vyvinutý a overený u detských onkologických pacientov (najväčšie zastúpenie mali deti vo veku 15-16 rokov), skúsenosti naznačujú, že jeho uplatnenie je širšie. Bol aj úspešne overený u dospelých pacientov so skoliózou (Mareš, 2007). Vnútorná konzistencia v našom výskume bola $\alpha=.881$.

DTS (Distress Tolerance Scale) je škála, ktorá meria schopnosť tolerovať psychický distress, resp. odolávať negatívnym skúsenostiam a negatívnym psychickým stavom (Simons a Gaher, 2005). Škála tolerancie úzkosti má 15 položiek, ktoré tvoria 4 faktory. Prvým faktorom je vnímaná schopnosť tolerovať, znášať úzkosť vnútorná konzistencia v našom dotazníku bola $\alpha=.720$, subjektívne hodnotenie prijateľnosti distressu ($\alpha=.68$), absorpcia (pohltenie) úzkosťou ($\alpha=.909$), regulácia pocitov úzkosti ($\alpha=.880$). Probandi vyjadrujú svoj súhlas podľa škály od 1=silne súhlasím až po 5=silne nesúhlasím. Môžu dosiahnuť od 15 – 75 bodov, pričom vyššie skóre znamená lepšiu schopnosť tolerovať vyššiu úroveň distressu. Subškála distressu sa skóruje reverzne.

AHTS (Adult Hope Trait Scale) je metodika na meranie nádeje. Použili sme slovenskú verziu Snyderovej škály nádeje (Halama, 2001). Pozostáva z 12-tich položiek. Do celkového počtu sa nepočíta 3, 5, 7, 11 (napr. „Väčšinou sa cítim unavený“), ide o tzv. slepé položky, ktoré sa neskórujú. Položky 2, 9, 10, 12 hodnotia subškálu „agency thinking“ ($\alpha=.710$) a položky 1, 4, 6, 8 hodnotia subškálu „pathway thinking“ ($\alpha=.608$). Proband odpovedá podľa 4 stupňovej škály (od 1= úplná nepravda až po 4 = úplná pravda). Celkové skóre môže byť od 8-32. Hodnotí sa samostatne jeden aj druhý komponent, ako aj samotná nádej – sčítaním výsledkov týchto dvoch komponentov. Vnútorná konzistencia pre celý dotazník v rámci nášho výskumu bola $\alpha=.795$.

TIPI (Ten-Item Personality Inventory) je krátka metodika vytvorená na meranie 5 osobnostných faktorov – Big-Five, ktorej autormi sú Gosling et al. (2003). Začína sa úvodom: „Seba by som opísal ako...“, tak nasleduje 10 položiek, pričom 2 položky tvoria

jeden faktor. 1. Extraverzia (napr. extrovertovaný/nadšený), 2. Prívetivosť (napr. súcitný/vrúcný), 3. Svedomitosť (napr. spoľahlivý/sebadisciplinovaný), 4. Otvorenosť voči skúsenostiam (napr. otvorený voči skúsenostiam/mnohorozmerný), 5. Emočná stabilita (neuroticizmus) (napr. pokojný/emočne stabilný). Probandi odpovedajú podľa 7-stupňovej škály (od 1=silne nesúhlasím, až po 7=silne súhlasím). Každá párna položka sa skóruje reverzne a pracuje sa s priemernými hodnotami, takže skóre pre každý faktor môže byť od 1-7, pričom vyššie skóre viac vystihuje daný faktor.

SOC-3 (Sense of Coherence – 3 Items) je krátka 3 položková metóda na meranie zmyslu pre koherenciu podľa autorov Lundberga a Pecka (1995). Meria 3 dimenzie: zmyslupnosť (motivácia k zvládnutiu), zrozumiteľnosť (viera, že problém je pochopiteľný), zvládnuteľnosť (viera, že zdroje na zvládnutie sú dostupné). Na otázky môže proband odpovedať tromi možnosťami: 0=áno zvyčajne, 1=áno, niekedy, 2=nie. Celkový počet bodov, ktoré môže proband získať je 0-6, pričom čím vyššie skóre, tým slabší zmysel pre koherenciu. Faktor zrozumiteľnosť sa skóruje reverzne.

Výsledky

Deskriptívna analýza

V Tabuľke 1 uvádzame výsledné skóre probandov (N=72) v úrovni posttraumatického rozvoja a jeho oblastí.

Tabuľka 1:

Výsledné skóre pacientov v škále Posttraumatického rozvoja a jeho oblastí

	N (72)	M	SD	Min.	Max.
PTGI oblasti (možné skóre)					
Celkový posttraumatický rozvoj (0-105)		69.06	22.60	1	103
Vzťahy s druhými (0-35)		23	8.62	1	34
Nové možnosti (0-25)		14.82	6.46	0	25
Osobný rozvoj (0-20)		13.39	5.13	0	20
Spirituálna zmena (0-10)		6.49	3.36	0	10
Ocenenie života (0-15)		11.36	3.54	0	15

Skúmanie rozdielov

Neboli zistené žiadne štatisticky významné rozdiely medzi porovnávanými skupinami z hľadiska demografických ukazovateľov (rod, rodinný stav, vzdelanie) ani z hľadiska charakteristík ochorenia (typ ochorenia, aktuálny stav ochorenia, typ absolvovanej liečby, aktuálny stav liečby). Pacienti, ktorí boli dlhšiu dobu od diagnostikovania ochorenia skórovali vyššie ako pacienti, ktorí boli kratšiu dobu od diagnostikovania ochorenia. Pomocou Spearmanovho korelačného koeficientu bol zistený signifikantný pozitívny vzťah ($R=.270$) medzi dobou od diagnostikovania ochorenia a oblasťou PTG – nové možnosti.

Regresná analýza

V Tabuľke 3 sú uvedené výsledky regresnej analýzy. V prípade frekvencie posttraumatického rozvoja bolo viacnásobnou hierarchickou lineárnou regresiou pomocou

metódy stepwise zistené, že z testovaných prediktorov boli signifikantné tri – zrozumiteľnosť, regulácia distresu a prínos ochorenia. Zrozumiteľnosť vysvetlila 10.3% variancie, regulácia distresu 20.2% a vnímaný prínos ochorenia 69.2% variancie frekvencie posttraumatického rozvoja. Čím viac pacienti verili, že problém je pochopiteľný ($b=5.249$), čím viac vnímali prínos svojho ochorenia ($b=1.931$) a čím lepšie vedeli regulovať distres ($b=-1.827$), tým vo väčšej miere prežívali posttraumatický rozvoj.

Tabuľka 3

Regresné modely pre vnímaný prínos ochorenia, zrozumiteľnosť, zmyslupnosť, zvládateľnosť, toleranciu, reguláciu, absorpciu a hodnotenie distresu, nádej (pathway a agency thinking) ako prediktory a posttraumatický rozvoj ako kritérium (akceptované modely; $p<.05$)

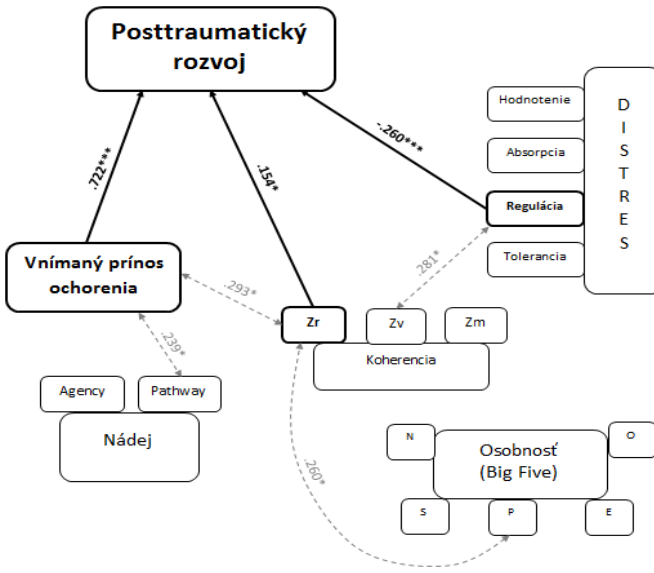
Prediktor	R	R ² - change	b	T	p
Posttraumatický rozvoj (Ftotal (3, 72) = 50.963; $p<.000$)					
zrozumiteľnosť		69.06	22.60	1	103
regulácia distresu		23	8.62	1	34
prínos ochorenia		14.82	6.46	0	25
(Constant)		13.39	5.13	0	20

Pozn.: * $p <.05$; ** $p <.01$; *** $p <.001$. Posttraumatický rozvoj nadobúda hodnoty 0-105; Zrozumiteľnosť od 0-6; Prínos ochorenia od 10-50: vysoká hodnota indikuje silnú mieru konštruktu a nízka slabú mieru konštruktu. Regulácia distresu nadobúda hodnoty od 3-15: vysoká hodnota indikuje slabú mieru konštruktu a nízka silnú mieru konštruktu

Analýza vzťahov

Na Obrázku 1 sú znázornené hodnoty regresných vzťahov prediktorov (vnímaný prínos ochorenia, zrozumiteľnosť (Zr), regulácia distresu) ku kritériu (posttraumatický rozvoj) a zároveň sú znázornené signifikantné korelačné vzťahy medzi prediktormi a ostatnými premennými (tolerancia, absorpcia a hodnotenie distresu; pathway a agency thinking; zvládateľnosť (Zv) a zmyslupnosť (Zm); extravverzia (E), neuroticizmus (N), otvorenosť voči skúsenostiam (O), svedomitosť (S), privetivosť(P)).

Obrázok 1
Regresné a korelačné vzťahy medzi skúmanými premennými



* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

pozn. **Prediktory:** Vnímaný prínos ochorenia; Zrozumiteľnosť (Zr); Regulácia distresu,

→ vyjadruje štandardný regresný koeficient (β),

←---> vyjadruje Pearsonov korelačný koeficient

Diskusia

Zistili sme mieru výskytu PTG u pacientov s onkologickým ochorením. Nezistili sme žiadny štatisticky významný rozdiel v úrovni PTG medzi porovnávanými skupinami z hľadiska demografických ukazovateľov, ani z hľadiska charakteristík ochorenia. Doba uplynutia od ochorenia, resp. jeho diagnostikovania sa tiež nepreukázala ako štatisticky významný ukazovateľ vo vzťahu k celkovej úrovni PTG, ale bola v signifikantnom pozitívnom vzťahu k oblasti nové možnosti. Regresnou analýzou sme zistili, že vnímaný prínos ochorenia, regulácia distresu a zrozumiteľnosť sa štatisticky významne podieľajú na vysvetlení variance frekvencie PTG.

Pri skúmaní rozdielov v skórovaní PTG ženy ($M=69.51$) skórovali vyššie ako muži ($M=68.57$), podobne ako uvádzajú Bates et al. (2004), Tedeschi a Calhoun (1996), Vishnevská et al. (2010), Mystakidou et al. (2009), ale v našom prípade tento rozdiel nebol štatisticky významný. Taktiež z hľadiska ďalších demografických charakteristík ako rodinný stav a vzdelanie, sme nezistili štatisticky významný rozdiel medzi porovnávanými skupinami. Podobne z hľadiska ochorenia a liečby sme nezistili žiadne štatisticky významné rozdiely.

Doba od uplynutia, resp. diagnostikovania ochorenia nebola v signifikantnom vzťahu k celkovému PTG, bola ale v signifikantnom pozitívnom vzťahu k jeho oblasti – nové možnosti. Pravdepodobne je dôležité, aby od okamihu diagnostikovania ochorenia

uplynul určitý čas aby bol pacient schopný objaviť nové možnosti v živote, ktoré sa mu naskytli v dôsledku toho, že je chorý, resp. že prekonal ochorenie.

Zistili sme, že čím viac pacient vníma prínos ochorenia, tým väčšia úroveň PTG sa u neho vyskytne. V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s názormi, že vnímaný prínos ochorenia v podstate opisuje PTG, my sme ale vychádzali z výskumných zistení Searsa et al. (2003), ktorý skúmal vzťah vnímaného prínosu, pozitívneho prehodnotenia a PTG a došiel k zisteniu, že tieto premenné sú spolu úzko prepojené ale reprezentujú odlišné konštrukty. Vnímaný prínos ako samostatný konštrukt uvádza taktiež Sumalla et al. (2009). Thornton (2002, in Sumalla, Ochoa, Blanco, 2009) ho vníma zase ako proces dopomáhajúci k obnoveniu konceptu self a De Groot (2008) uvádza, že nájdenie benefitov dovoľuje pozitívne prehodnotenie traumatickej udalosti. Pozitívny vzťah vnímaného prínosu a PTG zistil aj Mols et al. (2009). Ďalej sme zistili, že čím vie pacient lepšie regulovať distress, tým sa u neho PTG vyskytne vo väčšej miere. Viacerí autori (Tedeschi, Calhoun; 2004, Calhoun, Tedeschi, 2006, Mystakidou et al., 2008) tvrdia, že ak má dôjsť k posttraumatickému rozvoju musí jedinec zažiť výraznejší distress. Calhoun a Tedeschi (2006) taktiež uvádzajú, že keď je úroveň distressu príliš vysoká tak nedochádza k rozvoju lebo sú, o. i. narušené kognitívne mechanizmy dôležité pre spracovanie udalosti.

Tedeschi a Calhoun (2004) uvádzajú, že ľudia, ktorí majú vysokú úroveň copingových kapacít typu ako je hardiness alebo zmysel pre koherenciu budú pravdepodobne uvádzať nižší PTG. Tieto vlastnosti umožnia osobe asimilovať zážitok a dôsledky náročnej udalosti, ktorá potom nepôsobí disruptívne a nedochádza k prebudovaniu, alebo vybudovaniu nových základných presvedčení a predpokladov. Naopak niektorí autori napr. Forstmeier, Kuwert, Spitzer et al. (2009); Nishi, Matsuoka a Kim (2010) zistili pozitívny vzťah napr. zmysluplnosti a PTG. Napriek tomu, že podľa modelu PTG (Calhoun & Tedeschi, 2006) je pre výskyt posttraumatického rozvoja dôležité aby boli problémy vnímané ako menej zrozumiteľné a to z dôvodu narušenia pacientových základných predpokladov a presvedčení o svete, o iných a o sebe, sme zistili, že čím viac pacient vníma problémy ako zrozumiteľnejšie tým vo väčšej miere sa u neho vyskytne PTG. To, že do akej miery má byť u osoby silná dimenzia zrozumiteľnosti v rámci zmyslu pre koherenciu, vo vzťahu k výskytu PTG by mohlo záležať od toho, že v ktorej časti procesu PTG sa osoba nachádza. Pre ďalší výskum by mohlo preto byť zaujímavé zamerať sa na to, či je možné zistiť v akej fáze, resp. časti podľa modelu PTG sa osoba nachádza. Ďalej sme zistili, že zvládnuteľnosť a regulácia distressu sú v pozitívnom vzťahu, čo pri danom skórovaní premenných znamená, že čím slabšia zvládnuteľnosť, tým slabšia schopnosť regulovať distress a preto by nepriamo na úroveň výskytu PTG mohlo vplývať aj to, či osoba verí, že zdroje k zvládnutiu problémov sú mu k dispozícii. De Groot (2008) napr. uvádza, že medzi pacientmi s hematologickým onkologickým ochorením bola nájdená súvislosť medzi vyšším zmyslom pre koherenciu alebo vyššou schopnosťou vidieť svet spôsobom, ktorý uľahčuje zvládnutie, a nižšou úrovňou strachu z rekrencia a nižšou úrovňou posttraumatických symptómov.

Nepriamo by mohli výskyt PTG, resp. jeho úroveň ovplyvňovať pathway thinking a to prostredníctvom pozitívneho vzťahu k vnímanému prínosu, ktorý sa prejavil ako významný prediktor PTG a taktiež osobnostný faktor prívetivosť, ktorý je v pozitívnom vzťahu k ďalšiemu prediktoru PTG – k zrozumiteľnosti. Pathway thinking je schopnosť generovať jeden alebo viacero fungujúcich ciest na dosiahnutie cieľa, čo by pravdepodobne mohlo pacientovi pomôcť lepšie adaptovať sa na zmenený svet v dôsledku ochorenia a možno v dôsledku toho by mohol pacient začať vnímať nielen negatíva ochorenia ale aj jeho možné benefity a takto by sa u neho v konečnom dôsledku

mohla vyskytnúť vyššia úroveň PTG. Ho, Rajandram, Chan et al. (2011) dokonca uvádzajú, že sa nádej (agency a pathway thinking) spolu s dispozičným optimizmom podieľajú na vysvetlení 25% variance PTG.

Výskumné zistenia sú limitované veľkosťou vzorky, použitými nástrojmi na meranie. Taktiež prostredie, v ktorom sme administrovali dotazník, mohlo ovplyvniť to, ako pacient v dotazníku skóroval. Keďže sme dotazník administrovali osobne, tak aj samotné charakteristiky administrátora a jeho spôsob administrácie mohli vplyvať na výsledné skórovanie v dotazníku. Podarilo sa nám poukázať na to, že aj u pacientov s onkologickým ochorením sa môžu vyskytnúť nielen negatívne zmeny ale aj zmeny pozitívne. Snažili sme sa skúmať, čo by mohlo súvisieť s výskytom PTG u týchto pacientov. Samozrejme sme mohli zisťovať aj úroveň ďalších podľa teórie PTG nemenej dôležitých konštruktov, ako napríklad sociálna opora, prípadný výskyt posttraumatických symptómov, alebo to do akej miery bola prítomnosť tejto udalosti v ich živote dôležitá a zároveň stresujúca. Zaujímavé by mohlo byť aj longitudinálne skúmanie.

Záver

Zisťovali sme výskyt posttraumatického rozvoja ako špecifickej reakcie na prežitú traumu u pacientov s onkohematologickým ochorením. Nezistili sme signifikantné rozdiely v úrovni posttraumatického rozvoja u pacientov z hľadiska demografických ukazovateľov, typu onkohematologického ochorenia, aktuálneho stavu ochorenia a typu absolvovanej liečby. Zistili sme signifikantný pozitívny vzťah medzi dobou od diagnostikovania ochorenia a oblasťou PTG – nové možnosti. V rámci zisťovania toho, čo by mohlo vysvetliť výskyt posttraumatického rozvoja u pacientov s onkohematologickým ochorením sme zistili, že je dôležité aby pacient vnímal, to že jeho ochorenie bolo pre neho určitým spôsobom prínosné, ďalej aby vedel regulovať distres, ktorý sa môže pri zvládaní negatívnych dopadov ochorenia u týchto pacientov vyskytnúť a ktorý je zároveň dôležitý pre proces posttraumatického rozvoja. Ďalej sme zistili, že čím viac pacient vníma problémy ako zrozumiteľnejšie tým vo väčšej miere sa u neho vyskytne PTG. Zistili sme, že pacientova veria v to, že majú k dispozícii zdroje k zvládnutiu problémov signifikantne pozitívne koreluje so schopnosťou regulovať distres a že schopnosť generovať jeden alebo viacero fungujúcich ciest na dosiahnutie cieľa signifikantne koreluje s vnímaným prínosom ochorenia. Výskumné zistenia môžu byť nielen podnetom pre ďalšie skúmanie, ale aj pre samotnú prax, napr. vytvoriť intervenčný program, ktorý by bol zameraný na zlepšenie pacientovej schopnosti regulovať distres, alebo na učenie pacienta vyhľadávať dostupné zdroje na zvládnutie problému.

Literatúra

Barakat, L. P., Alderfer, M. A., Kazak, A. E. (2006). Posttraumatic growth in adolescent survivors of cancer and their mothers and fathers. *Journal of pediatric psychology*, 31, (4), 413-419.

Barskova, T., Oesterreich, R. (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 31, (21), 1709-1733.

Bates, G. W., Trajstman, S. E. A., & Jackson, C. A. (2004). Internal consistency, test-retest reliability and sex differences on the posttraumatic growth inventory in an australian sample with trauma. *Psychological Reports*, 94, 793-794.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). Handbook of posttraumatic growth: Research and practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

De Groot, J. (2008). Cancer, trauma and personal growth, addressing subjective response to cancer. *Continuing Care*, 7, (1), 28-33.

Forstmeier, S., Kuwert, P., Spitzer, C., Freyberger, H. J., Maercker, A. (2009). Posttraumatic Growth, Social Acknowledgment as Survivors, and Sense of Coherence in Former German Child Soldiers of World War II. *Am J Geriatr Psychiatry*, 17, (12), 1030-1039.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of research in personality*, 37, 504-528.

Gulášová, I. (2009). Telesné, psychické, sociálne a duchovné aspekty onkologických ochorení. Martin: Osveta.

Halama, P. (2001). Slovenská verzia snyderovej škály nádeje: Preklad a adaptácia. *Československá psychologie*, 45, (2), 135-141.

Hefferon, K., Grealy, M., Mutrie, N. (2009). Post-traumatic growth and life threatening physical illness: A systematic review of qualitative literature. *British Journal of Health Psychology*, 14, 343-378.

Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Summan, N., McGrath, C., Zwahlen, R. A. (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47, 121-124.

Jaarsma, T. A., Pool, G., Sanderman, R., Ranchor, V. A. (2006). Psychometric properties of the dutch version of the posttraumatic growth inventory among cancer patients. *Psycho-Oncology*, 15, 911-920.

Lundberg, O., Peck, M. N. (1995). A simplified way of measuring sense of coherence. Experiences from a population survey in Sweden. *European Journal of public health*, 5, (1), 56-59.

Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K. & Granna, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: patient, partner, and couple perspective. *Psychosomatic medicine*, 66, 442-454.

Mareš, J. et al. (2007). Kvalita života u dětí a dospívajících II. Brno: MSD.

Mareš, J. (2008). Posttraumatický rozvoj: nové pohledy, nové teorie a modely. *Československá psychologie*, 52, (6), 567-583.

Mitchell, J. (2007). Finding positive meaning in the experience of breast cancer. CSW update, Newsletter of the UCLA center for the study of women, Los Angeles, 7-9.

- Mols F., Vingerhoets A. J., Coebergh, J. W., Van de Poll-Franse, L. V. (2009). Well-being, posttraumatic growth and benefit finding in long-term breast cancer survivors. *Psychology and Health, 24*, (5), 583-595.
- Mystakidou, K., Tsilika, E., Parpa, E., Kyriakopoulos, D., Malamos, N., Damigos, D. (2008). Personal growth and psychological distress in advanced breast cancer. *The Breast, 17*, 382-386.
- Nishi, D., Matsouka, Y. & Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *BioPsychoSocial Medicine, 4*, (7), 1-6.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality, 64*, (1), 72-105.
- Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R., Blank, T. O. (2008). Meaning making and psychological adjustment following cancer: the mediating roles of growth, life meaning, and restored just-world beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*, 5, 863-875.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: Benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology, 22*, 487-497.
- Schroevers, M. J., Teo, I. (2008). The report of posttraumatic growth in Malaysian cancer patients: relationships with psychological distress and coping strategies. *Psycho-Oncology, 17*, (12), 1239-1246.
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology, 19*, 46-53.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion, 29*, (2), 83-102.
- Sumalla, E. C., Ochoa, C., Blanco, I. (2009). Posttraumatic growth in cancer: Reality or illusion? *Clinical Psychology Review, 29*, 24-33.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, G. L. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, (3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, (1), 1-18.
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, M. Y. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual, 14*, (3), 401-432.

Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 110-120.

Waltson, J. (2002). Growing through cancer. *Cure Magazine*, Survivors Issue.

Silné stránky charakteru v kontextu strategií zvládnání života

Character strengths in the context of life-management strategies

Katarína Millová

Alena Slezáčková

Marek Blatný

Psychologický ústav AV ČR, Brno

katarina@psu.cas.cz

Abstrakt

Cíle výzkumu: V studii jsme vycházeli z předpokladu, že strategie zvládnání života (selektce, optimalizace a kompenzace) se významně podílí na silných stránkách. Cílem bylo zjistit, do jaké míry tyto strategie vysvětlují silné stránky (např. naději, vděčnost, zvědavost) i při zahrnutí osobnostních charakteristik (extraverze, neuroticismus).

Metody: Údaje jsme získali od 83 účastníků Brněnského výzkumu celoživotního vývoje člověka (48 žen; 47-50 let). Použili jsme následující metody: Dotazník selektce, optimalizace a kompenzace (SOC), Eysenckův osobnostní dotazník (EOD), Dotazník vděčnosti (GQ-6), Dotazník naděje v dospělosti, Škálu kuráže a ambicí, Inventář zvědavosti a explorační (CEI II) a Škálu využití silných stránek (SUCK).

Výsledky: Regresní analýza ukázala, že strategie zvládnání života (především optimalizace) byly významnými prediktory všech zkoumaných silných stránek. Po zahrnutí extraverze a neuroticismu vysvětlovaly tyto strategie významně další variabilitu, konkrétně u naděje, zvědavosti a kuráže.

Závěr: Tyto výsledky naznačují, že silné stránky nejsou spojeny pouze s osobnostními proměnnými, ale i s charakteristikami, které souvisí spíše se seberegulací.

Klíčová slova: silné stránky charakteru, selektce, optimalizace, kompenzace

Abstract

Objectives: In our study we came out of the assumption that life-management strategies (selection, optimization and compensation) significantly contribute to the human strengths. The aim was to determine to what extent these strategies explain the strengths (e.g., hope, gratitude, curiosity) even when we include personality traits (extraversion, neuroticism).

Methods: We obtained data from 83 participants of Brno Longitudinal Study (BLS; 48 women, 47-50 years old). We used the following methods: SOC Questionnaire (SOC), Eysenck Personality Inventory (EOD), Gratitude Questionnaire (GQ-6), Adult Hope Scale, Grit and Ambition Scale, Curiosity and Exploration Inventory (CEI II) and Strengths Use and Current Knowledge Scale (SUCK).

Results: Regression analysis showed that the life-management strategies (especially optimization) were significant predictors of all investigated human strengths. Even after inclusion of extraversion and neuroticism explain these strategies significantly more variability, concretely in hope, curiosity and grit.

Conclusion: It seems that human strengths are connected not only with personality variables, but also with self-regulatory characteristics.

Key words: character strengths, selection, optimization, compensation

Výzkumná studie byla podpořena grantem GA ČR, reg. č. P407/10/2410.

Zkoumání silných stránek charakteru se v současnosti rozšiřuje za hranice pozitivní psychologie. V našem výzkumu jsme se zaměřili na silné stránky v kontextu strategií zvládání života (life-management strategies), které vychází z psychologie celoživotního vývoje. Konkrétně jde o lifespanovou (celoživotní) teorii vývoje P. B. Baltese a jeho spolupracovníků (např. Baltes, 1997; Baltes, Staudinger, Lindenberger, 1998, 1999, 2006). Jednou z důležitých složek této metateorie je model, který pozůstává ze tří autoregulačních procesů, vyvíjejících se v průběhu celého života: selekce, optimalizace a kompenzace (model SOC). S využitím těchto tří procesů může člověk regulovat svůj vývoj, a to směrem k tzv. úspěšnému vývoji (successful development).

- 1) **Selekce** v sobě zahrnuje proces výběru cílů. Tento výběr může být dobrovolný (selekce je běžnou součástí našeho života, bez ní bychom byli přehlceni možnostmi) nebo může být výsledkem nějaké ztráty našich zdrojů (např. nedostatek času, síly, vědomostí nebo ztráty sociálních vazeb). Dobrovolná selekce se váže k dosažení stanovených cílů a stavů, selekce založená na ztrátě slouží k reorganizaci žebříčku žádaných cílů a výsledků (Freund, Baltes, 2002).
- 2) **Optimalizace** je procesem, ve kterém dochází k obohacení zdrojů a zvětšení rezerv člověka. V jejím průběhu využíváme takové metody, jako jsou cvičení (různých schopností), rozšiřování vědomostí a podobně. Optimalizace má anticipační charakter, protože umožňuje předcházet ztrátám nebo vzniku zátěžových situací vyplývajících z nedostatku zdrojů. Je významně ovlivněna prostředím, které stanovuje hranice jejího rozvoje (Baltes, Smith, 2004).
- 3) **Kompenzace** umožňuje dosažení cíle alternativním způsobem nebo úplnou změnu cíle. Objevuje se v situacích, v nichž jsou schopnosti člověka snižené až do takové míry, že neumožňují adekvátní fungování. Znamená, že musíme zvýšit naše úsilí, zapojit dosud nepoužívané schopnosti nebo využít vnějších pomůcek (např. naslouchátko, psaní poznámek; Freund, Baltes, 2002). Zatímco selekce a optimalizace se ve větší míře začínají využívat v průběhu mladé dospělosti a vrcholu dosahují ve střední dospělosti, kompenzace se v největší míře využívá především v pozdějších obdobích života (starší dospělost, stáří).

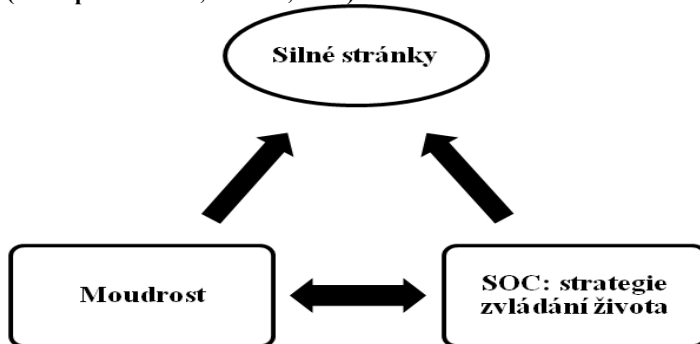
Silné stránky charakteru se dostaly do centra zájmu pouze v posledních letech, a to především prostřednictvím pozitivní psychologie. Jeden z nejznámějších výzkumů v této oblasti provádí C. Peterson a M. Seligman (2004), kteří silné stránky definují jako vlastnosti nebo psychologické rysy, které se dlouhodobě projevují za různých okolností v myšlení, prožívání a jednání. Jejich klasifikace VIA (Virtues In Action) obsahuje 6 základních ctností (moudrost a poznání, odvaha, lidskost, spravedlnost, umírněnost a transcenci), každá z nich zahrnuje několik konkrétnějších silných stránek charakteru. Právě lidské ctnosti a silné stránky představují soubor schopností a vlastností, které umožňují člověku efektivně se orientovat v současném světě a v samotném procesu vývoje. V kontextu psychologie celoživotního vývoje představují silné stránky charakteru vývojový konstrukt a otevřený systém, reprezentují podmínky pro celoživotní učení a zdokonalování schopností, regulují směr zvolených cílů i prostředků, pomocí kterých lidé tyto cíle dosahují a napomáhají k efektivnímu individuálnímu vývoji (Baltes, Freund, 2003).

Z hlediska psychologie celoživotního vývoje existují v současnosti dva přístupy ke zkoumání silných stránek (Aspinwall, Staudinger, 2003):

1. přístup, který silné stránky hodnotí jako osobnostní charakteristiky;
2. přístup, který se silnými stránkami charakteru pracuje ve smyslu schopností uplatnit zdroje a vědomosti při řešení problému nebo při dosahování cíle.

Jelikož první přístup přináší velké množství omezení, aktuálně se většina výzkumníků přiklání k druhému způsobu nazírání na silné stránky. V návaznosti na tento přístup vytvořili v kontextu teorie lifespanového vývoje model silných stránek (případně abstraktnějších lidských čtností) v kontextu modelu SOC a moudrosti, kterou definují jako kognitivní znalost o základních charakteristikách života (obrázek 1.; Baltes, Freund, 2003).

Obr. 1.: Model silných stránek jako integrace moudrosti a strategií zvládnání života (volně podle Baltes, Freund, 2003)



Právě integrace moudrosti (jako obecné znalosti) a procesů selekce, optimalizace a kompenzace (jako praktického uplatnění znalostí) představují důležitou facetu silných stránek a můžeme ji chápat i jako ideální výsledek vývoje.

Metoda

Výzkumné otázky:

Na začátku výzkumu jsme si položili dvě otázky:

1. Do jaké míry pomáhají vysvětlit strategie selekce, optimalizace a kompenzace silné stránky charakteru?
2. Přináší tyto strategie něco „navíc“ ve srovnání s modely osobnosti?

Výzkumný soubor:

Soubor tvořilo 83 dospělých (35 mužů a 48 žen ve věku od 47 do 50 let), kteří se účastnili Brněnského výzkumu celoživotního vývoje člověka (1961 až 1980) a souhlasili s účastí v navazujícím výzkumu v dospělosti (od roku 2000). V současnosti jde už o třetí vlnu od znovuoživení výzkumu (v roce 2011/2012).

Metody:

Eysenckův osobnostní dotazník (EOD; Vonkomer, 1979) vychází z Eysenckova modelu osobnosti. Popisuje dvě složky osobnosti: extraverci-introverzi a emoční stabilitu-labilitu (neuroticismus). Kromě těchto dvou dimenzí tento 66položkový dotazník obsahuje ještě tzv. Lži-škálu.

Dotazník selekce, optimalizace a kompenzace (SOC; Baltes et al., 1999) zkoumá strategie zvládání života (dobrovolnou selekci a selekci založenou na ztrátě, optimalizaci a kompenzaci). Vychází přímo z lifespanové teorie vývoje. Obsahuje 48 položek, kde má proband vybrat mezi tvrzením A a tvrzením B. Každá dimenze je tedy sycena 12 položkami, minimální hodnota je 0 a maximální je 12.

Inventář zvidavosti a explorace (CEI-II; Kashdan et al., 2009) je 10položkový dvojdimenzionální dotazník. Jednu subškálu tvoří tzv. rozpínání (stretching), značící motivaci k vyhledávání znalostí a nových zkušeností, druhou subškálu pak přijetí (embracing), neboli vůle přijmout něco nového, nejistého, nepředvídatelného. Pro odpovědi byl zvolen 5 bodový Likertovský formát. Autoři CEI-II vychází z předpokladu, že pro měření zvidavosti je praktičtější, pokud se položky netýkají konkrétní oblasti lidského života (jako např. školy, práce, volného času), neboť do takové podoby mohou být vždy v případě potřeby převedeny.

Škála kuráže byla vytvořena v roce 2007. Původně se jednalo o 17položkový dotazník, z nějž pak bylo faktorovou analýzou vybráno 12 položek, měřících kuráž, které proband hodnotí na 8bodové škále. Jde o dvojdimenzionální dotazník, skládající se ze subškály nazvané pevnost zájmů (consistency of interest) a houževnatost (perseverance of effort). Škála podle autorů (Duckworth et al., 2007) měří vytrvalost a vášně pro déletrvající úkoly a cíle, a snahu dosáhnout jich i přes různé překážky.

Dotazník vděčnosti (GQ-6; McCullough, Emmons, Tsang, 2002) vznikl na základě shromažďování přídavných jmen, která se obsahem blížila ke slovům vděčný, děkující, vážíci si toho, co dostává. Z velkého množství výrazu se obsahovou a faktorovou analýzou dospělo k 6 nejvýstižnějším výroky tvořících dotazník vděčnosti. Ke každé otázce přiřadí proband počet bodů podle míry svého souhlasu nebo nesouhlasu na sedmibodové škále.

Škála naděje (původní znění Snyder, 1991; slovenská verze Halama, 2001) obsahuje 12 položek. Škála obsahuje dva faktory: snahu (agency) a cestu (pathway). Čtyři položky jsou slepé, slouží jen na znejasnění obsahu škály, takže do výsledného skóre se nezapočítávají. Respondent hodnotí položky na 8bodové Likertově stupnici.

Škála využití silných stránek (SUCK; Govindji, Linley, 2007) zkoumá, jak proband hodnotí vlastní využívání silných stránek. Nezkoumá tedy přímo konkrétní jednu silnou stránku, jde spíše o jakousi „metakognitivní“ schopnost, zhodnocení svých silných stránek. Škála obsahuje 10 položek, které hodnotí na škále 1-7.

Metody analýzy

Pro statistickou analýzu dat pomocí programu SPSS jsme použili deskriptivní statistiku a hierarchickou regresní analýzu. Do modelu 1 jsme zařadili temperamentové podmíněné osobnostní rysy extraverci a neuroticismus (emoční labilitu). Do modelu 2 jsme zařadili strategie zvládání života (dobrovolnou selekce, selekci založenou na ztrátě, optimalizaci a kompenzaci). Zjišťovali jsme i významnost rozdílů mezi modely 1 a 2.

Výsledky

Do analýzy jsme zařadili jako závislé proměnné čtyři silné stránky (naděje, vděčnost, zvidavost a kuráž) a „metagoknitivní“ schopnost využití vlastních silných stránek. Hierarchická regresní analýza pro silnou stránku naděje je popsána v tabulce 1. Po zařazení proměnných do modelu 2 se zvýšilo procento vysvětlení variability naděje v dospělosti až na 41%. Toto zvýšení bylo ve srovnání s modelem 1 na statisticky významné úrovni. Kromě osobnostních rysů byla jedinou významnou proměnnou v modelu 2 optimalizace.

Tab. 1: Hierarchická regresní analýza pro závislou proměnnou naděje

N = 83	Sig.	R	R ²	proměnná	změna F
Model 1	p < 0,01	0,53	0,28	extraverze** neuroticismus**	
Model 2	p < 0,01	0,64	0,41	extraverze** neuroticismus* optimalizace**	p < 0,01

** p < 0,01

* p < 0,05

Další silnou stránkou, kterou jsme zařadili do statistických analýz, byla vděčnost. Ve srovnání s ostatními proměnnými byla míra variability vysvětlena nejméně (R² = 0,06). Významnost obou zahrnutých modelů se pohybovala, nebyla statisticky významná a jediným významným prediktorem byla optimalizace, zahrnutá v modelu 2. Rozdíly ve vysvětlení variability mezi modely 1 a 2 rovněž nebyly signifikantní. Podrobnosti jsou uvedeny v tabulce 2.

Tab. 2: Hierarchická regresní analýza pro závislou proměnnou vděčnost

N = 83	Sig.	R	R ²	proměnná	změna F
Model 1	p > 0,05	0,23	0,05		
Model 2	p > 0,05	0,13	0,06	optimalizace*	p > 0,05

** p < 0,01

* p < 0,05

U silné stránky zvidavosti se zvedla míra vysvětlení po zahrnutí strategií zvládnání života do modelu 2 až o polovinu (ze 17 % na 34 %; tabulka 3). Proměnné zahrnuté do modelu 2 vysvětlovaly významně více variability zvidavosti než proměnné v modelu 1. Kromě extraverze byla však jediným signifikantním prediktorem opět pouze optimalizace.

Tab. 3: Hierarchická regresní analýza pro závislou proměnnou zvidavost

N = 83	Sig.	R	R ²	proměnná	změna F
Model 1	p < 0,01	0,42	0,17	extraverze**	
Model 2	p < 0,01	0,58	0,34	extraverze** optimalizace**	p < 0,01

** p < 0,01

* p < 0,05

Kuráž je další silnou stránkou, u které se výrazně projevují strategie selekce, optimalizace a kompenzace. Model 2 vysvětluje až 39 % variability a zároveň míra vysvětlení je

průkazně vyšší než u modelu 1. Kromě osobnostních charakteristik z modelu 1 je významným prediktorem pouze optimalizace. Podrobnosti jsou uvedeny v tabulce 4.

Tab. 4: Hierarchická regresní analýza pro závislou proměnnou kuráž

N = 83	Sig.	R	R ²	proměnná	změna F
Model 1	p < 0,01	0,46	0,21	extraverze* neuroticismus**	
Model 2	p < 0,01	0,62	0,39	neuroticismus** optimalizace**	p < 0,01

** p < 0,01

* p < 0,05

Na závěr nás zajímalo, do jaké míry se podílí strategie zvládnání života ve srovnání s extraverzí a neuroticismem na schopnosti využívat vlastní silné stránky. Tady můžeme konstatovat, že selekce, optimalizace a kompenzace se nijak významně na této proměnné nepodílí, rozdíly mezi modely 1 a 2 nebyly signifikantní. Jedinými významnými prediktory byly pouze proměnné z modelu 1 (tabulka 5).

Tab. 5: Hierarchická regresní analýza pro závislou proměnnou využití silných stránek

N = 83	Sig.	R	R ²	proměnná	změna F
Model 1	p < 0,01	0,56	0,31	extraverze** neuroticismus**	
Model 2	p < 0,01	0,60	0,35	extraverze** neuroticismus**	p > 0,05

** p < 0,01

* p < 0,05

Diskuse

Výsledky této studie naznačují, že má význam zkoumat silné stránky charakteru i z hlediska autoregulačních strategií zvládnání života. V mnoha případech (konkrétně naděje, zvědavost a kuráž) se významně podílí na vysvětlení variability těchto proměnných i ve srovnání s temperamentově založenými osobnostními rysy - extraverzí a neuroticismem. Tento výsledek se tak drží v linii teoretického předpokladu, z kterého jsme vycházeli: silné stránky popisuje jako schopnosti uplatnit své vědomosti a zdroje v běžném životě, například při řešení problému nebo při vytyčování nového cíle (Aspinwall, Staudinger, 2003). Zároveň koresponduje s modelem (Baltes, Freund, 2003), který zobrazuje strategie zvládnání života jako významný základ, který se podílí na vzniku silných stránek.

Pro nás překvapivým výsledkem byl statisticky nevýznamný podíl selekce, optimalizace a kompenzace u schopnosti využití silných stránek. Nejde však přímo o konkrétní silnou stránku, spíše se jedná však o jakousi „metakognitivní“ schopnost, která by mohla souviset spíše s moudrostí (jako s kognitivní znalostí o základních charakteristikách života; Baltes, Freund, 2003). Tu jsme však v našem výzkumu jako proměnnou nezkoumali.

Nejvýznamněji ze všech strategií zvládnání života se jako prediktor uplatnila pouze optimalizace, která byla významná u všech zkoumaných silných stránek. Předpokládáme zde souvislost se samotnou podstatou optimalizace jako vytrvalého investování vlastních zdrojů a zisků do dosahování vytyčených cílů (např. Freund, Baltes, 2002; Gignac, Cott, Badley, 2002). Selektce ani optimalizace v našem výzkumu se jako významné prediktory neprojevily. Tento výsledek připisujeme částečně i věku, ve kterém se náš zkoumaný sou-

bor pohyboval. Předpokládáme, že význam selekce založené na ztrátě a zejména kompenzace ve vyšším věku bude růst (pro srovnání Baltes, Smith, 2004).

Tato studie je pouze malou částí Brněnského výzkumu celoživotního vývoje člověka, který zkoumá vývoj v rámci celého života, stabilitu a změny v mnohem širších souvislostech, než zachytává tato studie. Pro získání celistvějšího obrazu doporučujeme další studie týkající se našeho výzkumu (např. Blatný, Millová, Jelínek, Osecká, 2010; Blatný, Kebza, 2011).

Literatura

Aspinwall, L.G., Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). *A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington: American Psychological Association.

Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.

Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. (1999). The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self-report: Technical report 1999. Berlin: Max Planck Institut.

Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2003). Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 23-35). Washington: American Psychological Association.

Baltes, P. B., & Smith, J. (2004). Lifespan psychology: From developmental contextualism to developmental biocultural co-constructivism. *Research in Human Development*, 1, 123-144.

Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon (Series Ed.), & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029-1143). New York: Wiley.

Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-50.

Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (2006). Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.) *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 569-664). Hoboken: Wiley.

Blatný, M., & Kebza, V. (2011). Longitudinální studium optimálního vývoje využívající potenciálu pražské a brněnské studie celoživotního vývoje člověka. *Československá psychologie*, 55, 422-432.

- Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2010). Životní smysluplnost: osobnostní souvislosti a antecedenty. *Československá psychologie*, 54, 225-234.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 642-662.
- Gignac, M. A. M., Cott, C., & Badley, E. M. (2002). Adaptation to disability: Applying selective optimization with compensation to the behaviors of older adults with osteoarthritis. *Psychology and Aging*, 17, 520-524.
- Govindji, R., Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2, 143-216.
- Halama, P. (2001). Slovenská verzia Snyderovej škály nádeje: preklad a adaptácia. *Československá psychologie*, 45, 135-142.
- Kashdan, T. B., Gallagher, M. W., Silvia, P. J., Winterstein, B. P., Breen, B. W., Terhar, D., & Steger, M. F. (2009). The curiosity and exploration inventory-II: Development, factor structure, and psychometrics. *Journal of Research Personality*, 43, 987-998.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A Handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Vonkomer, J. (1979). *Eysenckův osobnostní dotazník*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.

Existují specifika volby copingových strategií u vysokoškolských studentů?

Could there be any specifics in a selection of coping strategies find at university students?

*Hana Chýlová, Ludmila Natovová, Pavel Michálek
Katedra psychologie, Provozně ekonomická fakulta, Česká zemědělská univerzita v Praze
chylova@pef.czu.cz*

Abstrakt

Vysokoškolské studium klade na jednice vysoké nároky na přizpůsobení se novým podmínkám a požadavkům, zvládání zátěžových situací plynoucích z vybalancování školních, soukromých a často i pracovních povinností. Nezřídka se pak se studenty, kteří tyto vysoké nároky na přizpůsobení se z rozličných důvodů nezvládnou, setkáváme v Psychologické poradně vedené při katedře psychologie na Provozně ekonomické fakultě (PEF) České zemědělské univerzity (ČZU) v Praze. Většina studentů ale tyto zvýšené nároky nějakým způsobem zvládá a najde si cestu, jak studium, osobní a pracovní život úspěšně zkombinovat. Autoři tohoto příspěvku se zabývali otázkou, zda lze nalézt specifika ve volbě copingových strategií právě u této skupiny. Pomocí dotazníku SVF 78, mapujícího strategie zvládání stresu, byla sebrána data od 177 studentů PEF ČZU. Ke statistickému posouzení rozdílu v používání těchto strategií vysokoškolskými studenty vzhledem k ostatní populaci byl užít t-test. Výsledky poukazují na některá specifika objevující se statisticky významně právě ve zkoumané skupině studentů – zejména celkově zvýšenou míru používání jak negativních tak pozitivních strategií, ačkoli v rámci jednotlivých subkategorií u pozitivních strategií se objevuje jistá nevyváženost (nižší míra užívání konstruktivních pozitivních strategií). Autoři se těmito specifiky zabývají podrobně a navrhují některá doporučení vhodná pro další rozvoj zejména pozitivních strategií konstruktivního typu.

Klíčová slova: copingové strategie, pozitivní strategie, negativní strategie, vysokoškolskí studenti

Abstract

University studies place high demands on adaptation to a new conditions and requirements stemming from the need to balance school, personal and often also work tasks. Frequently those, who couldn't meet, from various reasons, these demands, seek the help in a Psychological counseling centre at the Department of Psychology at the Faculty of Economics and Management at Czech University of Agriculture. However, the majority of students find the way to meet these increased demands successfully. Authors of this paper tried to answer the question, whether there could be find any specifics within a selection of coping strategies at this group. The SVF 78 questionnaire was used to obtain data from 177 students. For statistical assessment of the differences in employing

of these strategies by university students compared to the population sample the t-test was used. The results show some specifics emerging within the group of respondents – namely higher level of positive and negative strategies in general, even though among the positive strategy subcategories there can be identified certain imbalance (lower level of use of constructive positive strategies). Authors discuss these specifics in detail and offer some recommendations in order to strengthen the positive strategies of constructive type.

Key words: coping strategies, positive strategies, negative strategies, university students

Úvod

Pozitivní psychologii Seligman (2003) označuje jako vědu o pozitivních emocích – o radosti, štěstí, lásce, naději, o kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích.

Právě na to, jak pozitivně vysokoškolští studenti zvládají stres spojený s nároky na přizpůsobení se, které jsou vázány na studium na vysoké škole, se zaměřuje tato studie. Předchozí výzkumy (například Chamoutová, 2004 nebo Chamoutová a Chýlová, 2008) prokázaly, že vysokoškolské studium klade na jedince vysoké nároky na přizpůsobení se novým podmínkám a požadavkům zvládání zátěžových situací plynoucích z nutnosti naučit se přiměřeně vybalancovat školní, soukromé a obvykle i pracovních povinností. Se studenty, kteří vysoké nároky na přizpůsobení se z rozličných důvodů nezvládnou, se setkáváme v Psychologické poradně vedené při katedře psychologie na Provozně ekonomické fakultě České zemědělské univerzity v Praze. Většina studentů naší univerzity ale tyto zvýšené nároky nějakým způsobem zvládá a najde si rozumnou cestu, jak studium, osobní a pracovní život úspěšně zkombinovat. Autory tohoto příspěvku zajímalo, jaké copingové strategie studenti VŠ využívají, zejména z hlediska míry využívání strategií pozitivního spektra – tedy těch, které míru stresu skutečně snižují. Věnovali jsme se také zodpovězení otázky, zda můžeme u vysokoškolských studentů nalézt nějaká specifika ve volbě konkrétních copingových strategií, pokud je porovnáme s běžnou českou populací.

Jak máme rozumět termínu copingové strategie? V literatuře se pod tímto pojmem nejčastěji uvádějí strategie zvládání stresu (např.: Aldwin, Yancura, 2011; Kebza, 2005; Janke, Erdmann, 2003), ve stejném významu budeme tyto dva termíny používat dále v textu i my.

Jako počátek moderních studií o zvládání stresu bývá označována (např.: Carver et al., 1989) Lazarusova konceptuální analýza stresu a copingu. Lazarusův koncept copingu bývá zmiňován i ve vztahu k psychologii zdraví a pozitivní psychologii (Slezáčková, 2010). Ve spolupráci s Folkmanem Lazarus rozčleňuje stresovou reakci na tři, na sebe navazující procesy (Lazarus, Folkman, 1984). Primární ohodnocení, zda je situace pro jedince ohrožující. Sekundární ohodnocení, jaké potenciální odpovědi na hrozbu má jedinec k dispozici. A následně právě coping, který je procesem vykonání této odpovědi. Ačkoli by se mohlo zdát, že tyto tři procesy po sobě následují v tomto uvedeném pořadí, zdaleka ne vždy je jejich pořadí takto přímočaré. Výstup jednoho procesu může pozměnit nebo znovu vyvolat předchozí proces – pokud si v rámci stresogenní situace uvědomíme, že disponujeme hotovou copingovou strategií, obvykle přehodnotíme celou situaci jako méně ohrožující. Lazarus a Folkman (1984) v souvislosti se studiem copingových strategií zavedli rozdělení na dva hlavní typy: strategie orientované na problém (vyřešení problému

mu nebo změna na straně původce stresu) a strategie zaměřené na zvládnutí emoce (redukce nebo zvládnutí emocionálního distresu spojeného se stresovou situací).

V rámci výzkumů věnovaných zvládnutí stresu bylo na odlišné strategie nahlíženo z různých úhlů, proto se setkáme s různými typologiemi copingových strategií. Například Gerin (2011) rozlišuje copingové strategie na aktivní a pasivní; Weyers, Ising a Janke (2005) rozdělují strategie na pozitivní copingové strategie (vedoucí k redukci stresu) a strategie vedoucí k zesílení stresu - takzvané negativní copingové strategie. Právě posledně jmenované rozdělení odpovídá záměrům našeho výzkumu, a proto z této typologie budeme vycházet v následujícím textu.

Dalším předpokladem k měření copingových strategií je pojetí copingových strategií jako stabilní charakteristiky, jako relativně stálé tendence k využívání podobných copingových strategií napříč různými životními událostmi, kterou lze zmapovat z hlediska individuální psychodiagnostiky (Janke, Erdmann, 2003).

Carver, Scheier, Weintraub (1989) uvádějí také další možnost, jak pojímat copingové strategie, která jde o krok dále než výše popisované. Tato varianta předpokládá, že upřednostňované strategie zvládnutí stresu mohou být odvozeny také od tradičnějších osobnostních dimenzí. Ovšem zejména výzkumy Folkmana a Lazaruse (1980) tento vztah neprokázaly a proto odmítly. Ačkoli to není takto jednoduché, není na druhou stranu vhodné otázku vztahu mezi osobnostními dimenzemi a volbou copingových strategií zcela zatracovat. Výzkumy ukazují, že minimálně do určité míry se volba copingových strategií může odlišovat ve vztahu k určitým demografickým ukazatelům, jako je pohlaví, vzdělání a věk, nebo osobnostním proměnným (například míra neuroticismu, nebo také aspirační úroveň, jak vyplývá z výzkumu Horákové, 2009). Lukavský, Šolcová a Preiss (2011) v rámci výzkumu proaktivních strategií zvládnutí stresu dospěli ke zjištění, že ženy mají vyšší tendenci k vyhledávání emoční opory, zatímco muži častěji využívají reflektivní řešení situací. Contrada a Baum (2011) předpokládají, že výběr copingových strategií obecně, může skutečně být považován za genderově podmíněný.

Autoři tohoto příspěvku se zajímali o otázku specifík copingových strategií u vysokoškolských studentů, protože celá populace univerzitních studentů je ilustrativním příkladem vysoké úrovně zátěže a vypořádávání se s novými stresogenními situacemi, které plynou z odlišné fragmentace školního roku oproti středním školám, zvýšeným nárokům na organizaci času apod., kdy je třeba vytvářet nové (nebo alespoň upravovat zavedené) copingové strategie. Proto byl zvolen explorační výzkum copingových strategií, vzhledem k předmětu našeho zájmu zejména se zaměřením na popis pozitivních strategií využívaných ke zvládnutí nároků VŠ studia.

Výzkumná otázka tedy zněla:

Existují specifika volby copingových strategií u vysokoškolských studentů v porovnání s českou populací?

Metoda

Ke sběru dat byl využit dotazník SVF 78 (Janke, Erdmann, 2003), který mapuje strategie zvládnutí stresu. Dotazník je německého původu, pro naše účely byla použita česká jazyková a kulturní verze. Subjekt se pro každou ze 78 předkládaných položek rozhoduje, jak pravděpodobná je v jeho případě prezentovaná reakce. Instrukce zní: "Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry..."

Při vyhodnocování dotazníku se všechny získané odpovědi řadí do 13 škál, podle jednotlivých strategií zvládání stresu. Škály 1-7 jsou škály pozitivních strategií zvládání stresu, tedy takových strategií, které skutečně přispívají k redukci stresu, škály 10-13 negativní strategie zvládání stresu – strategie které stres snižují pouze zdánlivě, škály 8 a 9 jsou řazeny mezi neutrální (k těm v českém manuálu neexistují standardní skóre a proto s nimi dále nepracujeme). V následující tabulce (Tabulka 1) jsou jednotlivé strategie stručně popsány, včetně rozřazení do příslušnosti ke třem skupinám pozitivních strategií (třetí skupina jsou konstruktivní a tedy z dlouhodobé perspektivy nejvýhodnější strategie) a příkladů konkrétních příslušných položek ke každé strategii.

Tabulka 1 – dotazník SVF 78

Druh strategie	Název strategie	Popis chování	Příklad položky
Pozitivní strategie 1	1. Podhodnocení	Snižování intenzity, trvání nebo významu stresu	...řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávil
	2. Odmítání viny	Zdůrazňování toho, že jedinec není za situaci zodpovědný	...řeknu si, že si nemám co vyčítat
Pozitivní strategie 2	3. Odklon	Odklon od aktivit/ situací souvisejících se stresem	...snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného
	4. Náhradní uspokojení	Přechod k pozitivním aktivitám/ situacím	...udělám něco dobrého pro sebe
Pozitivní strategie 3	5. Kontrola situace	Analyzuje situaci, plánuje aktivity a jedná podle plánu směrem ke kontrole a řešení problému	...snažím se ujasnit si všechny detaily situace
	6. Kontrola reakcí	Udržuje své reakce pod kontrolou	...řeknu si, že se nedám vyvést z míry
	7. Pozitivní sebeinstrukce	Povzbuzuje své kompetence a schopnosti kontrolovat	...říkám si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“
Neutrální strategie	8. Potřeba sociální opory	Hledá někoho, s kým by mohl promluvit, hledá sociální oporu a pomoc	...snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil
	9. Vyhýbání se	Rozhodne se předejít nebo vyhnout stresogenní situaci	...vyhnu se napříště takovým situacím
Negativní strategie	10. Úniková tendence	Rezignační tendence utéci ze stresogenní situace	...řeknu si: „co možná pryč od toho“
	11. Perseverace	Ruminace, neschopnost opustit své vlastní myšlenky	...nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného
	12. Rezignace	Vzdávání se s pocitem bezmoci a beznaděje	...cítím se nějak bezmocný (-á)
	13. Sebeobviňování	Připisuje stres své vlastní chybě	...ptám se, co jsem už zase udělal (-a) špatně

Soubor respondentů

Sběr dat proběhl v akademickém roce 2011/2012, výzkumu se dobrovolně účastnili studenti prvních a druhých ročníků kombinovaného i denního studia Provozně ekonomické fakulty ČZU (N=177). Studenti za účast ve výzkumu obdrželi podrobnou zpětnou vazbu o svém chování ve stresových situacích – výstup z dotazníku SVF78 spojen s krátkou diskusí. Většina studentů takovouto informaci vítala, neboť problematika zvládání

stresu je pro studenty velice aktuální téma. V neposlední řadě studenti ocenili to, že se mohli seznámit s reálnou psychodiagnostickou pomůckou, která bývá využívána v praxi (například při assessment centrech).

Podrobné složení skupiny respondentů participujících na výzkumu je uvedeno v Tabulce 2.

Tabulka 2 – složení souboru respondentů

	N	Kombinované studium	Denní studium	Průměrný věk	Ženy (N)	Ženy (%)	Muži (N)	Muži (%)
Celý soubor	177	102	75	26,24	114	64,41	63	35,59

Výsledky a jejich interpretace

Tabulka 3 – výsledky testování strategií zvládnání stresu

	Prům.	Std. Odch.	Test Hodn.	<i>t</i>	Sig. (2-tailed)	95% spolehlivost	
						Spodní hranice	Horní hranice
Pozitivní strategie 1	11,1	3,76	10,09	3,58	0,00*	0,45	1,57
Pozitivní strategie 2	12,26	3,54	10,37	7,1	0,00*	1,37	2,42
Pozitivní strategie 3	15,57	3,59	16,19	-2,3	0,02*	-1,15	-0,09
Pozitivní strategie celkem	13,35	2,74	12,22	5,48	0,00*	0,72	1,53
Negativní strategie celkem	12,04	4,16	10,52	4,86	0,00*	0,9	2,13

* $\alpha \leq 0,05$; ** $\alpha \leq 0,01$; N=177; df=176

V Tabulce 3 jsou zachyceny výstupy z testování hypotézy o shodnosti průměrů našeho výzkumného souboru (vysokoškolských studentů) a vzorku české populace podle dostupných dat z manuálu SVF 78 (Janke, Erdmann, 2003), pomocí jedno výběrového t-testu (za využití statistického softwaru SPSS 19).

Tabulka 3 ukazuje, že testovaný soubor se od vzorku české populace významně odlišuje ve všech pěti sledovaných hodnotách. V jednom případě (Pozitivní strategie 3) je hladina významnosti menší než 0,05, v ostatních dokonce menší než 0,01.

Zdá se tedy, že náš soubor pravděpodobně pochází ze skupiny s průměrnými hodnotami vyššími, než jaké byly nalezeny u zbytku populace, kromě již uváděných Pozitivních strategií 3, kde je dokonce vypočtená hodnota t záporná a tedy předpokládáme, že průměrná hodnota v našem souboru je naopak nižší, než u zbytku populace.

Uváděné výsledky poukazují na tendenci směrem k nárůstu využívání strategií zvládnání stresu u zkoumaného souboru studentů obecně, jak pozitivních tak negativních. Výsledky také značí některé rozdíly v preferencích specifických subkategorií pozitivních copingových strategií, zejména těch, které jsou spojeny se snižováním hodnoty nebo míry stresu, obrany a odklonu v kontrastu k nízké míře využívání konstruktivního typu pozitivních strategií (tedy déleodobě výhodnějších).

Závěr a diskuse

V odpověď na úvodní otázku, zda je možné nalézt nějaká specifika zvládnání stresu u studentů vysokých škol tedy můžeme odpovědět kladně – ano, specifika v této skupině byla prokázána. Zkoumaný soubor respondentů využívá jak pozitivní, tak negativní copingové strategie více než zbytek populace. Vzhledem k tomu, že se v našem případě jednalo o skupinu studentů úspěšně zvládajících vyrovnávání se s požadavky na zvládnání stresogenních situací vznikajících z nároků sladování studentského a osobního života, může se zdát tento model výhodným. Je ovšem tento způsob volby copingových strategií v celku opravdu pozitivní, jak by se mohlo z výsledků zdát (také vyšší míra užívání pozitivních strategií celkem)? Při bližším pohledu se ukazuje, že vysoká míra celkového využívání pozitivních strategií je dána především využíváním strategií z první a druhé skupiny, které v dlouhodobé perspektivě nejsou těmi nejvýhodnějšími a naopak u třetí skupiny pozitivních strategií - té konstruktivní a tedy nejvhodnější, je míra u naší studentské populace zřejmě relativně nejnižší. Pravděpodobně můžeme tento fakt přičítat relativně nízkému průměrnému věku respondentů, eventuálně jejich příslušné životní etapě. V každém případě nám výsledky poskytují další vodítka s ohledem na cesty posilování pozitivních strategií a formování vhodnějších, než současných strategií zvládnání stresu. Cílený vliv a trénink mohou pomoci ve formování stres lépe zvládajících jedinců (poukázáním na ty z již užívaných strategií ve spektru volby studenta, které jsou dlouhodobě výhodnější – konstruktivní subkategorie), kteří budou lépe zvládat permanentní stres vyvolaný náročným prostředím vysoké školy.

Z pohledu poradenské psychologie je spolehlivá deskriptice aktuálních trendů ve strategiích zvládnání stresu velice důležitá: jak z hlediska prevence u těch jedinců, kteří zvládají dosud dobře, tak pro možnost využití osvědčených postupů u těch, kteří si již přijdou pro radu, neboť jejich dosavadní strategie zvládnání stresu se ukázaly být nedostatečnými.

Literatura:

Carver, C. S., Scheier, M., F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing copings strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, 267-283.

Conrada, R. J., Baum, A. (2011). *The Handbook of Stress Science*. New York: Springer Publishing Company.

- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. In C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub (1989). *Assessing copings strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, 267-283.
- Gerin, W. (2011). Acute Stress Responses in the Psychophysiological Laboratory. In R. J. Contrada and A. Baum (2011), *The Handbook of Stress Science*. New York: Springer Publishing Company.
- Horáková, M. (2009). Výzkum strategií zvládnání stresu a jejich vztah k dalším charakteristikám u řidičů záchranné služby. *E-psychologie*, 3, 2, 10-21.
- Chamoutová, K. (2004). Zvládnání stresu u studentů. *Proceedings of papers from the Conference on Efficiency and Responsibility in Education (ERIE 2004)*, Prague, 76-81.
- Chamoutová, K. and Chýlová H. (2008). Coping with stress at CULS students – a Comparison study. *Proceedings of the 5th International Conference on Efficiency and Responsibility in Education (ERIE 2008)*, Prague, 88-91.
- Ising, M., Weyers, P., Reuter, M. & Janke, W. (2005). Comparing two approaches for the assessment of coping: Part II. Differences in stability in time. *Journal of Individual Differences*, 27, 15-19.
- Janke, W., Erdmann, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lukavský, J., Šolcová, I. & Preiss, M. (2011). Proaktivní zvládnání u osob staršího věku: vztah k vybraným kognitivním proměnným. *Československá psychologie*, 55, 3, 193-203.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Slezáčková, A. (2010). Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. *E-psychologie*, 4, 3, 55-70.
- Weyers, P., Ising, M., Reuter, M., & Janke, W. (2005). Comparing two approaches for the assessment of coping: I. Psychometric properties and intercorrelations. *Journal of Individual Differences*, 26, 207–212.

Srovnání strategií zvládnání zátěže u studentů studujících v odlišných formách vysokoškolského studia

Comparison of coping strategies at students studying in different forms of study

*Ludmila Natovová, Hana Chýlová, Pavla Ryměšová
Katedra psychologie, Provozně ekonomická fakulta, Česká zemědělská univerzita v Praze
natovova@pef.czu.cz*

Abstrakt

Tento příspěvek se zaměřuje na srovnání copingových strategií ve skupině studentů studujících v odlišných formách studia. Vzhledem k odlišné životní situaci, ve které se studenti prezenčního a kombinovaného studia nachází lze předpokládat, že i strategie, které studenti používají při zvládnání stresu, se budou v těchto skupinách odlišovat. Pro zmapování používaných copingových strategií administrovali autoři českou verzi dotazníku SVF 78, který je v ČR běžně používaným psychodiagnostickým nástrojem pro identifikování třinácti copingových strategií. Tyto se dále dělí do dvou hlavních skupin, a to na pozitivní a negativní copingové strategie. Výběrový soubor tvořilo 177 studentů prezenčního a kombinovaného studia. Při statistickém zpracování dat byly použity Levenovy testy pro posouzení variability rozptylů a dvou výběrové t testy. Výsledky této studie konstatují významně vyšší používání trojice pozitivních strategií - kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce, a také významně vyšší používání strategie podhodnocení u studentů kombinovaného studia. Naopak u studentů denního studia lze uvést významně vyšší používání strategie rezignace, než je tomu u studentů kombinovaného studia. Tyto výsledky, především vzhledem k nereprezentativnosti výběrového souboru (studenti České zemědělské univerzity v Praze, převaha žen), nelze zobecnit na celou dospělou populaci.

Klíčová slova: coping, stress, copingové strategie, prezenční studium, kombinované studium

Abstract

The aim of this paper is to compare the use of coping strategies at students studying in two different forms of study. According to different life-situation of full-time and combined study students we can assume, that also strategies used for coping with stress, may differ. The Czech version of questionnaire SVF 78 was administered. SVF 78 is generally known and used in domestic conditions, and identifies 13 coping strategies. These are sorted in two main groups – positive and negative coping strategies. 177 participants from both forms of study (full-time, combined) were involved in this study. As statistical procedure were used Levene's test for equality of variances and two independent sample t tests. The results show significantly higher using of the optimal positive triad of three coping strategies – situation control, reaction control and positive self-instructions in combined study students; and students in combined study use more frequently the strategy 'minimization' and on the contrary less frequently the strategy called 'resignation', compared to full-time students. The results can't be generalized to all

Czech adult population, because of sample-limitations (students of Czech University of Life Sciences in Prague, mostly women).

Key words: coping, stress, coping strategies, full-time study, combined study

Úvod

Hans Selye (1966, str. 384) ve své známé monografii o stresu konstatuje, že „stres je součástí života... Stres – v mírných dávkách – je pro život nevyhnutelný.“ S tímto tvrzením nelze nesouhlasit. Přesto, v některých obdobích lidského života jsou stresory, které na člověka působí, specifické a jejich počet narůstá. Tato situace je příznačná pro vysokoškolské studium. Během studia na univerzitě působí na studenty mnoho stresorů a při narůstajících počtech studentů kombinovaného studia je nutné uvažovat také o tom, jaké jsou jejich způsoby zvládnání stresu při zvládnání rodinných, studijních a pracovních závazků a povinností. V tomto příspěvku se proto zabýváme srovnáním copingových strategií u studentů studujících ve dvou odlišných formách studia, a to u studentů studujících v prezenční (dále v textu používáme alternativně také označení denní – pozn. aut.) a v kombinované formě studia. Vzhledem k cíli příspěvku je důležité nejprve vymezit samotný termín copingové strategie.

V domácí i zahraniční literatuře se pod pojmem copingové strategie nejčastěji označují strategie zvládnání stresu (např. Janke, Erdmann, 2003; Kebza, 2005; Aldwin, Yancura, 2011). Tyto strategie jsou obvykle považovány za relativně stále charakteristiky, které lidé používají při prožívání zátěžových situací a které jim slouží ke zvládnání v dané situaci působících stresorů. V literatuře se také objevují definice stylů zvládnání zátěže (z angl. coping styles), které jsou obvykle chápány širše a komplexněji nežli jednotlivé copingové strategie. Copingové strategie lze definovat z různých hledisek, proto ve výzkumných pracích nacházíme odlišné typologie copingových strategií, viz např. aktivní a pasivní zvládnání zátěže (Gerin, 2011) nebo strategie vedoucí k redukci stresu, tedy pozitivní copingové strategie a strategie vedoucí k zesílení stresu, takzvané negativní strategie (Janke, Erdmann, 2003; Weyers, Ising and Janke, 2005). Taktéž samotná volba používaných copingových strategií se může odlišovat ve vztahu k různým faktorům, např. ve vztahu k demografickým ukazatelům, jako je pohlaví, vzdělání nebo věk, nebo osobnostním proměnným (typicky například neuroticismus, Horáková, 2009).

U studentů studujících v odlišných formách studia je zřejmé, že jak některé demografické charakteristiky (např. věk nebo místo bydliště z hlediska velikosti sídla), tak i jejich životní situace je odlišná. U studentů kombinovaného studia je vyšší pravděpodobnost prožívání rodinně-pracovního konfliktu (např. Maunganidze et al, 2010), u studentů studujících v prezenční formě studia lze předpokládat prožívání konfliktů spojených s obdobím mladé dospělosti (hledání vlastního místa ve společnosti, volba partnera atd.). Cílem výzkumu prezentovaného v tomto příspěvku je proto nalezení odpovědi na otázku, zda studenti studující ve dvou odlišných formách studia, a to v prezenční a kombinované formě, používají signifikantně odlišné strategie při zvládnání stresu vzhledem k jejich odlišné životní situaci, ve které se v průběhu studia nacházejí.

Metoda a vzorek respondentů

Pro zmapování copingových strategií u studentů studujících v odlišných formách studia autoři použili českou verzi dotazníku SVF 78, která se zaměřuje na identifikování tří-

nácti oddělených copingových strategií. Prvních sedm strategií označují autoři této metody (Janke, Erdmann, 2003) jako pozitivní strategie, a poslední čtyři strategie označují jako negativní strategie. Sběr dat probíhal od září 2011 do ledna 2012. Výběrový soubor tvořilo 63 mužů a 114 žen ve věku od 19 do 49 let. Z celkového počtu 177 studentů bylo 102 studentů studujících v kombinované formě a 75 v prezenční formě studia na České zemědělské univerzitě v Praze. Tyto deskriptivní charakteristiky podrobně uvádí Tabulka č. 1.

Tabulka č.1: Popisné charakteristiky výběrového souboru ve vztahu k věku a pohlaví.

	N	Průměr (věk)	Medián (věk)	Std. odch.	Min. (věk)	Max. (věk)	Ženy (N)	Ženy (%)
Komb. studium	102	30,167	29	7,436	20	49	52	50,980
Denní studium	75	20,893	21	0,924	19	26	62	82,667
Spolu	177	26,237	22	7,294	19	49	114	64,407

Ve vztahu k cíli výzkumu byla formulována tato hypotéza: předpokládáme, že identifikujeme významné rozdíly v používání jednotlivých copingových strategií u studentů denního a kombinovaného studia. Pro testování nulové hypotézy o neexistenci signifikantního rozdílu ve zmiňovaných dvou skupinách jsme využili t test pro dva nezávislé výběry (Norušis, 2011), přičemž před každým testováním byla na základě Levenových testů o rovnosti rozptylů přijata nulová hypotéza o žádném rozdílu ve varianci rozptylů posuzované proměnné v obou skupinách. Pro testování hypotéz byl využit statistický program SPSS, verze 19.

Výsledky

Pro nalezení odpovědi na otázku, zda existují rozdíly v strategiích zvládnání zátěže u studentů studujících v odlišných formách studia, bylo nutné nejprve se podívat na skupiny copingových strategií, jak je rozlišují autoři výzkumného nástroje použitého v tomto výzkumu (Janke, Erdmann, 2003). Jak již bylo zmíněno výše, v dotazníku SVF 78 je možné identifikovat tři skupiny pozitivních strategií zvládnání stresu a skupinu negativních strategií. Výsledky statistických testů jsou uvedeny v Tabulce č. 2.

Tabulka č.2: Srovnání jednotlivých skupin copingových strategií u studentů prezenčního a kombinovaného studia.

	Forma studia	N	Průměr	Std. odch.	Levenovy testy		t testy		Mean Diff.	95% Confidence Interval of the Difference	
					t	Sig.	t	Sig.		Lower	Upper
Pozitivní strategie 1	Kombi	102	11,70	3,43	1,65	0,20	2,51	0,013*	1,41	0,30	2,53
	Denní	75	10,29	4,05							
Pozitivní strategie 2	Kombi	102	11,91	3,67	3,06	0,08	-1,56	0,12	-0,84	-1,90	0,22
	Denní	75	12,75	3,33							
Pozitivní strategie 3	Kombi	102	16,26	3,41	0,23	0,63	3,05	0,003**	1,63	0,57	2,68
	Denní	75	14,63	3,63							
Positivní strategie celkem	Kombi	102	13,71	2,59	0,31	Y	2,09	0,038*	0,86	0,05	1,68
	Denní	75	12,85	2,87							
Negativní strategie celkem	Kombi	102	11,72	4,25	0,25	0,62	-1,16	0,25	-0,73	-1,98	0,51
	Denní	75	12,46	4,02							

Legenda: * $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$, df = 175 pro každý t test.

Z výsledků uvedených v Tabulce č. 2 je na první pohled patrné, že se skupiny studentů s výjimkou druhé skupiny pozitivních strategií významně odlišují. V první skupině pozitivních strategií nacházíme signifikantní rozdíl a při srovnání průměrných hodnot můžeme konstatovat, že studenti kombinovaného studia používají tyto strategie častěji než studenti denního studia. Podobný rozdíl nacházíme i ve třetí skupině pozitivních strategií a také v tomto případě uvádějí studenti kombinovaného studia častější používání daných copingových strategií. Logickým důsledkem je významný rozdíl v používání pozitivních strategií celkově. Významný rozdíl nacházíme i u skupiny negativních copingových strategií, zde však studenti kombinovaného studia uvádějí významně nižší používání copingových strategií z této skupiny nežli studenti prezenční formy studia.

Na základě výsledků uvedených v Tabulce č. 2 lze konstatovat, že studenti kombinovaného studia používají některé pozitivní strategie častěji a některé negativní strategie méně často než studenti studující v prezenční formě. Kromě prvního pohledu na širší skupiny copingových strategií je rovněž důležité nahlédnout na jednotlivé copingové strategie samostatně, protože z hlediska cílů tohoto výzkumu je důležitou otázkou, o které copingo-

vé strategie – u kterých byl identifikován významný rozdíl - se tedy jedná. Takovéto výsledky nabízí Tabulka č. 3.

Tabulka č.3: Srovnání jednotlivých copingových strategií u studentů v obou formách studia.

Copingová strategie	Forma studia	Průměr	Std. odch.	Levenovy testy		t testy	
				F	Sig.	t	Sig.
Podhodnocení	Kombi Denní	11,853 9,480	5,071 5,241	0,173	0,678	3,033	0,003**
Odmítání viny	Kombi Denní	11,549 11,093	3,727 4,396	0,845	0,359	0,744	0,456
Odklon	Kombi Denní	12,392 13,267	4,215 3,772	1,512	0,220	-1,425	0,156
Náhradní uspokojení	Kombi Denní	11,422 12,227	4,347 4,219	0,486	0,487	-1,233	0,219
Kontrola situace	Kombi Denní	16,647 14,733	3,785 4,301	1,790	0,183	3,136	0,02*
Kontrola reakcí	Kombi Denní	15,980 14,800	3,807 3,767	0,000	0,985	2,047	0,042*
Pozitivní sebeinstrukce	Kombi Denní	16,147 14,360	4,679 4,655	0,086	0,769	2,517	0,013*
Potřeba sociální opory	Kombi Denní	15,078 15,867	5,087 4,881	1,187	0,278	-1,036	0,301
Vyhýbání se	Kombi Denní	15,324 14,733	4,010 4,743	2,000	0,159	0,895	0,372
Úniková tendence	Kombi Denní	11,078 12,013	4,526 4,351	0,000	0,999	-1,380	0,169
Perseverace	Kombi Denní	15,284 15,400	5,199 5,577	1,240	0,267	-0,142	0,887
Rezignace	Kombi Denní	9,039 10,640	5,310 4,672	2,081	0,151	-2,084	0,039*
Sebeobviňování	Kombi Denní	11,509 11,787	4,769 5,446	1,447	0,231	-0,359	0,720

Legenda: * $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$, $df = 175$ pro každý t test, první dvě strategie tvoří skupinu pozitivních strategií 1, třetí a čtvrtá strategie tvoří skupinu pozitivních strategií 2, strategie 5 – 7 tvoří skupinu pozitivních strategií 3 a strategie 10 – 12 tvoří skupinu negativních strategií.

Při bližším pohledu na Tabulku č. 3 tedy vidíme, že významný rozdíl nacházíme pouze u jedné ze strategií patřících do první skupiny pozitivních strategií, konkrétně u strategie podhodnocení. Strategii podhodnocení (ve smyslu podhodnocování intenzity, důležitosti nebo trvání stresu) používají častěji studenti kombinované formy studia. Významný rozdíl dále nacházíme u všech tří strategií ze třetí skupiny pozitivních strategií, přičemž opět studenti kombinovaného studia uváděli významně vyšší používání těchto copingových strategií, než studenti prezenční formy. Jedná se o zajímavé zjištění, především z toho hlediska, že tyto strategie jsou považovány za nejvíce vhodné, za nejefektivnější při zvládání stresu (Janke, Erdmann, 2003). Při pohledu na jednotlivé negativní strategie zvládání stresu je patrný významný rozdíl pouze u jedné z těchto strategií, a to u strategie rezignace. Tuto strategii používají studenti kombinovaného studia méně často, než studenti studující v prezenční formě.

Diskuze a závěr

Jak již bylo uvedeno výše, v případě strategie podhodnocení se jedná o záměrné nebo vědomé snižování intenzity, trvání nebo důležitosti stresoru v dané situaci. Tato strategie je řazena mezi pozitivní copingové strategie a její častější používání u studentů kombinovaného studia může souviset také s odlišnými životními zkušenostmi ve vztahu k průměrně vyššímu věku studentů v této skupině, pro srovnání viz Tabulka č. 1. Trojici strategií kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce autoři dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmann, 2003) označují jako samostatnou trojici řadící se mezi pozitivní copingové strategie, která se ukazuje jako nejvíce konstruktivní při zvládání stresu. V praxi lze konstatovat, že právě používání této trojice pozitivních copingových strategií může být dobrým prediktorem ve vztahu ke zvládání zátěžových situací spojených, pravděpodobně však ne výhradně, se zvládáním požadavků kombinovaného studia na univerzitě. V této oblasti také vidíme prostor pro trénink a posilování u studentů prezenční formy studia během kontaktních hodin i poradenské práce. Poslední významný rozdíl byl v případě našeho vzorku identifikován u studentů denního studia v nižším používání strategie rezignace ve srovnání se studenty prezenčního studia. Tento rozdíl lze pravděpodobně vysvětlit v tom smyslu, že při častém používání strategie rezignace by studenti v kombinované formě – vzhledem k dalším stresorům, které na ně v průběhu každodenního života působí – zřejmě nestudovali.

Tento příspěvek byl uveden slovy Hanse Selyeho, a také jeho uvažováním tento příspěvek uzavřeme. Selye (1966, str. 377) si pokládá tuto otázku: „...je možné očekávat od vědeckého zkoumání stresu, že nám pomůže vypracovat přesnou náplň našeho chování?“ Na tuto otázku samozřejmě se značnou skepsí odpovíme záporně. Přesto však je důležité si uvědomovat, že existují různé způsoby zvládání stresu, a snažit se při poradenské práci se studenty tyto palety chování – copingové strategie – identifikovat a rozvíjet konstruktivním směrem.

Dedikace

Tento příspěvek vznikl na základě řešení grantového projektu GAČR no. P407/10/1262, 2010-2012.

Literatura

Aldwin, C. M. and Yancura, L. 'Stress, Coping, and Adult Development' In Contrada, R. J. and Baum, A. (2011) *The Handbook of Stress Science*, New York: Springer Publishing Company.

Gerin, W. 'Acute Stress Responses in the Psychophysiological Laboratory' In Contrada, R. J. and Baum, A. (2011) *The Handbook of Stress Science*, New York: Springer Publishing Company.

Horáková, M. (2009) 'Výzkum strategií zvládání stresu a jejich vztah k dalším charakteristikám u řidičů záchranné služby', *E-psychologie*, vol. 3, no. 2, pp. 10-21.

Janke, W. and Erdmann, G. (2003) *Strategie zvládání stresu SVF 78*, Praha: Testcentrum.

Kebza, V. (2005) *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Maunganidze, L. et al. (2010) 'Academic Counselling for Graduate Research Students with Distance Learning', *Journal of Psychology in Africa*, vol. 20, no. 1, pp. 95-99.

Norušis, M. J. (2011) *IBM SPSS Statistics 19 Advanced Statistical Procedures*, New York: Pearson.

Selye, H. (1966) *Život a stres*. Bratislava: Obzor.

Weyers, P., Ising, M. and Janke, W. (2005) 'Effects of imagined stress intensity on responses in a stress coping inventory', *Anxiety, Stress and Coping*, vol. 18, no. 2, pp. 117-130.

Vzdělávání ve vyšším věku a kvalita života

High age learning and quality of life

*Květoslav Šipr
Lékařská fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
sipr@bioetika.cz*

Abstrakt

Již v sedmdesátých letech minulého století považovali protagonisté české gerontologické a geriatrické školy gerontopsychologii za integrální součást gerontologie. Při výboru České gerontologické a geriatrické společnosti pracovala sekce univerzit a akademií třetího věku a psychologická témata patřila ve vzdělávacích cyklech zaměřených na seniory mezi nejčastější a nejoblíbenější.

Pozitivní psychologie je chápána jako věda, která se zabývá studiem pozitivních emocí a kladných životních zážitků (Slezáčková, 2012). Za hlavní cíl univerzit a akademií třetího věku se přitom považuje vzdělávání k plnohodnotnému životu nejvyšším věku a vytváření životního stylu zaměřeného na kvalitu života. Jde tedy o poslání velmi blízké hnutí pozitivní psychologie, a již proto je vzájemná spolupráce žádoucí.

K cílům univerzit a akademií třetího věku patří také posilování sebevědomí starých lidí, vytváření příznivých podmínek pro udržování sociálních kontaktů, prohlubování kognitivních funkcí a smysluplné využívání volného času. Posluchači univerzit a akademií třetího věku představují ovšem určitý výběr populace: jsou to lidé s nezbytnou mírou zachovaného fyzického i duševního zdraví, kteří jsou ochotni na sobě pracovat. Jde o skupinu početnou: jen do kurzu Spirituálního dimenze člověka Univerzity třetího věku MU dochází nyní přes 500 posluchačů. Nejsou pasivními, ale píšou eseje, skládají kolokvia a jsou potenciálně vhodným souborem pro výzkum.

Moderní geriatrické poznatky prokazují, že mechanismy stárnutí jsou sice určeny geneticky, avšak rychlost a typ stárnutí jsou ovlivnitelné způsobem života. Starých lidí ve společnosti přibývá. Nejde ovšem o ekonomickou nebo sociální katastrofu, nýbrž o výzvu, na kterou je třeba odpovědět.

Klíčová slova: vzdělávání, senioři, stárnutí, kvalita života, Univerzita třetího věku

Abstract

As early as in the 1970s, protagonists of the Czech gerontologic and geriatric school considered gerontopsychology to be an integral part of gerontology. A section of Universities and Academies of the Third Age worked on the committee of the Czech Society of Gerontology and Geriatrics: psychological topics were among the most frequent and most popular topics in educational programs focused on senior citizens.

Positive psychology is understood to be a science which deals with studies of positive emotions and positive life experiences (Slezáčková, 2012). The main aim of Universities and Academies of the Third Age is considered to be education for a fulfilling life in high age, and for a lifestyle that is focused on quality of life. Thus this mission is very close to the positive psychology movement, and that is the reason why mutual cooperation is desirable.

The aims of Universities and Academies of the Third Age also include strengthening self-confidence of elderly people, creating favourable conditions for maintaining social contacts, for deepening cognitive functions, and for meaningful use of free time. However, students of Universities and Academies of the Third Age represent a certain selection of the population: they are people with the necessary level of physical and mental health who are willing to work on themselves. It is a numerous group of people – more than 500 students attend the course on the Spiritual Dimension of Man of the University of the Third Age at Masaryk University. They are not passive; on the contrary, they write essays and pass colloquia.

Modern findings in geriatrics prove that mechanisms of aging are determined genetically, but the speed and type of ageing can be influenced by the way of life. The number of elderly people in society is growing. However, it is not an economic or social catastrophe, but a challenge that it is necessary to react to.

Key words: quality of life, learning, happiness, Universities of third age

K výraznému zvyšování počtu starých lidí v populaci dochází teprve v posledních dvou stoletích. Se změnou demografické struktury obyvatel se mění pohled na stáří. Stárnutí a stáří dnes již nechápeme jako postupnou somatickou, psychickou a sociální degradaci, ale spíše jako životní období, ve kterém pochody regresivní začínají převážovat nad změnami progresivními. Stárnutí není pouhou involucí, také ve stáří se objevují nové adaptační mechanismy.

Evropský parlament Rady Evropy prohlásil rok 2012 za Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (Rozhodnutí č. 940/2011/EU). V kontextu s pozitivní psychologií se jeví užitečným pojednat také o kladných aspektech stárnutí a stáří.

Změny demografické struktury obyvatel

Gerontologická a geriatrická problematika se stává aktuální především pro výrazné přibývání podílu starých lidí ve struktuře obyvatel. Od dob antického Říma až do konce 16. století se střední délka života příliš neměnila a pohybovala se kolem 20 roků. Naději na dožití vyššího věku snižovaly epidemie infekčních nemocí. Ještě kolem roku 1700 dosahovala v Evropě střední délka života očekávaná při narození pouze 23 let.

Od začátku 19. století se střední délka života začala prodlužovat, zejména díky výraznému poklesu kojenecké a dětské úmrtnosti. Na území dnešní České republiky činila v roce 1900 střední délka života při narození již 40 let a do roku 1930 se prodloužila na 50 let. Díky používání moderních léčebných postupů, a zvláště antibiotik, se do roku 1950 střední délka života při narození prodloužila na 63,2 roky a v roce 1960 činila u mužů 67,6 a u žen 73,1 let.

Pak ovšem očekávaná délka života dlouho stagnovala a v roce 1996 činila u mužů 70,4 a u žen 74,3 let. K opětovnému rychlému zvyšování očekávané délky života dochází teprve v posledním desetiletí. V roce 2005 činila střední délka života při narození u mužů 72,9 a u žen 79,1 roků a v roce 2010 dosáhla naděje dožití při narození u mužů 74,4 a u žen 80,6 let. Mění se však i vnitřní struktura populace starých lidí: přibývá zejména osob ve věku 80 a více let, a je zřejmé, že stejná tendence bude i pokračovat.

V roce 1997 u nás poprvé v historii počet šedesátiletých a starších převýšil počet osob mladších 15 let. Od té doby se podíl osob ve věku 0 až 14 let stále zmenšuje a podíl šedesátiletých a starších naopak zvyšuje. Stárnutí obyvatel je ovšem jev celosvětový: odhaduje se, že ve srovnání s rokem 1950 se počet všech obyvatel Země do roku 2025 ztrojnásobí.

sobí, zatímco počet osob starších 60 let zpětinásobí a počet lidí osmdesátiletých a starších dokonce zosminásobí.

Pozitivní pohledy moderní geriatric

Zvyšování podílu starých lidí v populaci považují někteří lidé za negativní jev a za hrozbu pro naši společnost. Argumentuje se především nedostatkem finančních prostředků na sociální péči o starobní důchodce. Zapomíná se, že s prodlužováním střední délky života se současně zlepšuje zdravotní stav osob vyšších věkových skupin. Mění se nejen věkové složení obyvatel, ale také biopsychosociální věk starých lidí. Populační stárnutí není tragédií, ale spíše výzvou pro společnost a šancí pro jednotlivce.

Změnila se *role starého člověka v rodině i ve společnosti*. Dříve rolník či řemeslník dosti brzo předával vedení hospodářství svým dětem, sám však pracoval dál, a to nezřídka až do posledních sil svého života. Dnes je v mnoha odvětvích rychlost a schopnost adaptace cennější než zkušenost. „Osvobození“ od pracovních povinností poskytuje starým lidem volný čas, který je potřeba vyplnit užitečnou činností. Jen smysluplná aktivita přináší uspokojení.

Prokázalo se, že *základní mechanismy stárnutí jsou sice určeny geneticky, avšak rychlost, typ a projevy stárnutí jsou ovlivnitelné způsobem života a vnějším prostředím*. Potvrzuje se, že i v pokročilém věku je možno kvalitu života významně ovlivnit, a to nejen náležitým využíváním péče o zdraví a vhodnou výživou, ale také působením faktorů psychosociálních.

Postoj ke stárnutí a používaná terminologie

Pro výzkumné i praktické účely zvolila Světová zdravotnická organizace rozdělení lidského života do patnáctiletých věkových kategorií. Věkové období 45 až 59 let bylo nazváno *věk střední*, období mezi 60 až 74 roky *rané stáří (senescence)*, věk 75 až 89 *vlastní stáří (senium)* a věk 90 a více let byl označen jako *dlouhověkost*. Rané stáří a vlastní stáří bývají někdy souborně označovány jako vyšší věk. Jde sice o členění stanovené dohodou, avšak nikoliv svévolně. Uvedené skupiny se vyznačují určitými společnými rysy. Například lidé raného stáří, tedy osoby ve věku 60 až 74 let, jsou po zdravotní stránce zranitelnější než lidé stáří, tedy osoby ve věku 75 až 89 let.

Označení „starý člověk“ v sobě obsahuje určitý emocionální náboj. Snad proto, že stárnutí a stáří bylo spojováno s představou věku naplněného chorobami. Staří Římané dokonce používali pořekadlo *Senectus per se est morbus (Stáří samo o sobě je nemocí)*. Dnes víme, že takové tvrzení neplatí. Stáří není nemocí, ale jednou z etap lidského života. Choroby se sice ve vyšším věku vyskytují častěji, avšak i lidé pokročilého stáří se mohou těšit dobrému zdraví.

Důsledkem úsilí vyhnout se označení „starý člověk“ či „staří lidé“ někdy bývá používání termínu „*lidé přestárlí*“. V tomto pojmenování je ovšem skryto mnoho krutosti. Přestárlý může být automobil, který dosloužil. Přestárlá je jablko, která nedává ovoce. A snad i slepice, která nesnáší vejce. Člověk však nikdy není přestárlý, jeho existence totiž nikdy neztrácí smysl, není na tomto světě zbytečný.

Známkou rozpaků, a snad i projevem obav z vlastního osudu je používání termínu „*dříve narození*“. Zvláště politici rádi hovoří o tom, co všechno už „udělali pro dříve narozené“. Označení „dříve narození“ lze ovšem právem spojovat spíše s představou osob, které se narodily předčasně, tedy jako nedonošené. Výrazům „starý člověk“ i „stáří“ se nemusíme vyhýbat, jen je potřeba tato slova vyslovovat s úctou.

Označení *třetí věk* se vztahuje k životnímu období po ukončení profesionální aktivity. Prvním věkem se přitom rozumí období přípravy na životní povolání (dětství a dospívání) a druhým věkem doba soustavné vzdělečné činnosti (dospělost). Používání termínu „třetí věk“ je tedy známkou pozitivního pohledu na stárnutí a stáří.

Občas se setkáváme s označením „kalendářní věk“ a „biologický věk“. *Kalendářní věk* (také věk matriční nebo chronologický) je dán počtem let, které uplynuly od doby narození. *Biologický věk* (nověji se používá spíše označení *věk funkční* nebo *biopsychosociální*) vyjadřuje funkční zdatnost příslušného jedince a určuje se poměrně složitě, především pro výzkumné účely.

Vědní obor, který se zabývá problémy stárnutí a stáří, se označuje jako *gerontologie*. Mezi nezpochybňované gerontologické poznatky patří zjištění, že každý člověk stárne jinak a že vymezování stáří podle data narození má jen orientační význam. *Kdy začínáme stárnout?* V materiálech Organizace spojených národů se hovoří o tom, že proces stárnutí začíná již při početí a pokračuje plynule až do smrti. Stárneme tedy skutečně všichni.

Jak se s věkem měníme

S přibývajícím věkem dochází v lidském organizmu k řadě změn, jen u některých z nich však dovedeme rozpoznat, zda jde o přímý důsledek stárnutí či zda se uplatňuje především vliv přestálých chorob. Snad nejzřetelněji, ale rozhodně nejdříve se s věkem snižuje funkční zdatnost orgánů, kterými vnímáme vnější svět, tedy orgánů smyslových.

Pokles akomodační šíře zraku obvykle nepovažujeme za chorobu, ale spíše za „normální“ jev, postihující každého člověka. Hovoříme o presbyopii, stařeckém vidění. Ve skutečnosti ovšem nejde o žádnou „stařeckou“ změnu: akomodační schopnost klesá již od dětství. Subjektivně si lidé snížené akomodační schopnosti zpravidla všimnou mezi 40. a 45. rokem, když začínají mít obtíže při čtení psaného textu.

Presbyopii dovedeme poměrně dobře kompenzovat brýlemi se spojkami („plus“ skla): od věku 40 let se zpravidla po pěti letech přidává půl dioptrie, až do konečné hodnoty +3,5 dioptrie v 65 letech. Úbytek akomodační šíře v pátém životním desetiletí je jev naprosto přirozený a bylo by pošetilé se za používání brýlí stydět. Anebo dokonce svůj zrak namáhat a místo používání brýlí čtený text vzdalovat od očí natolik, nakolik to délka rukou umožňuje.

Naproti tomu nedoslýchavost, se kterou se u starších lidí často setkáváme, je zpravidla důsledek opakovaných sluchových traumat. Hluk působí na lidstvo vlastně teprve několik generací a nepřekvapuje, že se na něj dosud nevyvinuly žádné účinné adaptační mechanismy. U obyvatel žijících v oblastech mimo dosah civilizace dochází ke zhoršování sluchu obvykle teprve ve věku nad 80 let, u nás zpravidla již v šesté životní dekádě.

Nedoslýchavost starých lidí obvykle neoznačujeme jako presbyoakusis (stařecká nedoslýchavost), nýbrž socioakusis: nejde primárně o vliv věku, nýbrž o důsledek působení civilizačních škodlivin. K poškození sluchového ústrojí ovšem mohou vést i zvuky, které člověk vnímá pozitivně, například příliš intenzivní hudbu. Prokázalo se to například u návštěvníků některých koncertů.

K poklesu chuťových, čichových a hmatových schopností zpravidla dochází v souvislosti s atrofickými změnami. Zvýšení prahu pro rozeznávání slaných pokrmů u starších lidí zvyšuje sklon k onemocnění vysokým krevním tlakem. Vyšší citlivost chuti si ovšem i v pokročilém věku uchovávají ženy, zřejmě v souvislosti s trvalým tréninkem chuti při vaření. Snížená rozlišovací schopnost pro teplo a chlad může u starých lidí vést k poškození kůže působením příliš vysokých nebo příliš nízkých teplot.

Dříve se soudilo, že duševních schopností s věkem zákonitě ubývá, moderní výzkum však tyto názory nepotvrdil. Kalendářní věk sám o sobě se na výsledku používaných testů projevuje poměrně málo, důležitější je zdravotní stav, motivace k vyšetření a kulturní i sociální úroveň vyšetřovaného.

Některé duševní vlastnosti se s věkem zhoršují, jiné se nemění a některé dokonce zlepšují. K horšímu se s věkem mění především paměť, zvláště ve složce všítipivosti a výbavnosti. Kapacita paměti však zůstává zachována. Zřetelně se ve stáří zpomaluje psychomotorické tempo, snižuje se tvůrčí fantazie a klesá pohotovost k rozhodování.

S věkem se u zdravých starých lidí zpravidla nemění většina oblastí intelektu, zejména netrpí soudnost, a většinou je plně uchována slovní zásoba. V kontextu s pozitivní psychologií je významné, že některé vlastnosti starých lidí se mění dokonce k lepšímu: ve vyšším věku se zvyšuje vytrvalost a stálost v názorech i ve vztazích. Staří lidé bývají také trpělivější a jsou tolerantní. Prokázalo se, že starší zaměstnanci proužijí méně dnů pracovní neschopnosti než lidé mladšího a středního věku.

K osvojení nových znalostí potřebuje starý člověk více času a pečlivější zdůvodnění. Jestliže se mu však obojího dostane, bude ve spojení s životními zkušenostmi jeho výkon obdobný jako u mladších. U starého člověka se nemění soudnost ani logika myšlení. Ostatně dějiny vědy i umění poskytují mnohé příklady mimořádně úspěšných lidí i velmi pokročilého věku.

Životní styl starého člověka

Připomeňme si, že *zdraví* je definováno jako *stav úplné tělesné, duševní, sociální a spirituální pohody*. K plnému zdraví je tedy nezbytná také vyrovnanost duchovní.

Úspěšné může být pouze *aktivní stáří*. Závisí-li to na nás, potom přechod z pracovní aktivity do starobního důchodu by měl být postupný. Již dopředu bychom si měli vytvářet podmínky pro pokračování v činném životě. Může jít také o pěstování vhodného „konička“ – ten by však neměl být příliš náročný ani na fyzickou námahu, ani na finanční prostředky. Osamělosti a pocitu izolace nejlépe předchází *udržování kontaktu s jinými lidmi*. Samotářství je naopak nejjistější cestou k postupnému úpadku.

S vyšším věkem bývá spojen pokles příležitostí ke společenským kontaktům. To lze kompenzovat *prohloubením citové vazby se členy rodiny*. Není-li možná prostorová blízkost, vystupuje do popředí důležitost udržování citového pouta mezi rodiči a jejich dospělými dětmi na dálku. „Intimita s odstupem“ má ovšem zahrnovat také *vzájemné poskytování služeb a pomoci*.

Ke správnému životnímu stylu starého člověka patří rovněž *péče o vlastní zdraví*. Ta zahrnuje nejen zachovávání zásad osobní hygieny a správné výživy, ale také náležitou tělesnou i duševní aktivitu. *Komfortní domácnost* pro starého člověka není přepychem, ale mnohdy předpokladem udržení soběstačnosti.

Poslední zásada, kterou je třeba připomenout ve stručném přehledu zásad správného životního stylu starého člověka, je trvalá potřeba *získávání nových poznatků*. Přípravu na stáří je třeba chápat jako celoživotní úkol, který zahrnuje individuální *studium i společné vzdělávání*.

Akademie a univerzity třetího věku

K rozšiřování znalostí starších lidí přispívají akademie a univerzity třetího věku. První Akademie třetího věku u nás vznikla v roce 1983 v Přerově. První kurz byl všeobecného zaměření, po něm však následovaly úspěšné monotematické cykly: Člověk a příroda,

Člověk a zdraví, Člověk a společnost a Člověk a umění. Pořádání vzdělávacích kurzů pro občany vyššího věku bylo metodicky usměrňováno Sekcí univerzit a akademií třetího věku České gerontologické a geriatrické společnosti a rychle se rozšířilo. Mezi akademií a univerzitou třetího věku je někdy rozdíl podstatný, jindy méně výrazný. O univerzitě třetího věku hovoříme tehdy, jestliže odpovědnost za odbornou úroveň kurzů převezme vysoká škola.

Z celosvětového hlediska vznikla první Univerzita třetího věku z iniciativy Piéra Vellase v roce 1973 v Toulouse. Brzy poté zahájily svou činnost Univerzity třetího věku na jiných místech ve Francii, a potom v Belgii. Postupně se však univerzity třetího věku zakládaly také ve Švýcarsku, Polsku, Itálii, Španělsku i jinde a dnes je hnutí univerzit třetího věku rozšířeno celosvětově.

V České republice vznikla první Univerzita třetího věku v roce 1986 při Palackého univerzitě v Olomouci, a to za organizační spoluúčasti Českého červeného kříže. Brzo pak následovaly Univerzity třetího věku v Praze, Plzni, Hradci Králové, Ostravě i jinde. V Brně byl první běh Univerzity třetího věku zahájen v roce 1990, o tuto formu vzdělávání byl ovšem od začátku značný zájem. V současnosti patří Univerzita třetího věku k úspěšným a nezpochybnitelným aktivitám Masarykovy univerzity a po jejím vzoru vznikly Univerzity třetího věku také při jiných brněnských vysokých školách.

Obecně lze říci, že cílem vzdělávání osob vyššího věku v Univerzitě třetího věku je získání znalostí a osvojení zvyklostí užitečných pro pozitivní prožívání stáří, zatímco běžné vysokoškolské studium je zaměřeno především na získání znalostí a dovedností potřebných při výkonu určitého povolání.

Závěr

Stárnutí není nemocí, ale jen jednou z etap lidského života. K prevenci úpadku ve stáří patří péče o zdraví, udržování duševní aktivity a cílená snaha o kontakt s lidmi, zvláště s osobami různého věku. Staří lidé mají prohlubovat citovou vazbu se členy širší rodiny, stýkat se s přáteli.

Významným předpokladem pozitivního prožívání stáří je správné posouzení vlastních možností. Starý člověk není horší ani lepší než lidé mladí. Je prostě jiný. Neměl by soutěžit s mladými v oborech, ve kterých jim nemůže stačit. Současně by si však měl vážít svých zkušeností a předností v oblastech, ve kterých se mu mladí nevyrovňají.

Literatura

Blatný M. a kol. Psychologie osobnosti. Praha : Grada, 2010.

Fillit H. M., Rockwood K., Woodhouse K. Textbook of geriatric medicine and gerontology. Philadelphia: Saunders Elsevier, 2010.

Hegyí L., Krajčík S. Geriatria. Bratislava : Herba, 2010.

Křivohlavý J. Psychologie smysluplnosti existence. Praha : Grada, 2006.

Pokorná, A. Komunikace se seniory. Praha : Grada, 2010.

Slezáčková, A. Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. E-psychologie [online], roč. 4 (2010), č. 3, s. 55-69.

Sebaakceptácia - teoretické a výskumné súvislosti¹

Self-acceptance: Theoretical and research correlations

Marianna Pčolinská
Pedagogická fakulta, Trnavská univerzita
marianna.pcolinska@gmail.com

Abstrakt

Príspevok sa zameriava na tému sebaakceptácie a niektoré jej teoretické súvislosti a výskumné zistenia. Sebaakceptácia bola definovaná ako súčasť well-being (Ryff, 1989) aj ako súčasť osobného zmyslu (Wong, 1998a), úzko súvisí s mindfulness (Carson, Langer, 2006; McInnes, 2006; Hayes et al, 2003). Téma akceptácie má korene aj vo filozofických a náboženských systémoch starých tisíce rokov, ako sú budhizmus a kresťanstvo a objavuje sa u viacerých antických filozofov (Ellis, 2005; Williams, Lynn, 2011). Sebaakceptácia je súčasťou akceptácie v širšom kontexte, ktorá ďalej zahŕňa oblasť akceptácie iných ľudí a akceptácie zážitkov, skúseností, životných okolností. V rámci psychológie je akceptácia dôležitým prvkom viacerých humanistických myšlienkových prúdov a terapeutických systémov: paradoxná intencia vo Franklovej logoterapii predstavuje akceptáciu symptómov pacientom, v Rogersovej terapii zameranej na klienta a je to nepodmienečné pozitívne prijatie, v racionálne emocionálne behaviorálnej terapii Ellisa sa objavuje princíp bezpodmienečnej sebaakceptácie (Dryden, Still, 2006). Sebaakceptácia je zároveň zložkou sebaoponovania a súčasťou procesu sebaopoznávania a budovania identity. Z pohľadu analytickej psychológie súvisí sebaakceptácia so spracovaním archetypu Tieňa. V oblasti výskumu boli v centre pozornosti súvislosti medzi sebaakceptáciou a akceptáciou iných ľudí, medzi sebaakceptáciou a depresívnosťou, úzkostlivosťou a perfekcionizmom, ako aj súvislosti medzi sebaakceptáciou a šťastím, well-being, životnou spokojnosťou, zmyslupnosťou života a mnohé iné.

Klíčovú slova: sebaakceptácia, akceptácia, terapia, výskum

Abstract

The paper focuses on topic of self-acceptance and some of its theoretical correlations and research outcomes. Self-acceptance was defined as a component of well-being (Ryff, 1989) and as a part of personal meaning (Wong, 1998a) and is closely related to s mindfulness (Carson, Langer, 2006; McInnes, 2006; Hayes, 2003). Topic of self-acceptance and acceptance has root in philosophical and religion theories. Self-acceptance is a component of the acceptance in wider context, which includes also acceptance of the others and acceptance of experiences, situations, life circumstances. In psychology, acceptance is an important component in several humanistic thinking streams and therapeutical systems: Paradoxical intention in Frankl's Logotherapy represents acceptance of syndroms by patient, in Rogers's Client Centered Therapy it's unconditional positive regard, in Rational Emotional Behavioral Therapy of Ellis there is

¹text príspevku je súčasťou autorkinej dizertačnej práce Zmyslupnosť života a sebaakceptácia: Ich súvislosti a miesto vo výchove adolescentov (2012)

a concept of unconditional acceptance of Self, the others, and life (Dryden, Still, 2006). Self-acceptance is also a component of self-concept (Sheperd, 1972), and a part of the process of self-knowing and identity building. From the point of view of analytical psychology, self-acceptance is related to the handling of the archetype of Shadow. In the field of research, in the centre of attention were links between self-acceptance and the acceptance of others, between self-acceptance and depression, anxiety and perfectionism, and the correlations between self-acceptance and happiness, well-being, satisfaction in life, meaning in life and many others as well.

Key words: self-acceptance, acceptance, therapy, research

Úvod

Názor, že akceptácia seba, iných ľudí, okolností a sveta všeobecne môže mať vplyv na osobný rast a kvalitu života, má hlboké korene vo východnej aj v západnej kultúre. Význam akceptácie je opísaný už v budhistických sútrach, Bhagvadgíte, Tao Te Ting, jogasútrach, v textoch Aurélie, Epiktéta, Keirkegaarda, Krishnamurtiho, Lao' C, v kresťanských textoch, u Spinozu, Nietzscheho, Kierkegaarda, Bubera, Heideggera, Sartra, Tillicha, Dalajlámu, Rogersa a iných, naprieč rôznymi obdobiami a kultúrami (Ellis, 2005; Williams, Lynn, 2011, s. 6). Aj keď sebaakceptácia nie je typickou témou pozitívnej psychológie, s touto oblasťou ju spája viacero teoretických, ale aj výskumom zistených súvislostí, konkrétne s oblasťami well-being, mindfulness, šťastie, životná spokojnosť, zmysluplnosť života a existenciálne zvládanie.

Sebaakceptácia a humanistická psychológia

Záujem o tému sebaakceptácie sa podľa Drydena s Stilla (2006, s. 9) objavoval v rámci rôznych prúdov humanistickej psychológie a psychoterapie 20. storočia, napríklad ako akceptácia symptómov v rámci paradoxnej intencie v logoterapii Viktora Frankla, ako bezpodmienečné pozitívne prijatie u Carla Rogersa, alebo ako bezpodmienečná akceptácia seba, iných ľudí a života v racionálno emocionálno behaviorálnej terapii Alberta Ellisa. Podľa Williamsa a Lynna (2010, s. 5) možno za posledných dvadsať rokov pozorovať zvýšený záujem o tému sebaakceptácie. Sheperdová (1972) uvádza, že prvé štúdie o sebaakceptácii publikovali Sheerer a Stock v roku 1949 a pojem sebaakceptácia začal používať ako prvý Rogers a jeho študenti začiatkom 50. rokov. Aj keď Rogers neskôr svoju terminológiu zmenil, je zrejmé, že v jeho teórii ide o akceptáciu. Dryden a Still (2006, s. 11) konštatujú, že „rogersovská terapia poskytla bezpečné, neposudzujúce prostredie, v ktorom klient môže objavovať a meniť svoje sebaoponovanie a rozvíjať sebaakceptáciu.“

Sebaakceptácia a racionálno emocionálno behaviorálna terapia (REBT)

Chamberlain a Haaga (2001a, s. 164) konštatujú, že predpoklad súvislosti medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou a duševným zdravím bol súčasťou racionálno emocionálno behaviorálnej terapie (REBT) po desaťročia. Zdôrazňujú, že tento koncept bol zriedkavo overovaný výskumom. Albert Ellis, zakladateľ REBT, v rámci svojej teórie depresie identifikoval tri hlavné iracionálne presvedčenia, ktoré u ľudí v depresii nadobúdajú formu absolútnych pravd. Sú to:

1. Musím byť absolútne kompetentný vo všetkom čo robím, inak som bezcenný.
2. Ostatní sa musia ku mne správať ohľaduplne, inak sú absolútne hrozní.

3. Svet mi musí vždy poskytovať pocit šťastia, inak zomriem. (Nemade et al., 2007)

Bezpodmienečná akceptácia seba, iných a života je teda v teórii REBT odpoveďou na tieto iracionálne presvedčenia. REBT vidí depresiu ako prirodzený dôsledok snahy určovať svoju hodnotu. Bezpodmienečná sebaakceptácia je nekompatibilná so sebaodmietaním, pretože sebaakceptujúci človek si je vedomý svojich silných aj slabých stránok (Ellis, 1977). Podľa Thompsona a Waltzovej (2007, s. 119) bol Ellis dlhodobým kritikom konceptu sebahodnotenia a navrhol pojem bezpodmienečnej sebaakceptácie ako alternatívu.

Sebaakceptácia, pozitívna a existenciálna psychológia

Carol Ryffová (1989, 1995) pokladá sebaakceptáciu za jeden zo šiestich komponentov well-being spolu so zložkami: pozitívne vzťahy s inými, autonómia, zvládanie prostredia, zmysel života a osobný rast. „Pocit sebaakceptácie je centrálna črta psychického zdravia rovnako ako charakteristika sebaaktualizácie, optimálneho fungovania a a zrelosti“ (Ryff, 1989, s. 1071). Signifikantný vzťah (0,63) medzi sebaakceptáciou a well-being potvrdil výskum Maclnnessa (2006). V koncepte sociálneho well-being (Keyes & Magyar-Moe, 2003) je akceptácia jednou z piatich zložiek: sociálna integrácia, sociálny prínos, súdržnosť, aktualizácia, akceptácia.

Carsonová a Langerová (2006) upozorňujú na dôležitosť mindfulness v dosahovaní bezpodmienečnej sebaakceptácie. Za aspekty mindfulness aplikovateľné do konceptu sebaakceptácie pokladajú dôležitosť autenticity, „tyranii“ ohodnocovania sa, prínos robenia chýb, neužitočnosť sociálneho porovnávanía.

Téma sebaakceptácie súvisí aj s oblasťou existenciálnej psychológie. Wong (1998, 2012) pokladá sebaakceptáciu za jeden z komponentov osobného zmyslu. Podľa Marvina et al. (2012, s. 373), Wongov starší výskum (1993) a výskum Wonga, Rejera a Peacocka (2006) identifikovali sebaakceptáciu aj ako jednu z dvoch zložiek existenciálneho zvládania a sebaakceptácia je „postoj nevyhnutný pre zjmenenie dosahu negatívnych udalostí a vyhnutie sa zbytočnej frustrácii, ak snaha o úspech neprinesie výsledok. Akceptovať to, čo nie je možné zmeniť, je znakom múdrosti, ktorá je nevyhnutná pre zmysluplný život.“

Sebaakceptácia: Vymedzenie pojmu

Koncept bezpodmienečnej sebaakceptácie je jedným z racionálnych životných princípov v teórii REBT (Bernard et al, 2010, s. 305). Podľa Alberta Ellisa (1977, s. 10) „bezpodmienečná sebaakceptácia znamená, že sa človek plne a bezpodmienečne akceptuje bez ohľadu na to, či sa správa inteligentne, správne, alebo kompetentne a bez ohľadu na to, či ho iní ľudia schvaľujú, rešpektujú alebo milujú.“ V inom texte Ellis (2000) uvádza že bezpodmienečná sebaakceptácia znamená: „Som v poriadku už len preto, že ja som ja, že som nažive a že som ľudská bytosť“. Dôležitou črtou Ellisovho konceptu je bezpodmienečnosť sebaakceptácie. Carol Ryffová (1989b, s. 1072) v definícii sebaakceptácie upozorňuje aj na integračný význam akceptácie minulých zážitkov: „Sebaakceptácia je charakterizovaná pozitívnym postojom k sebe prostredníctvom uznania a akceptovania viacerých aspektov seba samého, vrátane nepríjemných osobných stránok. Navyše sebaakceptácia zahŕňa pozitívne pocity voči uplynulým životným skúsenostiam.“ Paul T. P. Wong, tvorca Meaning Centered Therapy (1998a, s. 120) zdôrazňuje transcendentý a existenciálny význam sebaakceptácie: „Sebaakceptácia znamená prijať svoje ja so všetkými jeho obmedzeniami a prijať svet v ktorom žijeme. V akte sebaakceptácie je zahrnutý zmysel.“ Ellisa

bezpodmienečnosť, Ryffovej časový aspekt a Wongov existenciálny a transcendentný rozmer sú dôležité charakteristiky sebaakceptácie.

Sebaakceptácia a sebahodnotenie (self-esteem)

V našom jazykovom prostredí býva pojem self-esteem prekladaný ako sebaúcta alebo ako sebahodnotenie. Podľa Etymologického slovníka (online), slovo esteem sa používa v angličtine od 15. storočia a pochádza z francúzskeho estimer zo 14. storočia, ktoré vzniklo z latinského estimare, čo znamená ohodnotiť, oceniť. Latinské estimare vzniklo pravdepodobne z gréckeho ais temos, teda ten, kto delí meď - ktorá sa používala ako platidlo. Niektoré súčasné anglické slovníky napr. Oxford dictionary (online) vysvetľujú význam slova self-esteem ako rešpekt k sebe, dôvera vo vlastnú hodnotu a schopnosti, hrdosť na seba. Význam pojmu teda nie je jednotný ani u anglických autorov (Mruk, 1999; Anderson, 2002 a iní) a tiež osciluje medzi hodnotiacim a afektívnym obsahom. Vzhľadom k etymológii pojmu, v tomto texte bude ako slovenský ekvivalent používaný termán sebahodnotenie. K nástrojom na meranie úrovne sebahodnotenia patria napríklad Rosenbergová škála sebahodnotenia (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965), Coopersmith Self-Esteem Inventory (Coopersmith, 1967). U nás je známy a často používaný najmä preklad Rosenbergovej škály (Blatný, Osecká, 1994). Pojem sebahodnotenie sa v západnej kultúre stal populárnym aj mimo odborných kruhov. Podľa Andersonovej (2002, s. 8) „sebahodnotenie všeobecne konceptualizované ako súčasť sebaopimania bolo najčastejšie skúmaným pojmom v sociálnej psychológii.“ Táto téma sa dokonca dostala aj do oficiálnych vládnych dokumentov v Spojených štátoch amerických (Baumeister, 2004; Mecca 1989, Canfield, 1998). V roku 1986 vtedajší guvernér štátu Kalifornia podporil vytvorenie „Štátnej pracovnej skupiny na podporu sebahodnotenia, osobnej a spoločenskej zodpovednosti“, ktorej úlohou bolo s úlohou preskúmanie efektu sebahodnotenia na spoločnosť“ (Online Archive of California). Nasledujúce desaťročia priniesli nové informácie z výskumu aj praxe. Bolo zistené, že stabilita sebahodnotenia je dôležitejšia ako jej výška (Kernis, 2003a; 2003b, 2005 a iní). V rámci iného výskumu (Haaga, Chamberlain, 2001a) bolo zistené, že so stabilitou sebahodnotenia súvisí práve sebaakceptácia. Niektorí autori (Ellis 1977, 2005; Dryden 1998; Haaga, Chamberlain 2001a, 2001b; Baumeister 1996, 2004; Andersonová, 2002 a iní) venujú pozornosť na hľadaniu vhodnejších konštruktov. Baumeister (1996, in Anderson, 2002) konštatuje, že pravdepodobne publikoval viac výskumnov o sebahodnotení ako ktokoľvek iný a z tejto pozície tvrdí, že „dôsledky sebahodnotenia sú malé, obmedzené a nie vo všetkom dobré. Môj záver je, že sebakontrola je dôležitejšia ako sebahodnotenie.“ Chamberlain a Haaga (2001a, s. 163) uvádzajú, že „nízke sebahodnotenie je zvyčajne považované za nezdravé, ale podľa racionálno-emocionálnej behaviorálnej terapie, každá úroveň sebahodnotenia odráža dysfunkčný zvyk globálne posudzovať hodnotu človeka. Bolo by vhodnejšie prijať sám seba bezpodmienečne.“ Okrem toho, vysoké sebahodnotenie môže byť tiež problematické, pretože necháva ľudí citovo zraniteľných kritikou, alebo dokonca náchylných k násilii (Chamberlain, Haaga, 2001b). Baumeister (2004) argumentuje slabým vplyvom rozvoja sebahodnotenia na akademický úspech a na vhodné správanie, čo boli pôvodné ciele programu zvyšovania sebahodnotenia na amerických školách. Uvádza, že „zvyšovať u ľudí pocit sebahodnoty sa stalo národným záujmom. Ale prekvapivo, výskum ukazuje, že tieto snahy majú iba malú hodnotu v podpore akademického pokroku alebo v prevencii nežiaduceho správania. Niektoré zistenia dokonca naznačujú, že umelo zvýšené sebahodnotenie môže znížiť následný študijný výkon.“ Z uvedených informácií vyplýva, že dôležitosť self-esteem je možno vhodná na prehodnotenie. Podľa Andersenovej (2002, s. 8) „spoločnosť

položila neralistický dôraz na sebahodnotenie a jeho úlohu v správaní človeka.“ Na tému prehnanej dôležitosti sebahodnotenia bolo publikovaných niekoľko kritických diel, napríklad John P. Hewitt: *The Myth of Self-Esteem: Finding Happiness and Solving Problems in America* (1997), Albert Ellis: *Myth of Self-Esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever* (2005), Roy F. Baumeister, Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger a Kathleen D. Vohs: *Exploding the Self-Esteem Myth* (2004). Pojmy sebahodnotenie a sebaakceptácia neboli v minulosti podľa viacerých autorov (MacInnes, 2006; Chamberlain, Haaga, 2001a, 2001b; Mearns, 1989) dostatočne rozlišované.

Sebaakceptácia a sebaaponímanie (self-concept)

Sebaaponímanie patrí k najstarším psychologickým pojmom. Podľa Brackena (2009, s.89) „dôležitosť sebaaponímania ako psychologickéj konštrukcie bola uznaná už v prácach prvých amerických psychológov.“ Korene problematiky sebaaponímania teda vedú k W. Jamesovi, zakladateľovi psychológie Ja, a k symbolickým interakcionistom C.D. Cooleymu a G.H. Meadovi, ktorí chápali koncept Ja ako sociálny konštrukt (Bracken, 2009, s.90; Blatný, 2010, s. 109). Problematika sebaaponímania a jeho súčastí ako je sebaúcta, sebavedomie, sebaocenoňovanie, sebahodnotenie, sebareflexia, sebaakceptácia a pod. je v súčasnosti často skloňovanou témou z oblasti psychológie osobnosti. Napriek jej aktuálnosti neexistuje v danej oblasti celkom jednotná terminológia. Zaužívané definície alebo intuitívne chápanie pojmov súvisiacich so sebaaponímaním vychádzajú z viacerých myšlienkových prúdov a to spôsobuje ich nejednotnosť. V slovenskom a českom jazykovom prostredí situáciu komplikuje nielen nutnosť prekladov pojmov z anglického jazyka, pri ktorých môže dôjsť k určitým významovým posunom, ale aj to, že nejednotnosť a nejednoznačnosť pojmov sa nevyhýbajú ani anglicky píšucim autorom. Blatný (2010, s. 125) uvádza, že v minulosti boli pojmy sebahodnotenie a sebaaponímanie často používané ako synonymá: „Jedna skupina autorov sa domnieva, že ľudia v bežnom živote nerozlišujú medzi sebaaponímaním a sebahodnotením, druhá skupina autorov považuje sebahodnotenie za aspekt sebaaponímania.“ Blatný (tamže) termíny sebaaponímanie a sebahodnotenie rozlišuje a sebahodnotenie pokladá za „mentálnu reprezentáciu emotívneho vzťahu k sebe.“ Čačka (1999, s. 194) tiež rozlišuje poznávacie a emocionálne zložky sebaaponímania, a sebaaponímanie definuje slovami: „Táto ego-identita je subjektívnou celistvou predstavou o sebe, ktorú sa jedinec snaží naplniť. Zahŕňa komponenty sebaopoznávacie, emocionálne a snahové“, pričom sebahodnotenie radí k emocionálnej zložke. Blatný (2010, s. 108) uvádza, že „psychológia sleduje sebaaponímanie z troch úzko súvisiacich hľadísk: z hľadiska procesu formovania sebaaponímania, z hľadiska sebaaponímania ako produktu, procesu sebaavedomenia človeka a z hľadiska funkcií sebaaponímania v psychickej regulácii správania.“ Definíciu voľnejšie chápaného a neštrukturovaného sebaaponímania vyslovil Rogers (in Atkinson, 2003, s. 475): „Sebaaponímanie sa skladá zo všetkých myšlienok, vnemov a hodnôt, ktoré charakterizujú „ja“; zahŕňa vedomie „čo som“ a „čo dokážem“. Toto vnímané „self“ potom ovplyvňuje ako človek vníma svet a svoje správanie. O percepcii ako podstatnom mechanizme sebaaponímania uvažovali aj Shavelson, Hubner a Stanton (1976, s. 411), podľa nich „v najširšom zmysle je sebaaponímanie percepciou seba samého. Tieto percepcie sú formované prostredníctvom skúseností s prostredím a sú ovplyvnené zvlášť posilnením z prostredia a od významných druhých.“ Ruisel (2000, s. 101) uvádza, že „pojem o sebe sa rozvíja už v detstve. Na jeho formovaní sa podieľajú ľudia, ktorí majú pre dieťa význam (rodina, učitelia, rovesníci).“ Keďže definície sebaaponímania vychádzajú z rôznych teoretických koncepcií, sebaaponímanie býva definované rôznymi

spôsobmi, od statickej kognitívnej schémy až po dynamický a mnohostranný proces. Markusová a Wurfová zaviedli pojem dynamické sebaaponímanie (Markus & Wurf, 1987), v ktorom „nie všetky seba-reprezentácie alebo identity, ktoré sú súčasťou celkového ponímania, sú prístupné a aktívne naraz.“ Záujem o problematiku sebaaponímania sa odrazil aj vo výskumných aktivitách. Nástroje na výskum sebaaponímania resp. jeho jednotlivých zložiek vznikajú približne od 50. tých rokov 20. storočia, napríklad Self-Description Questionnaire I-III (Marsch, 1973; Marsch 1974), The Self-Concept (Wylie, R. C., 1974), Piers-Harris Children's Self-Concept Scale (Piers, E. V., 1984), Tennessee Self Concept Scale (Fitts, W. H., 1991). Ako uvádza Bracken (2009, s. 89) dôležitosť problematiky sebaaponímania potvrdzuje množstvo výskumov. V porovnaní s jedincami, ktorí majú negatívne sebaaponímanie, ľudia s pozitívnym sebaaponímaním majú tendenciu byť šťastnejší, sú lepšie prispôsobiví, viac obľúbení, majú vyššiu mieru well-being, prežívajú väčšiu životnú spokojnosť, pochádzajú z intaktných rodín a menej pravdepodobne utekajú z domova.

Sebaakceptácia a analytická psychológia

V interpretácii analytickej psychológie je sebaakceptácia spracovaním archetypu tieňa. Konfrontácia s tieňom je súčasťou procesu individuácie a sebarealizácie. Sebaakceptácia integráciou nevedomého, konfrontáciou a zmierením sa so svojim Tieňom. Uvedomenie si svojej omylnosti a slabých stránok umožňuje získať do vedomia energiu, ktorú doteraz vlastnil Tieň v nevedomí. Podľa Junga (1994, s. 104). „Osud každému z nás ukladá povinnosť uvedomiť si svoj Tieň a vysporiadať sa s ním. Pokým táto pravda nebude všeobecne uznaná, svet nedosiahne poriadok.“ Zweig a Wolf (1997, in Wong, 2009) upozornili na to, že ak akceptujeme tieň, presmerujeme ho na produktívne používanie a získame vstup do vitality a kreativity. Tento princíp sa objavuje v paradoxnej teórii zmeny v Gestalt terapii (Beisser, 1970) ako aj v paradoxnej intencii v Logoterapii a pod. Úlohu akceptácie v procese zmeny vyjadril už Jung: „Nemôžeme zmeniť nič, kým to neakceptujeme. Odmietnutie neoslobodzuje, ale utláča.“ Podľa Junga (1994, s. 98) „každý archetyp obsahuje to najnižšie aj to najvyššie, zlo aj dobro a je preto schopný protikladného pôsobenia.“ Sebaakceptácia sa teda môže podieľať na osobnej transformácii a raste. Ako komponent zjednotenia protikladov a individuácie osobnosti by sa dala identifikovať v rôznych iniciačných obradoch, ktoré často zahŕňajú symbolické zúčtovanie s minulosťou, integrovanie a transcenciu minulého a nový začiatok.

Výskumné zistenia

Začiatky výskumu sebaakceptácie v psychológii možno datovať do polovice 20. storočia. Nástroje na meranie sebaakceptácie boli prevažne určené na kvantitatívny výskum – dotazníky a škály, niektoré z nich boli súčasťou komplexnejších výskumných nástrojov, napr. nástrojov na meranie sebaaponímania u Shepardovej (1972) a Bergera (1952), sebaakceptácia je súčasťou škály Scale of Psychological Well-Being Ryffovej (1989) a Profilu osobného zmyslu (Personal Meaning Profil) Wonga (1998). Niektoré z medzinárodne známych výskumných nástrojov sú napríklad: výskumné zistenia

Začiatky výskumu sebaakceptácie v psychológii možno datovať do polovice 20. storočia. Nástroje na meranie sebaakceptácie boli prevažne určené na kvantitatívny výskum – dotazníky a škály, niektoré z nich boli súčasťou komplexnejších výskumných nástrojov, napr. nástrojov na meranie sebaaponímania u Shepardovej (1972) a Bergera (1952), sebaakceptácia je súčasťou škály Scale of Psychological Well-Being Ryffovej

(1989) a Profilu osobného zmyslu (Personal Meaning Profil) Wonga (1998). Niektoré z medzinárodne známych výskumných nástrojov sú napríklad:

Self-Acceptance Scale (Phillips, 1951)

Bills Index of Adjustment and Values (Bills, Vance, & McLean, 1951)

Self-acceptance and Acceptance of others Scale (Berger, 1952)

Semantic Differential Self-Acceptance score (Medinnus a Curtis, 1963)

Self-acceptance inventory (Kilici, 1980)

Self-acceptance subscale of Shortened General Attitude and Beliefs Scale (SGABS) (Lindner et al., 1999)

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (Chamberlain, Haaga, 2001)

V úvode tohto prehľadu sú opísané výskumy bezpodmienečnej sebaakceptácie realizované prostredníctvom Dotazníka bezpodmienečnej sebaakceptácie (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, Chamberlain, Haaga, 2001). Tento dotazník teoreticky vychádza z princípov REBT a autori ho definujú ako jednodimenzionálny, s vysokou vnútornou konzistenciou.

Sebaakceptácia a šťastie, spokojnosť, depresia, úzkosť, sebahodnotenie

Prvá štúdia s použitím Dotazníka bezpodmienečnej sebaakceptácie bola zameraná na preskúmanie vzťahov medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou, šťastím, spokojnosťou so životom, sebahodnotením, depresiou, úzkosťou, narcizmom a sebaklamom (self-deception). Výskumnú vzorku tvorilo 107 účastníkov, ktorí sa prihlásili na výskum na základe inzerátu v novinách. Ich vek bol od 19 do 81 rokov. Výskum potvrdil pozitívnu koreláciu medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou a šťastím (0.36), spokojnosťou so životom (0.29) a výškou sebahodnotenia (0.56). Naopak, negatívne korelácie boli namerané vo vzťahu bezpodmienečnej sebaakceptácie a úzkosti (-0.50), depresie (-0.39). Súvislosť medzi sebaklamom a sebaakceptáciou bola 0.19 a medzi narcizmom a sebaakceptáciou bola -0.02, a v týchto prípadoch sa predpoklady výskumníkov nepotvrdili. Najpodstatnejším faktom bolo zistenie, že nízke úrovne bezpodmienečnej sebaakceptácie sú škodlivé pre psychologické zdravie a sú asociované s depresiou, úzkosťou a nízkou úrovňou šťastia, naopak vyššie úrovne sebaakceptácie súvisia so životnou spokojnosťou a šťastím.

Druhú štúdiu publikovali Chamberlain, Haaga (2001b) tiež v roku 2001. Na vzorke 86 študentov skúmali súvislosť medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou, labilitou sebahodnotenia, sklonom k depresii a klamaním iným. Ich výskum potvrdil záporný vzťah medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou a labilitou sebahodnotenia (-0.55) a sklonom k depresii (-0.58) na hladine významnosti 0,01. Pozitívna korelácia bola nájdená aj medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou a výškou sebahodnotenia. Súčasťou predmetnej štúdie bol aj experiment, v ktorom boli účastníci vystavení negatívnej spätnej väzbe, a miera zhoršenia nálady po negatívnej spätnej väzbe bola porovnávaná s úrovňou bezpodmienečnej sebaakceptácie. Súvislosť zmeny nálady s výškou sebaakceptácie bola potvrdená, účastníci s vyššou úrovňou bezpodmienečnej sebaakceptácie preukázali menšie zhoršenia nálady, hodnota tejto korelácie bola 0.31.

Sebaakceptácia a perfekcionizmu

Flett, Besser, Davis a Hewitt (2003) zisťovali vzťah medzi tromi jednotlivými dimenziami perfekcionizmu, bezpodmienečnej sebaakceptácie a depresie. Výskumnú vzorku tvorilo 94 univerzitných študentov. Bezpodmienečná sebaakceptácia negatívne súvisela s perfekcionizmom zameraným na seba (-0.29), perfekcionizmom zameraným na

iných (- 0.38) spoločensky predpísaným perfekcionizmom (-0.47) a depresívnosťou (- 0.34).

Podobný výskum realizoval Scott (2007). Na neklinickej vzorke 134 účastníkov Scott zistil, že úroveň bezpodmienečnej sebaakceptácie záporne koreluje so všetkými skúmanými aspektmi perfekcionizmu a s depresívnosťou. Zistil nasledujúce vzťahy: bezpodmienečná sebaakceptácia súvisela negatívne s perfekcionistickými tendenciami (- 0,289), s perfekcionistickými dôsledkami (-0.530), s dysfunkčným perfekcionizmom (- 0.473), s perfekcionizmom zameraným na seba (-0.412), s perfekcionizmom zameraným na iných (-0.355), so spoločensky predpísaným perfekcionizmom (-0.452) a depresívnosťou (- 0.510).

Sebaakceptácia a osobnostné črty

Davies (2006) skúmal vzťahy medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou, sebaúctou, a osobnostnými charakteristikami z päť faktorového modelu osobnosti na vzorke 102 dospelých, študentov vo veku 18 až 40 rokov. Bezpodmienečná sebaakceptácia negatívne korelovala s neuroticizmom, a nebola zistená žiadna iná, ani pozitívna, ani negatívna korelácia medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou a ostatnými zložkami Big5.

Sebaakceptácia, sebahodnotenie a mindfulness

Thompson a Waltzová (2007) skúmali súvislosť medzi mindfulness, sebaúctou a bezpodmienečnou sebaakceptáciou na vzorke tvorenej 167 univerzitnými študentmi. Na výskum mindfulness použili dva rôzne výskumné nástroje a zistené súvislosti medzi mindfulness a bezpodmienečnou sebaakceptáciou boli vyjadrené korelačnými koeficientmi s hodnotami 0.31 a 0.45 na hladinách významnosti 0.01.

Uvedené výskumné zistenia pochádzajú z výskumov, realizovaných pomocou Dotazníka bezpodmienečnej sebaakceptácie (Chamberlain, Haaga, 2001a,b). Možno zhrnúť, že bezpodmienečná sebaakceptácia súvisí pozitívne so životnou spokojnosťou, šťastím a mindfulness; negatívna korelácia je medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou a úzkosťou, depresiou, perfekcionizmom, labilitou sebahodnotenia a citlivosťou na negatívnu spätnú väzbu. Nasledujúci prehľad tvoria výskumy sebaakceptácie realizované staršími výskumnými nástrojmi.

Sebaakceptácia a akceptácia iných

Lorrie A. Shepardová (1979) definovala sebakakceptáciu ako jednu z 3 zložiek sebaopímania (self-concept). Jej trojzložkový konštrukt sebaopímania tvorila sebaakceptácia, self-description, and akceptácia iných. Vzťahy medzi týmito komponentmi zisťovala súborom siedmich rôznych výskumných nástrojov. Výskumnú vzorku tvorilo 137 účastníkov vo veku od 14 do 82 rokov, s rovnomerným vekovým a rodovým zastúpením. Shepardová zistila koreláciu o sile 0.22 medzi sebaakceptáciou a akceptáciou iných, čo bolo v súlade s jej teoretickými predpokladmi autorky. Súvislosť medzi sebaakceptáciou a sebaopímaním bola 0,41.

Rigby (1986) sa zamerával na vzťahy medzi akceptáciou seba, akceptáciou iných a akceptáciou autorít, ktoré zisťoval na vzorke zloženej zo 68 univerzitných študentov s priemerným vekom 39,75 roka. Ich výskum potvrdil významnú súvislosť medzi akceptáciou seba a iných, avšak nepotvrdila sa hypotéza, že „osoby, ktoré majú kladný vzťah k autorite majú tendenciu odmietať ľudí vo všeobecnosti, vrátane seba“ (Rigby, 1986, s. 499).

Shepardová a Glass (1972) skúmali vzťah medzi sebaakceptáciou a sebahodnotením a vzťah medzi sebaakceptáciou a akceptáciou iných. Výskum realizovali na vzorke

s rozsahom 137 participantov zloženej zo študentov strednej a vysokej školy, rodičov študentov strednej školy a iných dospelých, ktorým bola účasť zaplatená. Výskum potvrdil súvislosť sebaakceptácie a sebahodnotenia o sile 0.41, a autori konštatovali, že „Pozitívne sebahodnotenie vedie k sebaakceptácii“ (Shepardová, Glass, 1972, s. 91). Súvislosť medzi sebaakceptáciou a akceptáciou iných bola vyjadrená korelačným koeficientom 0.22, korelačný koeficient medzi sebahodnotením a akceptáciou iných bol 0,13.

Sebaakceptácia a well-being

Carol Ryffová (1989a, 1995) skúmala sebaakceptáciu v kontexte well-being, ktorý definovala ako súhrn šiestich zložiek: autonómia, sebaakceptácia, účel života, osobný rast, pozitívne vzťahy, zvládanie prostredia. Nástroj na skúmanie takto koncipovaného well-being, nazvala Škála psychologického well-being (Scale of Psychological Well-Being, SPWB). Prvú verziu zverejnila v roku 1989 a revidovanú verziu publikovala v roku 1995. Ide o dotazník s 20 položkami pre každú zo šiestich častí. Vo svojich výskumoch Ryffová zisťovala vzájomné vzťahy medzi šiestimi zložkami Škály psychologického well-being a ich vzťahy s inými premennými. Tieto výskumy priniesli množstvo údajov aj o súvislostiach sebaakceptácie a iných meraných javov.

Vzťah sebaakceptácie, sebahodnotenia, well-being, depresie a úzkosti skúmal MacInness (2006). Výskumnú vzorku tvorilo 58 psychiatrických pacientov. Zistil významný vzťah medzi sebaakceptáciou a well-being vyjadrený koreláciou vo výške 0,63.

Sebaakceptácia a sebahodnotenie, depresia, úzkosť, obranné popretie

Pilisuk (1963) na vzorke 154 univerzitných študentov (chlapcov) skúmal súvislosti medzi sebaakceptáciou, úzkosťou, obranným popretím (defensive denial), a inými. Na hladine významnosti 0,05 zistil v súlade s predpokladmi zápornú súvislosť medzi sebaakceptáciou a úzkosťou (-0,624). Okrem toho odhalil vysokú pozitívnu súvislosť medzi sebaakceptáciou s obranným popretím vo výške 0,532.

Mearns (1989) skúmal vzťah medzi sebaakceptáciou, očakávaním úspechu a sebaúctou na vzorke 79 študentov s priemerným vekom 20,5 rokov. Nezistil významnú súvislosť medzi sebaakceptáciou a očakávaním úspechu, ale zistil miernu súvislosť medzi sebaakceptáciou a sebahodnotením.

Vzťah medzi sebaakceptáciou matky a jej akceptáciou dieťaťa

Medinnus a Curtis (1963) uskutočnili prieskum na vzorke 56 matiek za účelom overiť, či existuje významná pozitívna súvislosť medzi sebaakceptáciou matky a akceptáciou dieťaťa. Boli uskutočnené dva merania sebaakceptácie matiek a jedno meranie akceptácie dieťaťa. Výskumnou technikou bol sémantický diferenciál. Štatisticky významná pozitívna súvislosť medzi skúmanými javmi bola potvrdená.

Sebaakceptácia adolescentov a ich vnímanie rodičov

Jeden z autorov vyššie uvedeného výskumu, Medinnus (1965) o dva roky neskôr publikoval výsledky štúdie zameranej na vzťah adolescentov k sebe a tým, ako hodnotia svojich rodičov. Zisťoval súvislosť medzi meraniami sebaakceptácie, prispôsobenia, vnímanej akceptácie rodičmi a identifikáciou s nimi a dotazníkom vzťahu rodič - dieťa. Výskumnú vzorku tvorilo 44 študentov prvých ročníkov univerzity s priemerným vekom 18 rokov. Adolescenti s vysokou úrovňou sebaakceptácie a prispôsobenia vnímali svojich rodičov ako milujúcich, a nie ako ľahostajných alebo odmietajúcich. Vzťah k sebe u celej vzorky študentov bol vo väčšej súvislosti k rodičovským postojom matiek ako otcov.

Korelácie medzi súborom meraní vzťahu k sebe u detí a postojmi ich rodičov k nim boli vyššie u chlapcov ako u dievčat.

Zhrnutie výskumných zistení

Výskumy sebaakceptácie sa realizujú od 50. rokov 20. storočia. V najskorších výskumoch boli zisťované najmä vzťahy medzi sebaakceptáciou a akceptáciou iných alebo akceptáciou inými, v súvislosti s postavením v skupine, akceptáciou autorít a pod., teda sa skúmal sociálny rozmer sebaakceptácie. Ďalšou oblasťou sú výskumy sebaakceptácie ako súčasť sebaoponovania a vo vzťahu so sebahodnotením, sebaoponovaním a pod. Samostatnými okruhmi sú výskumy zamerané na vzťah sebaakceptácie a šťastia, životnej spokojnosti alebo naopak úzkosti a depresie, ďalej neurotickosti a perfekcionizmu, a iné. Sebaakceptácia bola skúmaná buď ako samostatný konštrukt, alebo figurovala ako subškála v komplexnejších nástrojoch. Viacerí autori (Williams, Lynn, 2010; Chamberlain, Haaga, 2001; Mearns, 1989) poukazujú na nedostatočné sústredenie výskumov na oblasť sebaakceptácie.

Ďalšie súvislosti a vymedzenie konceptu sebaakceptácie vzhľadom na jednotlivé oblasti a témy psychológie snáď prinesie budúcnosť. V oblasti pozitívnej psychológie bude zaujímavou najmä otázka súvislosti medzi bezpodmienečnou sebaakceptáciou a odpustením, vďačnosťou, resilience, self-efficacy ale aj mnohé ďalšie.

Literatúra

ANDERSON, J. E. 2002. Self-esteem: The Myth of the Century. Campbell University, 2002.

BAUMEISTER, R. F. et al. 2004. Exploding the Self-Esteem Myth. In Scientific American Magazine, 2005. [Online]. [quoted 04/10/2012]. Available at <http://www.sciam.com/article.cfm?id=exploding-the-self-esteem>

BEISSER, A. 1970. The paradoxical theory of change. In J. Fagan & I. Shepherd (eds) Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

BERGER, E. M. 1952. The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. In Journal of Abnormal & Social Psychology, 47, p. 778-782.

BILLS, R. E. 1958. Manual for the Index of Adjustment and Values. Auburn, AL: Alabama Polytechnic Institute.

BLATNÝ, M. a kol. 2010. Psychologie osobnosti. Praha : Grada, 2010. 304 s. ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, M. - OSECKÁ, L. 1994. Rosenberg's Self-Esteem Scale: Structure of general self-regard. In Československa psychologie, ISSN 0009-062X, 1994, roč. 38, č. 6, s. 481-488.

- BRACKEN, B. A. 2009. Positive Self-Concepts. In *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge, 2009. 502 s. ISBN 978-0-8058-6362-8. p. 89.- 110.
- CHAMBERLAIN, J. M. - HAAGA, D. A. F. 2001a. Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, vol. 19, p. 163–176.
- CHAMBERLAIN, J. M. - HAAGA, D. A. F. 2001b. Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 19, p. 177–189.
- DAVIES, M. 2006. Irrational Beliefs and Unconditional Self-Acceptance I: Correlation Evidence Linking Two Key Features Of REBT. In *Journal of Rational-Emotive and Cognitive- Behavior Therapy* Vol 24, No. 2. 2006.
- DRYDEN, W. - STILL, A. 2006. Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. In *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 24, no. 1, p. 3 – 28.
- ELLIS, A. 1977. Achieving emotional health. In JOHNSON, W. R. (Ed.) : *Human Health and Action*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1977. p. 110-147.
- FITTS, W. H. 1991. *Tennessee Self Concept Scale, Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- FLETT, G., L. et al. 2003. Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. In *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2003. vol. 21, no. 2, p. 119 - 138.
- GILMAN, R. – HUEBNER E.S. – FURLONG, M. J. *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge, 2009. 502 s. ISBN 978-0-8058-6362-8.
- HAYES, S. C. - STROSAHL, K. D. – WILSON, K. G. 2003. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. The Guilford Press. ISBN 1-57230-955-5.
- JUNG, C. G. 1997. *Výbor z díla II. - Archetypy a nevědomí*. Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno: 1997. 440 s. ISBN 80-85880-16-4.
- JUNG, C. G. 1994. *Duše moderního člověka*. 2. vyd. Brno: Atlantis, 1994 380 s. ISBN 80-7108-213-9.
- KEYES, C. L. M., & MAGYAR-MOE, J. L. 2003. The measurement and utility of adult subjective well-being. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411-426). Washington, DC: American Psychological Association.
- MACINNES, D. L. 2006. Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. In *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. ISSN 1365-2850, 2006, no. 3, p. 483-489.

- MARKUS, H. - WURF, E. 1987. The dynamic self-concept: A social psychological perspective. In M. R. Rosenzweig & L.W. Porter (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- MARSCH, H. W. 1994. Using the National Longitudinal Study of 1988 to evaluate theoretical models of self-concept: The Self-Description Questionnaire. In *Journal of Educational Psychology*, Vol 86, no. 3, 1994, p. 439-456.
- MARSH, H. W. 1992. *Self-Description Questionnaire II: Manual*. Macarthur, Australia: Publication Unit, Faculty of Education, University of Western Sydney.
- MEARNS, J. 1989. Measuring self-acceptance: Expectancy for success vs. self-esteem. In *Journal of Clinical Psychology*, Volume 45, Issue 3, p. 390–397.
- MEDINNUS, G. R. - CURTIS, F. J. - FLOYD J. 1963. The relation between maternal self-acceptance and child acceptance. In *Journal of Consulting Psychology*, Vol 27(6), Dec 1963, 542-544.
- MEDINNUS, G. R. 1965. Adolescents' self-acceptance and perceptions of their parents. In *Journal of Consulting Psychology*, Vol 29, No. 2, Apr 1965, 150-154.
- NEMADE, R. - STAATS REISS, N. - DOMBECK, M. 2007. *Cognitive Theories of Major Depression - Ellis and Bandura*. [Online]. [quoted 01/01/2012]. Available at http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=13007&cn=5
- Online Archive of California : Inventory of the Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility Records. [Online]. [quoted 02/20/2012]. Available at <http://www.oac.cdlib.org/findaid/ark:/13030/kt8b69r98n/>
- PIERS, E. V. 1984. *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale, revised manual 1984*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- RYFF, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- SCOTT, J. 2007. The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 22, no. 4, p. 255-269.
- SHEPARD, L. A. 1979. Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. In *American Educational Research Journal*. ISSN: 1935-1011, 1979, vol. 16, no. 2, p.139-166.
- SHEPARD, L., A. - GLASS, G., V. 1972. *A Multitrait-Multimethod Approach to the Construct Validation of „Acceptance of Self“ and „Acceptance of Others“*. Colorado University. 1972. 179 p.

THOMPSON, B. – WALTZ, J. 2008. Mindfulness, Self-Esteem, and Unconditional Self-Acceptance. In *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 26, no. 2, p. 119-126.

WILLIAMS, J. C. – LYNN, S. J. 2011, Acceptance: An Historical And Conceptual Review. In *Imagination, Cognition And Personality*, 2011. Vol. 30, No. 1. p. 5-56.

WONG, P. T. P. 1998a. Implicit theories of meaningful life and development of Personal Meaning Profile. In: P. T. P. WONG, P. M. FRY(Eds.): *The human quest for meaning. A handbook of psychologicalresearch and clinical applications*. 1998. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, p. 111–140.

WONG, P. T. P. (2009). The depth positive psychology of Carl Jung. In LOPEZ, S. (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*. 2009. Oxford, UK: Wiley Blackwell. Vol. 1.

WYLIE, R. C. 1974. *The self-concept*, Revised edition. Volume 1. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem

Man's relationship to nature in relation to meaningfulness and life satisfaction

Jiřina L. Doubková

Alena Slezáčková

Tatiana Malatincová

Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Brno

lilianadoubkova@email.cz

Abstrakt

Naše práce pojednává o vztahu člověka k přírodě a pozitivním vlivu přírody na kvalitu života člověka. Teoretická část shrnuje dosavadní poznatky o tom, jakou roli hraje téma přírody v oboru psychologie, přehled dosavadních teorií, výzkumů a praxe. Následně představujeme model lidského vývoje v novém ekologickém paradigmatu. Druhý oddíl teoretické části popisuje oblasti z pozitivní psychologie vztahující se k naší práci, tj. spokojenost se životem, smysluplnost života, spiritualitu, introspekci. V teoretické části se také stručně věnujeme věkovému období našich respondentů, jako období přechodu do dospělosti. Výzkumná část práce obsahuje dva oddíly věnované kvantitativní a kvalitativní části výzkumu. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 171 osob ve věku 18 – 25 let. Kvantitativní část zkoumá individuálně emoční úroveň souznělosti s přírodním světem ve vztahu k životní spokojenosti, smysluplnosti života a dva typy sebezkoumání (reflexe, ruminace). Prožívání souznělosti s přírodou zkoumáme také v souvislosti s mírou obklopení přírodními prvky a místem, kde jedinci vyrůstali (venkov, maloměsto, velkoměsto). Získaná data byla zpracována za použití parametrických i neparametrických statistických metod. Z analýzy dat mimo jiné vyplynulo, že míra prožívání souznělosti s přírodou středně silně koreluje s mírou reflexe a společně významně predikují smysluplnost života, a to nezávisle na vlivu životní spokojenosti. V kvalitativní části přinášíme odpovědi na otázku, co příroda znamená pro mladého člověka.

Klíčová slova: životní spokojenost, smysluplnost života, příroda, pozitivní psychologie, ekopsychologie

Abstract

The thesis deals with human relationship to nature and the positive influence nature has on quality of life. The theoretical part of the thesis occupies with importance of the themes of the nature in psychology, presents summary of theories, research and prospective practice. Additionally, it represents a model of human development in context of new ecological paradigm. The following section of theoretical part is devoted to the themes of positive psychology related to our work such as satisfaction with life, meaningfulness of life, spirituality, introspection. In the theoretical part there is a concept of period of the transition from youth to adulthood too. The empirical part of the thesis consists of quantitative and qualitative research survey. The research was based on a study with 171 respondents aged 18 - 25 years. The quantitative part of research focuses on mapping of relationship between connectedness to nature and life satisfaction,

meaningfulness of life, rumination, reflection, actual level of the contact with nature and the location where respondents grew up most of their childhood (rural, suburban, urban). Obtained data were analyzed by both parametric and distribution-free tests. The results besides other things show that the level of connectedness to nature correlates moderately strong with reflection and they both together predict meaningfulness of life independently of the influence of life satisfaction. In the qualitative research, we give answers to question what natural world can mean to young people.

Key words: life satisfaction, meaningfulness, nature, positive psychology, ecopsychology

Úvod

„Veškerý mír, který znám, spočívá v lůně přírody. Ten pocit zažívám, kdykoli kráčím po jejich cestách.“ May Sarton²

„Kdo přemýšlí o krásách země, najde nevyčerpatelnou sílu, která mu vydrží stejně dlouho jako život sám.“ Rachel Carson³

Naší prací se snažíme ukázat, že osobní vztah člověka k přírodě je hodnotné téma i pro pozitivní psychologii. Ohniskem naší práce je téma uvědomění si, všímání si a prožívání vzájemné sounáležitosti s přírodou a naznačení možností, které tato blízkost nabízí. Různí autoři (Schultz, Schmuck, 2002) tvrdí, že uvědomění si vzájemné provázanosti a pozitivního záramování našeho recipročního vztahu k přírodě, může přispět i k podnícení a povzbuzení udržitelného rozvoje společnosti z dlouhodobějšího hlediska.

Vzhledem k tomu, že se v našich podmínkách směr psychologie zabývající se vztahem člověka k přírodě a vlivem přírody na člověka teprve pomalu zabydluje, vychází naše práce z obsáhlé teoretické základny, ale pro pochopení a dostatečné podložení smyslu naší práce považujeme za důležitou učinit takto široký záběr. Zde jen jmenuji hlavní pilíře, na kterých stojí naše práce. V teoretické části jsme načrtli, jakou roli hraje téma přírody v oboru psychologie. Definovali jsme jednotlivé pojmy, historii a současné obory zabývající se přírodou v zahraničí i u nás. Stručně jsme také uvedli dosavadní výzkumy a vysvětlení pozitivního vlivu přírody na různé stránky kvality života člověka. Dotkli jsme se i aplikované psychologie, která využívá potenciálu přírody k rozvoji možností jedince. Celou tuto stať jsme zakomponovali do nově se objevujícího ekologického paradigmatu. Snažíme se na téma přírody podívat z pohledu pozitivní psychologie, tj. jak příroda přispívá a jak se dotýká kvality života člověka, jeho spokojenosti, smysluplnosti, spirituality, schopnosti introspekce, proto v naší práci rozvádíme blíže i tyto pojmy. V třetí části se zabýváme věkovým obdobím našich respondentů. Co může příroda nabídnout mladému člověku na přechodu dospělosti, tj. v období, kdy již je schopný hledat vlastní odpovědi na doteky existenciálních otázek a vědomě si začít utvářet svůj životní styl?

Než přistoupíme k prezentaci našeho výzkumu, vysvětlíme některé klíčové pojmy v naší práci. Sounáležitost s přírodou charakterizujeme jako osobní postoj člověka k přírodě, tj. jak se respondenti cítí být součástí přírody. Smysluplnost života definujeme v našem výzkumu jako uvědomování si řádu, soudržnosti, souvislosti a účelu vlastní existen-

²Exley H. (2008). *Moudrost přichází tiše*. Praha, Slovart

³Exley H. (2008). *Slova o kráse*. Praha, Slovart

ce, hledání a dosahování hodnotných cílů a to vše doprovázející pocit naplnění. Ruminace představuje neúmyslné, chronické, úzkostlivé přemýšlení o sobě, které se především soustředí na obemílání minulých událostí. Reflexe je pak forma pozornosti k sobě, k svým vnitřním jevům, která vzniká ze záměrného studování a zajímání se o vlastní vnitřní procesy. V závěru se dotýkáme i pojmu všímavost (mindfulness), který tvoří poměrně aktuální téma v pozitivní psychologii (Slezáčková, 2012). Všímavost bychom mohli také popsat jako plné uvědomování si a otevřené akceptování toho, co vnímáme v přítomné kontinuální realitě, tj. plynulé neselektivní zaznamenávání toho, co se právě děje nám a v nás.

Cíle studie

Pokud je nám známo, takto koncipovaná studie nebyla doposud v České republice uskutečněna. Na základě prostudované literatury, zahraničních studií hledáme souvislosti mezi prožíváním sounáležitosti s přírodou a spokojeností se životem, smysluplností života, reflexí, ruminací, místem, kde jedinci vyrůstali a mírou obklopení přírodními prvky. Pro obohacení našeho výzkumu jsme zařadili do našeho dotazníku otevřenou otázku: „Co pro Vás znamená příroda? Jaký má pro vás význam přírodní prostředí?“ Záměrem této otázky bylo prozkoumání, pojmenování a zkonkretizování toho, jakou osobní hodnotu má dnes pro mladé lidi příroda.

Charakteristiky vzorku a sběr dat

Do našeho výzkumu se podařilo zapojit celkem 171 osob ve věkovém rozmezí 18 - 25 let, z toho činili 109 žen a 60 mužů. Dotazníky jsme rozdělili mezi města Brno, Praha, České Budějovice, Polička a jejich okolí. Výzkumný soubor tvořili studenti z různých typů škol (odborná učiliště, střední školy, gymnázia, vyšší a vysoké školy) s různě zaměřenými obory. Dále jsme u respondentů zjišťovali proměnné jako místo, kde nejčastěji pobývají (vesnice, maloměsto, velkoměsto), místo, kde vyrůstali (vesnice, maloměsto, velkoměsto), jak často vyrazí do přírody, míru obklopení přírodními prvky, rodinný stav, zdravotní stav.

Metody a metodologický postup

Sounáležitost s přírodou jsme měřili u nás poprvé použitým dotazníkem Connectedness to Nature Scale (CNS-R) od autorů F. Stephan Mayer a Cynthia McPherson Frantz (2004), jež měří individuálně emoční úroveň spojení s přírodním světem. Ke zjištění osobní pohody respondentů jsme zvolili metodu Satisfaction With Life Scale (SWLS), do češtiny překládanou jako Škála spokojenosti se životem, kterou vytvořili Ed Diener, Robert Emmons, Randy Larsen a Sharon Griffin (1985). Škála udává celkovou míru spokojenosti se životem. V ČR se tato škála již používá. Pro změření míry smysluplnosti života jsme použili Škálu životnej smysluplnosti (ŠŽZ), která je původní slovenskou metodikou. Jejím tvůrcem je Peter Halama (2007). Pro změření reflexe a ruminace jsme použili opět méně známou škálu Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ), která měří dva odlišné druhy pozornosti k sobě tj. za prvé ruminaci – neurotickou, úzkostlivou pozornost k sobě, za druhé reflexi - zvědavé zkoumání sebe. Tuto škálu sestavili a důsledně prověřili Paul Trapnell a Jennifer Campbell (1999).

V kvantitativní části výzkumné práce jsme k vyhodnocení získaných dat použili software Statistica a SPSS. V kvalitativní části jsme užili obsahovou analýzu.

Výsledky a diskuze nad kvantitativní částí studie

Ačkoliv vývojové teorie přisuzují adolescentům vyšší míru reflexe, porovnáme-li naše výsledné hodnoty škál se střední hodnotou a normálním rozložením grafů, můžeme adolescenty zapojené do naší práce charakterizovat jako vzorek s průměrnou mírou reflexe ale vyšší mírou ruminace. Tento výsledek naznačuje nejisté hledání svého místa v životě, které může vést někdy i k úzkostlivému sebezaobírání.

Tab. 1: Vzájemná korelace mezi proměnnými bez kontroly pro vliv ostatních proměnných

	CNS-R	SWLS	ŠŽZ	RUMIN.	REFL.
CNS-R	1,00	-0,02	0,19**	0,33**	0,52**
SWLS	-0,02	1,00	0,64**	-0,25**	0,01
ŠŽZ	0,19**	0,64**	1,00	-0,16*	0,23**
RUMIN.	0,33**	-0,25**	-0,16*	1,00	0,44*
REFL.	0,52	0,01	0,23	0,44	1,00

* korelace jsou významné na hladině $p < 0,05$

** korelace jsou významné na hladině $p < 0,01$

První hypotéza se nám nepotvrdila. Adolescenti, kteří prožívají vyšší míru souznělosti s přírodou, neprožívají vyšší míru spokojenosti. V tomto se naše výsledky významně liší od zahraničních výzkumů Mayera, Frantze (2004), které ukázaly mezi škálou CNS (sounáležitosti s přírodou) a SWLS (spokojenosti s životem) pozitivní vztah ($r = 0,20$, $p < 0,05$). Považujeme však za podnětné uvést podstatný rozdíl mezi našim a jejich výzkumným vzorkem. Respondenti v jejich studii se nacházeli ve věkovém rozmezí od 14 do 89 let s průměrným věkem 36 let (s.d. = 19). Jen 22 ze 135 dotazovaných tvořili studenti.

Druhá hypotéza říká, že lidé, kteří se cítí více součástí přírody, budou vnímat svůj život více naplněným smyslem. Přestože jsme za pomoci korelace zjistili významný vztah ($r = 0,19$, $p < 0,01$) mezi mírou smysluplnosti života a souznělosti s přírodou. Regresní analýzou bylo zjištěno, že míra smysluplnosti života není ovlivněna mírou souznělosti s přírodou nezávisle od jiných použitých prediktorů především reflexe.

První část třetí hypotézy se nám potvrdila. Regresní analýzou jsme zjistili, že osoby, které prožívají vyšší míru souznělosti s přírodou, vykazují vyšší míru reflexe (beta = 0,35, $p < 0,01$).

Druhá část třetí hypotézy se nám nepotvrdila. Regresní analýzou se zjistilo, že osoby, které prožívají vyšší míru souznělosti s přírodou, nevykazují nižší míru ruminace. Naopak vyšší míra prožívání souznělosti s přírodou predikuje vyšší míru ruminace, ale na rozdíl od reflexe se tato predikce ukázala jen zanedbatelně slabá (beta = 0,16, $p < 0,05$). Jeví se nám zde tak neodmyslitelně potřebný i lidský faktor k rozvoji přínosné reflexe u adolescentů.

Život naplněný smyslem dle našeho výzkumu významně predikuje spokojenost se životem, což již prokázal svými výzkumy P. Halama (2006). Krokovou regresní analýzou jsme nadále zjistili, že spokojenost života nezávisle na ostatních proměnných vysvětluje 41% rozptylu proměnné smysluplnost života. Ostatní proměnné CNS-R, ruminace, reflexe, které se vzájemně významně překrývají, potom nezávisle na spokojenosti vysvětlují necelých devět procent rozptylu smysluplnosti. Z našeho výzkumu vyplynulo, že souznělost s přírodou spjatá s reflexí, do určité míry může zvyšovat pocit smysluplnosti vlastního života i u lidí, kteří případně neprožívají vysokou spokojenost se životem.

I když reflexe a ruminace jsou spolu v středně těsném pozitivním vztahu ($r = 0,44$, $p < 0,01$) a reflexe poměrně silně predikuje ruminaci (beta = 0,41, $p < 0,01$), oba dva jevy vy-

kazují naprosto odlišné souvislosti. Ruminace očištěná od vlivu reflexe a CNS významně predikuje spokojenost se životem ($\beta = -0,30, p < 0,01$). Tento vztah je negativní. Ruminace negativně predikuje i smluvnost života ($\beta = -0,17, p < 0,05$). Tento vztah se však ukázal mnohem slabší a méně významný. Reflexe ani prožívání sounáležitosti s přírodou se spokojeností v našem výzkumu však nespojují, ale významně predikuje smysluplnost života ($\beta = 0,25, p < 0,01$).

Za pomoci jednofaktorové analýzy jsme také zjistili, že jedinci, kteří vyrůstali na venkově, vykazovali vyšší míru prožívání sounáležitosti s přírodou, ale i vyšší míru životní smysluplnosti na rozdíl od respondentů, kteří vyrůstali ve velkoměstě. Náš výzkum částečně podporuje celkové tvrzení, že pro rozvoj sounáležitosti s přírodou je významné dětství, kdy se podle mnoha autorů pokládají základy vztahu k přírodě (Krajhanzl, 2010).

Naše práce tak upozorňuje, že rozvinuté kvality osobnosti, ať už loajlnost k přírodě či nosná reflexe, jsou výsledkem kultivace a sebekultivace osobnosti, nikoli jen působení pouhého zrání. Na základě těchto a jiných výzkumů (Kabat-Zinn, 2003; Hayes et al., 2006; Benda, 2007) si dovoluujeme tvrdit, že kultivace všímavosti by mohla napomoci k hledání smyslu života a jeho naplnění, očistit reflexi od negativního vlivu ruminace, aby nedocházelo ke ztrátě smysluplnosti života. Brown a Ryan (2003) přinesli výzkumná zjištění podporující, že vyšší míra všímavosti pozitivně koreluje s kongruencí s vlastními hodnotami a potřebami. Rozvíjení všímavosti může v dnešní konzumní kultuře pomoci rozvíjet autoregulaci našeho jednání a možnost vlastního sebeřízení. Amel a kol. (2009) dokazují ve svých studiích, že všímavost pozitivně koreluje s udržitelným jednáním. Kultivace všímavosti může být i cestou pro dospívající k prožívání sounáležitosti s přírodou, rozvíjení oboustranně přínosného vztahu s přírodou, uvědomění si vzájemné provázanosti života, jehož součástí je i obnovení našeho smyslu pro vzájemný vztah a loajlnost k živému systému a k jeho živým formám. Taková spiritualita pak rozvíjí empatii a úctu k druhému, přírodě, životu kolem sebe.

Konzumní styl života, neustále se zvyšující životní tempo dávají někteří autoři (Jung, 1981; Tavel, 2009; Frankl, 1997) do souvislosti s pocitem prázdnoty a nesmyslnosti vlastního života. Sounáležitosti s přírodou se může stát vyrovnávací silou proti narcismu a konzumerismu. Studie F.S. Mayera, C.M. Frantz (2004) potvrdily, že sounáležitost s přírodou byla v negativním vztahu s konzumním stylem života ($r = -0,36, p < 0,01$) a souvisela se schopností zaujmout stanovisko druhého ($r = 0,51, p < 0,01$). Autoři tvrdí na základě svých studií, že schopnost cítit se a zaujmout pohled druhého významně souvisí se schopností sebeodstup (schopností utvořit si vnitřní prostor vůči sobě samému, odpoutat se od svých přání a vnímat svět nezkresleně) a sebezpřesahem (vnímat a přijímat hodnoty).

Spearmanovou korelací jsme dále v naší studii zjistili, že frekvence vycházek do přírody a míra obklopení přírodními prvky souvisí s mírou prožívání sounáležitosti s přírodou. Osoby, které častěji vyrážejí do přírody, vykazují vyšší míru sounáležitosti s přírodou. Místo, kde současně respondenti pobývají, však nespojují s mírou sounáležitosti s přírodou.

Výsledky a diskuze nad kvalitativní analýzou dat

Z celkového počtu 171 dotazníku odpovědělo na položenou otázku „*Co pro Vás znamená příroda? Jaký má pro vás význam přírodní prostředí?*“ 141 respondentů, což činilo 82%. Odpovědi byly seřazeny pro přehlednost podle četností.

K čemu se ale ve svých odpovědích dotazovaní vztahovali? Respondenti reagovali především na druhou otázku, tedy jaký význam má pro ně přírodního prostředí. Zřídka rozlišovali mezi přírodou a přírodním prostředím. Mluvili o přírodě jako o místu, prosto-

ru, kam chodí, kde pobývají. Někteří se ale snažili tato slova blíže popsat a rozlišit. Popisovali pak přírodu jako jev či princip života, k „něčemu“ co je víc než jen rostliny, zvířata, co je kolem nás, čeho jsme i my součástí, co nás obklopuje a naplňuje, co se samo mění, roste a vyvíjí.

„Příroda je dle mého názoru život kolem nás, ne pouze zvířata a rostliny. Člověk je také součástí přírody. Přírodní prostředí je součástí našeho bohatství, které je pro náš život a pro jeho kvalitu velice důležité. Bohužel si ho často nevážíme a nedoceňujeme ho.“ studentka vysoké školy právnické.

K analýze odpovědí na otevřenou otázku jsme přistoupili z více stran. Zde bychom rádi prezentovali teoretický přístup dělení opírající se o hodnoty identifikované S.R. Kellertem (1996), které podrobněji popisujeme v mé diplomové práci. Tento přístup jsme doplnili o deskriptivně-empirický postup, kdy jsme se nechali inspirovat samotnými výpověďmi respondentů. Pod těchto devět Kellertem určených kategorií jsme vypsali tyto jednotlivé podkategorie, které jsme nazvali podle nejčastěji se opakujících témat (konkrétních slov) respondentů.

V dotaznících se vyskytovala odpověď, která vyjadřovala, že příroda má pro respondenta velkou osobní hodnotu bez dalšího konkrétnějšího určení. Do této kategorie patřily odpovědi: *„je pro mě velmi důležitá.“*; *„Znamená pro mě hodně. Nedovedla by si život bez ní představit.“*. Celkem se takové odpovědi vyskytly 28x.

1. U mladých lidí především vynikala estetická hodnota přírody (91x). Přírodní prostředí vnímají jako místo odpočinku, kde mohou obnovit svůj klid, ztišit se a zastavit. *„Má pro mě velký význam, protože mě uklidňuje.“*; *„Dává mi pohodu.“* Příroda je pro ně také místem, kam mohou uniknout od tlaku a hluku města, uvolnit se, vnímat a obdivovat pestré krásy a harmonii, naději a radost života. *„Místo bez starostí, které přináší velkoměsta, žádný spěch, žádný hluk. Nemusím nad ničím přemýšlet a užívám si krásy kolem.“*; *„Mám ráda volnost, kterou mi poskytuje.“*; *„...cítím se zde přirozeně“*; *„Fascinuje mě.“*; *„Obdivuji její složitost a krásu přírodních zákonů...“*; *„...pestré, barevné prostředí plné vůně, zvuku.“*; *„Místo, kde vidím naději.“*; *„...šanci naplnit se optimismem.“*
2. Na druhém místě se v jejich vyjádřeních nejvíce objevovala humanistická hodnota (44x). Příroda se pro ně také stávala „něčím živým“, jehož se cítí přirozenou součástí, k čemu cítí náklonnost a rádi se k ní vracejí. *„Přináší mi klid na duši, když je mi nejhůř.“*; *„Někde, kde se cítím doma.“*; *„... je mou neoddělitelnou součástí“*,
3. Naturalistická hodnota, která se objevila 31x vyjadřovala, že pro některé je *„nezastupitelnou náplní volného času“*, prostor pro pohyb, pozorování, kontakt, který jim dává energii a sílu do každodenního života. *„Dává mi sílu do plnění školních povinností.“*
4. Užitková (31x) hodnota vyjadřovala, že respondenti si také uvědomují, že příroda je nutnou podmínkou k jejich životu *„Díky ní můžeme žít.“* a má velký a blahodárný vliv na jejich zdraví.
5. Moralistická hodnota 31x zdůrazňuje pocit zavázání se, ochotu pečovat o přírodu nazpátek. Příroda adolescentům přináší smysl, cítí k ní úctu, respekt, vnímají ji jako vzácný dar a někteří se cítí v přírodě blízko Bohu, nekonečnu.
6. 15x respondenti uvedli i její symbolickou hodnotu, kdy příroda je pro ně významná jako prostor, v němž se jim dobře přemýšlí, uspořádávají myšlenky,

naslouchá, prostor, kde získávají nadhled, šanci oprostít se od problému a mohou načerpat novou inspiraci do života. „*Je to něco, kam se můžeme vždy vrátit, hodit všechno za hlavu a uklidnit se, protože moje problémy nejsou zas tak velké.*“

7. 6x uvedli i negativistickou hodnotu, kdy příroda pro ně znamená i nepřízeň např. zimu, uvědomují si, že příroda dokáže jim i ublížit, cítí se v ní sami a mají z některých jejích prvků strach.
8. 3x zmínili i vědeckou hodnotu, kdy příroda pro ně může být i zdrojem poznání, ponaučení, kdy obdivují její inteligenci a důvtip, jak se během věků vyvíjela.
9. Jen jeden člověk zmínil, že mu přináší i pocit moci. „*Člověku byla svěřena moc nad přírodou.*“

Při hodnocení výsledků našeho výzkumu musíme vzít v úvahu, že mohou být zkresleny a limitovány vlivy, které jsme nemohli vyloučit. Některé podrobně uvádíme ve své práci. Faktorovou analýzou CNS škály se ukázala její nejednotnost, kterou ve své práci popisujeme, analyzujeme a snažíme se vysvětlit. Škálu jsme proto upravili. Bylo by příhodné, aby psychologie osvětlila, jak člověk vnímá pojmy lidský a přírodní, aby nedocházelo k rozporu, kdy se vnímáme jako inherentní součást přírody a zároveň příroda se pro nás stává něčím mimo nás. V takovém výzkumu by se mohly připravit i kvalitativními otázky typu, které by napomohly k případnému osvětlení vnitřního konfliktu (kognitivní disonance) vztahu člověk/příroda.

Závěr

Pozitivní psychologie i „ekopsychologie“ přispívají svými výsledky ke klinické, terapeutické, pedagogické i společenské praxi. Tyto dva rychle se rozvíjející proudy jsme se snažili obohatit o nové přístupy, ukázat jejich možné souvislosti a spolupráci.

V naší práci se snažíme podívat na vztah člověka k přírodě z pohledu pozitivní psychologie, tj. co pozitivního příroda mladým lidem přináší. Používání vesměs negativní motivace (často kontraproduktivních prostředků, jako obviňování, paralyzující strašení, direktivy, paušální indoktrinace) pochopitelně vede spíše k vytěšňování vyslechnutého, k ještě větší fixaci na dosavadní behaviorální stereotypy. Při rozvíjení oboustranně nosného vztahu s přírodou, při ekologickém informování, motivování a spirituální kultivaci je důležité brát ohled na spoustu proměnných jako je především věk, schopnosti a možnosti vypořádat se s danou situací aj. Respondent s nejnižším skórem v CNS (15b.) na otázku „Co pro Vás znamená příroda? odpověděl: „*Nesnáším, když se o tom furt mluví v mediích. Taky nemám rád fanatické ochránce přírody. Nemá pro mě žádný význam.*“

Psychologie by měla nejen chránit děti, mladé, dospělé před nekontrolovanou úzkostí, pocitem viny z poškozování a ničení přírody, ale rozvíjet i takové cesty, které podpoří pocit smysluplnosti vlastní práce a hodnotu vlastního života. Neboť si klademe otázku, co se stane, pocítíme-li blízkost k přírodě, která je ve vážném ohrožení a my zjistíme, že jsme spíše součástí jejího bezohledného ničení? Jsme schopni najít sami pro sebe i pro náš svět přijatelnou cestu bez fanatického ochránářství či sobeckého popírání? Cílem psychologie environmentálních problémů dle nás tak není jen podporovat ekologicky šetrné chování, přestože by si psychologie měla uvědomit důležitost i tohoto pole své působnosti, ale rozvíjet u dětí, dospívajících, dospělých oboustranně nosný a zdravý vztah k životu v nás, i kolem nás.

„Příroda pro mě znamená všechno živé okolo nás, co se mění, roste, je barevné!! Někde, kde je klid a zároveň všechno žije. Někde, kde se cítím doma blízko Bohu.“ 18 let, studentka

Výsledky studií Jana Krajhanzle (2010) upozorňují na fakt, že každé období od počátku života až po mladé lidi na hranici dospělosti má své jedinečné příležitosti pro rozvoj vztahu k přírodě, tj. možnosti, kdy můžeme mladé lidi doprovázet ruku v ruce s jejich přirozeným vývojem, oslovit jejich aktuální potřeby a nadchnout je.

„Příroda je pro mě prostředí, do kterého patřím a zapadám. Je to prostředí, kde se mohu odreagovat, navrátí se mi energie, kde se mohu ztišit a naslouchat, obdivovat složitost a krásu přírodních zákonů apd.“ 24 let, studentka

Naše práce tak poukazuje na význam kultivace schopnosti všímání, poznávání sebe a světa u adolescentů nejen proto, abychom obnovili pocit náležitosti k přírodnímu světu, ale abychom předcházeli neurotickému přemítání nad sebou, negativním stavem přírody, společnosti a tak ztrátě smysluplnosti vlastního života.

„Příroda je prostředí ukazující krásu, smysl a nevšední zážitky pro člověka žijícího v městě. Člověk tu dokáže lépe prožívat současný okamžik a kochat se pohledem na okolí. Pro mě má přírodní prostředí velký význam.“ 18 let, student gymnázia

Přírodní prostředí může posloužit jako vhodný ne-li nezbytný prostor, jak se přiblížit k vlastní podstatě a vrozené aktualizační tendenci. Mezi naše kontakty nepatří jen vztahy k lidem a k lidskému společenství, ale i vztahy, které máme k jiným živým tvorům, místům, mimolidskému světu, životu ve svém celku. Přírodní prostředí se v našem výzkumu ukázalo pozitivním nositelem i odrazem důležitých hodnot. Přírodní svět podle nás patří neodmyslitelně k optimálnímu uvědomění si sebe ve světě, podporuje reflexi a zdá se nabízí různé blahodárné možnosti.

„Procházky jsou dobrým prostorem k přemýšlení. Příroda je dobrým místem k relaxaci, ale i trávení času s blízkými. Příroda je to, co nás obklopuje. To, co je zároveň i naší součástí i řekněme přesahuje, ale i naplňuje.“ 21 let, studentka VŠ pedagogické

„Odraz neskutečné kreativity a krásy, ještě mnoho krásného nepoznaného.“ 25 let, studentka

Literatura

Amel, E. L., Manning, Ch. M., Scott, B. A. (2009). Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior, *Ecopsychology*, 14-25. [online]. [cit. 2011-11-19]. Dostupné na: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/eco.2008.0005>

Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51, 2, 129-140

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

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75

Frankl, V. E. (1997). *Vůle ke smyslu*. Brno, Cesta.

Halama, P. (2007). Zmysel života z pohľadu psychologie. [online]. SAP, Bratislava. [cit. 2009-09-11]. Dostupné na: <http://www.holistickamedicina.sk/kniznica/Zivotny%20zmysl.zip?>

Hayes, S.C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (1), 1-25.

Jung, C.G. (1981). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10, 2, 144-156.

Kellert, S.R. (1996). *The Value of Life. Biological Diversity and Human Society*, Island Press.

Krajhanzl, J. (2010). Děti a příroda: období dětského vývoje z hlediska environmentální výchovy. [online]. [cit. 2012-01-12]. Dostupné na: <http://www.vztahkpriode.cz/>

Mayer, F.S., Frantz C.M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515.

Schultz, P.W., Schmuck, P. (2002). *Psychology of Sustainable Development*. [online]. [cit. 2010-11-19]. Dostupné na: <http://www.humanecologyreview.org/pastissues/>

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing.

Tavel, P. (2009). Aktuálnosť témy zmyslu života u deti a mládeže a možnosti psychologické práce s ňou. *Psychiatria-Psychoterapia.Psychosomatika*, 16, 1, 37-42.

Trapnell, P.D., Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 284-304.

Český portál ekopsychologie www.vztahkpriode.cz

Celá diplomová práce *Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem* (J.L.Doubková) je dostupná na stránkách: is.muni.cz/th/217558/

Altruizmus – prehliadaný rozmer múdrosti?

Altruism – neglected dimension of wisdom?

Ivan Brezina

*Ústav Experimentálnej Psychológie, SAV
expsvivan@savba.sk*

Abstrakt

Psychologické definície vymedzujú múdrosť prevažne na pozadí kognitívnych, emocionálnych a reflektívnych schopností. Sociálne zručnosti zástavajú v odlišných konceptoch rovnako doplnkové, druhoradé miesto, takmer výhradne bez ďalšieho odkazu k altruizmu. Zároveň nám však výskumy laických presvedčení naznačujú, že altruizmus spolu so sociálnym aktivizmom prezentuje jednu zo spoločných črt osobností považovaných za nositeľov múdrosti (Gándi, Matka Tereza, Martin Luther King Jr.). Ochota pomôcť bez nároku na odmenu tvorí univerzálnu súčasť systému morálnych hodnôt svetových náboženstiev. Tendencia pomôcť aj za cenu vlastnej straty sa v posledných rokoch stala predmetom neurofyziologických štúdií. Altruizmus je tiež intenzívne skúmaný v oblasti evolučnej psychológie. Antropológovia si kladú otázky ohľadom histórie vzájomnej spolupráce v ľudských spoločnostiach. Do akej miery je možné tieto poznatky relevantne syntetizovať do ďalšieho vývoja konceptualizácie múdrosti?

Kľúčová slova: múdrosť, altruizmus, sociálne zručnosti

Abstract

Psychologists define wisdom usually on the background of cognitive, emotional and reflective abilities. In vast majority of concepts, social skills represent only additional attribution while altruism itself is rarely - or not even - mentioned at all. Meanwhile, more research on folk conceptions of wisdom show altruism together with social activism as uniting personality characteristics of wise nominees (Mahatma Gandhi, Mother Teresa, Martin Luther King Jr.). Willingness to help with no expectation of any compensation forms universal part of religious moral systems. Tendency to help at own cost has become a subject of several studies based in neurophysiology. New approaches to understanding of altruism rise in anthropology and evolutionary psychology. Up to what extend are we able to synthesize new interdisciplinary knowledge into developing conception of wisdom?

Key words: wisdom, altruism, social skills

Príspevok:

Priekopníci psychologického výskumu múdrosti, Claytonová a Birren (1980) vo vôbec prvej práci svojho druhu vymedzili inteligenciu schopnosťami abstrakcie, konceptualizácie, logického myslenia. Na druhej strane múdrosť rovnakí autori vnímali

posunom od poznania k porozumeniu hlbšej podstaty, definovali ju záujmom o druhých, a na rozdiel od inteligencie pracovala v užšom spojení s prinípmi protikladu, paradoxu a zmeny. Zjednodušene, inteligencia prezentovala druh fixných neosobných poznatkov označený adjektívom „non-social“, zatiaľčo múdrosť, v protiklade k tomu, reprezentovala hlboko osobný, výrazne sociálny, adaptatívny a intuitívny spôsob poznania¹.

Pozoruhodne, Claytonová s Birrenom ostali na dlhú dobu jedinými autormi zdôrazňujúcimi sociálny kontext múdrosti. Pre porovnanie, ďalej uvádzame prehľad vplyvných explicitných teórií múdrosti formulovaných v priebehu nasledujúcich dvoch dekád.

Podľa Kitchenera a Brennera (1990) múdrosť úzko súvisí so štyrmi aspektmi vývinu reflektívneho usudzovania: (1) vedomím existencie nevyhnutných, zložitých a zle definovaných problémov, (2) komplexnými poznatkami charakterizovanými šírkou aj hĺbkou, (3) rozpoznaním toho, že charakter poznania je neistý, a že nie je možné poznať „celú pravdu“, (4) výnimočnou schopnosťou formulovať rozumný, spoľahlivý a uskutočniteľný úsudok tvárou v tvár neistote.

Podobne aj ďalší autori preferujúci kognitivistické vymedzenie, múdrosť definujú v kontexte

1. ovládnutia základnej životnej pragmatiky (Staudinger, Smith & Baltes, 1994),
2. metakognitívneho štýlu, ktorý subjektom umožňuje rozlíšiť limity spoľahlivosti ich vlastných poznatkov (Meacham, 1990; Sternberg, 1990), schopnosť riešenia slabšie definovaných problémov,
3. rozsiahlej a hlbokjej poznatkovej databázy a schopnosti utvárať primerané úsudky čeliac neistote (Kitchener & Brenner, 1990).

Na druhej strane, autori inklinujúci k viac inkluzívnym konceptualizáciám múdrosti prezentujú vymedzenie zdôrazňujúce (a.) jednotu osobnosti, afektov a kognícií postavenú na spoločnom základe pevných vôľových schopností (angl. disposition-of-will, Pascual-Leone, 1990, s. 283); (b.) dôležitosť vývinu ega ako nevyhnutný predpoklad múdrosti (Kramer, 1990); (c.) význam skúseností, komunikačných schopností – dôležitú rolu hrajú vybrané aspekty osobnosti, rovnako afektívne zložky a citlivosť na niektoré emočné indikátory – napr. aspekty, ktoré umožňujú vnímanie zámerov druhých ľudí, a teda napomáhajú empatickému porozumeniu (Birren, Fisher, 1990; Clayton, Birren, 1980; Kramer, 1990); (d.) spirituálnu zložku ako významnú súčasť múdrosti (Ruisel, 2005).

Návrat expertov k inklúzii sociálneho rozmeru ako organickej súčasti múdrosti sa objavuje pravdepodobne aj ako odpoveď na narastajúcu empirickú evidenciu pochádzajúcu z implicitných výskumov múdrosti. Svoju rolu taktiež zohrávajú prvé štúdie medzikultúrneho charakteru, podľa ktorých múdrosť nie je možné univerzálne vtesnať do exkluzívneho rámca symbolických operácií, či praktických zručností. Výsledky Levittovej (1999), Takahashiho, Bordiu (2000), Yanga (2001), ako aj Takayamu (2002) – autorov dosiaľ pravdepodobne jediných publikovaných výskumov implicitných predvedení o múdrosti na nezápadnej vzorke - naznačujú, že je možné uvažovať o koncepte západnej múdrosti založenej na dominancii racionality, poznatkov a rozumu a o východných prístupoch k múdrosti akcentujúcich emócie, sociálny kontext, intuíciu a v neposlednom rade i transcendentálnu oblasť. Takahashi s Overtonom (2005) v práci zameranej aj na dokumentáciu historického zázemia východno-západných rozdielov uvádzajú, že východnú múdrosť charakterizuje väčší dôraz na integratívne procesy v kontraste k západom glorifikovaným kogníciám. Rozdielom vo východnom prístupe a vymedzení

¹Pojem emocionálna inteligencia prenikol do slovníka psychológie až v druhej polovici 80-tych rokov.

(nielen) psychologických konceptov možno lepšie porozumieť v kontexte výskumu ázijských populácií. Kim et al (1999) identifikoval dimenzie ázijských kultúrnych hodnôt v trojstupňovom výskumnom procese založenom na: (a) skúmaní literatúry o ázijských kultúrnych hodnotách, (b) celonárodnom výskume realizovanom na amerických psychológoch ázijského pôvodu a (c) troch diskusiách fokusových skupín pozostávajúcich z Američanov ázijského pôvodu. Tieto procedúry celkovo generovali štrnásť dimenzií hodnôt: kolektivismus, skromnosť, sebakontrola, dôležitosť rodiny, úcta k autorite, konformita so spoločenskými normami, rodinou a očakávaniami, úspech vo vzdelaní a práci, rešpekt voči starším, schopnosť riešiť psychologické problémy, zbožšťovanie rodičov, reciprocita, udržanie interpersonálnej harmónie, nadradenosť potrieb druhého nad vlastnými, udržanie pozitívnej reputácie rodiny².

Narastajúcim objemom poznania v oblasti múdrosti západní autori celkom pružne revidovali vlastné prístupy, pričom sme sa stali svedkami toho, ako si aj výrazne kognitivisticky orientovaní experti adaptujú nový pohľad na vymedzenie predmetu svojho odborného záujmu. Sternberg (2005) múdrosť definuje ako využitie úspešnej inteligencie a kreativity prostredníctvom hodnotového systému na dosiahnutie všeobecného dobra cez rovnováhu medzi a) intrapersonálnymi, b) interpersonálnymi a c) extrapersonálnymi záujmami, počas a) krátkodobého alebo b) dlhodobého procesu, za účelom dosiahnutia a) adaptácie sa na jestvujúce prostredie, b) zmeny prostredia, alebo c) výberu nového prostredia. Podľa predstaviteľov Berlínskej školy poznatky súvisiace s múdrosťou obsahujú najvyššiu možnú osobnú a spoločenskú významnosť (Baltes, Kunzmann, 2005). Sternberg (2005) uvádza, že k najvýznamnejšiemu rozdielu medzi múdrosťou, inteligenciou a tvorivosťou dochádza v komponente označenom ako „prezieravosť“ (resp. dôvtip, angl. sagacity), ktorý je na základe výsledkov jednoznačne špecifický pre múdrosť. Okrem kognitívnych zručností prezieravosť postuluje postoj k poznaniu, ktorý je evidentný (1) vo veľkej miere záujmu o druhých, (2) v hlbokom porozumení druhých ľudí a ich problémov, (3) v akceptovaní rozličných názorov, (4) vo vedomí, že sa naďalej učíme od druhých.

Presun odbornej pozornosti k viac sociálnym atribútom múdrosti však naďalej ostáva do istej miery povrchný. S výnimkou dielčích špecifikácií, ako napr. schopnosť poradiť, ktorá podľa Takayamu (2002) formuje najvýznamnejší rozdiel v konceptoch múdrosti a inteligencie, sa odborná literatúra tématike sociálnej dimenzie múdrosti detailnejšie nevenuje. A to aj napriek tomu, že výsledky dosiaľ jediného kvantitatívneho výskumu zameraného na známych nominantov múdrosti (Paulhus, Wehr, Harms a Strausser, 2002) prináša zoznam osôb, ktoré popri duchovnom rozmere jednoznačne spája osobná história sociálneho aktivizmu; tiež téma obety, nezištnej pomoci, či altruizmu. Na prvých miestach zoznamu figurujú Mahatma Gandhí, Konfucius, Ježiš, Martin Luther King Jr., Sokrates, Matka Tereza, Šalamún, Budha, Pápež Ján Pavol II. V tejto súvislosti je dobré podotknúť, že so štúdiu nie je jasné koľko poznatkov mali skúmané osoby o nominantoch. Práca reflektuje skôr stereotypný obraz múdrosti, zároveň je však možné predpokladať, že stereotypy hrajú dôležitú rolu pri formovaní implicitných teórií. A do istej miery to platí aj obrátene. Spadajú nám teda duchovní lídri, filozofi a sociálni aktivisti do vyššie uvedených psychologických definícií múdrosti? Prevažne áno, a celkom spoľahlivo. Sú zároveň tieto definície z pohľadu výskumu nominantov múdrosti exaktné? Pravdepodobne nie. Múdre osoby z histórie prezentujú pomerne vysoko homogénny celok definovateľný na základe niekoľkých spoločných prvkov. Súčasné explicitné teórie však

2 Pre porovnanie, charakteristiky východného myslenia, ako ich definuje R. Nisbett (2003) sú: snaha zachytiť celok, dôležitosť kontextu, dialektická logika, tendencia nahliadať na realitu v perspektíve kruhu – majú podľa nášho názoru spoločného menovateľa v holistickom prístupe ku skutočnosti.

dosiaľ tieto zjednocujúce atribúty (spiritualita, sociálny aktivizmus) v kontexte múdrosti akosi obchádzajú a výskum sa zameriava na iné priority.

Može altruizmus, ako komponent prosociálneho správania predstavovať vhodné výskumné oživenie na poli výskumu múdrosti? Spadá do kontextu trvalých osobnostných čŕt? Predstavuje protiklad sebeckosti? Opozitum antisociálneho správania? Alebo môže spoločne altruizmus aj antisociálne správanie môžu koexistovať v jednej osobe, a teda ich nemožno považovať za dva extrémny jednej dimenzie?

Zatiaľčo antisociálne správanie tvorí typický predmet záujmu kriminológie a psychopatológie, altruizmus je obvyčajne skúmaný sociálnymi psychológmi. Podľa Kruegera (et al 2001) štúdie, ktoré si dali za cieľ premostiť zistenia doterajšieho výskumu zatiaľ neprinášajú konzistentné výsledky (bližšie pozri odkaz)³. Čo sa týka vzťahu altruizmu a osobnostnej štruktúry, súčasný výskum nasvedčuje tomu, že pôvodné predvedenia o nesúviciacich vzťahoch medzi osobnostnými charakteristikami a prosociálnym správaním (Piliavin, Charng, 1990) sú už aspoň čiastočne prekonané (pozri Elkins, Iacono, Doyle, a McGue, 1997). V kontexte výskumu múdrosti je možné nájsť bod spojenia s uvedeným v teórii Orwollovej a Perlmutterovej (1990), ktorá sa vo svojich východiskách opiera o pojmy ako vývin ega (Erikson), individuáciu (Jung), alebo transformovaný narcizmus (Kohut). Autorky zastávajú názor, že v súvislosti s múdrosťou je potrebné tiež uvažovať o tendencii jednotlivca presahovať svoje vlastné limity (angl. self-transcendence), čo je vnímané ako jeden z dôsledkov pokročilého osobnostného vývinu jedinca a v skratke „znamená prenesenie sa od individualistického prístupu k viac sociálnemu alebo univerzálnemu chápaniu sveta“ (1990, s. 162)⁴. Vývinová zložka múdrosti je v danom ponímaní teda úzko prepojená s dozrievaním self, ktoré vedie od egocentrického myslenia k viac univerzálnemu, sociálnemu a „decentralizovanému“ chápaniu skutočnosti.

Nezodpovedanou ostáva tiež otázka filozofická, a to, do akej miery sa altruizmus v prirodzených podmienkach ľudského života vyskytuje nezávisle od zisťujúcich pohnutí, ktoré v širšom vymedzení autori definujú aj nevedomou ľudskou motiváciou v kontexte systému viery, obraných mechanizmov osobnosti, rekonštrukcie sebaobrazu a podobne. Možno za altruistické považovať konanie motivované naplňaním noriem, pravidiel, či očakávaní druhých? Na základe psychologického výskumu 573 párov dvojčiek formuluje Rushton (1986, et al.) predpoklad, že ženy sú významnejšie altruistické, než muži. Časť štúdií však túto tézu nepotvrďuje. Pre porovnanie, Dougherty (1983) zistil, že bez ohľadu na pohlavie ľudia prejavujú väčšiu tendenciu pomôcť tým, ktorí svoje rodové role zastávajú primeraným spôsobom, pričom Colliazzi (1984, in Bennet, Savanni, 2004) uvádza, že altruizmus bol z väčšej miery determinovaný pohlavím osoby prijímajúcej pomoc (než pomáhajúcej) – participanti výskumu skôr pomáhali ženám, než mužom. Poznatky z biológie síce prinášajú príklady navonok altruistického medzi-druhového správania, avšak ich teoretické uchopenie je zatiaľ veľmi vrtkavé aj vzhľadom na početnosť a neprehľadnosť možných vedľajších faktorov. V literatúre kultúrnych štúdií sa stretávame tiež s predpokladom, ktorý dáva tak altruizmus ako aj prosociálne správanie do súvisu s kultúrnou dimenziou kolektivismu (pozri Hofstede, 1980). V danom ponímaní

3 Časť výskumu navrhuje pristupovať k pro- a antisociálnemu správaniu ako protikladom spájajúcim tú istú dimenziu (Eron & Huesmann, 1984; Goma-i-Freixanet, 1995 in Krueger, et al., 2001) a časť dokumentuje značný pomer neprekrývajúcej sa variability (Axelrod, Widiger, Trull, & Corbitt, 1997; Harris, Rushton, Hampson, & Jackson, 1996; Levenson, 1990; McCord, 1992; Rushton, Fulker, Neale, Nias, & Eysenck, 1986, 1989, in Krueger, et al., 2001).

4 Transcendenciu (presiahnutie) seba, ako základnú zložku múdrosti, charakterizuje širokospektrálny náhľad (angl. long-range perspective) s hlbším chápaním filozofických a epistemologických problémov.

uvažujeme nielen o osobnostnej predispozícii k altruistickému správaniu, ale aj o kultúrnej podmienenosti danej tendencie⁵.

Ostrovny informácii prichádzajúce či už z interdisciplinárneho, alebo čisto psychologického výskumu altruizmu skôr svedčia o tom, že prevažná časť práce je ešte pred nami. Skôr než altruizmus ako koncept prerazí do teórií múdrosti, pravdepodobne bude musieť uraziť ďalšiu časť svojej cesty v rámci teoretického vymedzenia, operacionalizácie a jej empirických korelátov. Aj v kontexte uvedeného je však stále možno vysloviť predpoklad, že altruizmus, ako komponent prosociálneho správania možno vnímať ako „nádejného hráča“ do budúcich konceptualizácii múdrosti. Toto spojenie bude azda viditeľnejšie vo vymedzeniach vzťahujúcich sa na ázijskú vzorku, ktorá slovami Takahashiho a Bordiu (2000) múdrosť charakterizuje psychickou rovnováhou, vďaka ktorej je človek schopný vnímať a prijímať skutočnosť prítomného okamžiku, a taktiež flexibilitou, úprimnosťou, citlivosťou, porozumením, súcitom a altruizmom⁶. Ani uvedený predpoklad však nemožno vnímať exkluzívne, ako to tiež dokazujú výsledky výskumu nominantov múdrosti uvedené vyššie. Zásadný otazník do diskusie ohaľadom budúcnosti výskumu múdrosti vnáša tiež existencia vôle po vytvorení kultúrnej univerzálnejšej definície, či miera inklúzie výsledkov implicitných presvedčení o múdrosti do neskoršej formulácie explicitných teórií.

Literatúra:

Bennet, R., Savanni, S. (2004). Factors Influencing the Willingness to Donate Body Parts for Transplantation. *Journal of health and social policy*. Vol 18, Issue 3, p. 61-85.

Brezina, I. (2010). Folk conceptions of wise person's personality in Asian cultures. In *Studia Psychologica*, vol. 52, no. 4, s. 347-353.

Clayton, V., Birren, J. E. (1980). The development of wisdom across the life-span: a reexamination of an ancient topic. In P.B. Baltes and O.G. Brim (Eds.), *Life-span development and behaviour* (Vol.3, pp. 103-135). New York: Academic Press.

Dougherty, C.W. (1983). Distraction and sex role as determinant of compliance with a request for help. *Journal of Social Psychology*, 119, 31-36.

Elkins, I.J., Iacono, W.G., Doyle, A.E., McGue, M. (1997). Characteristics associated with the persistence of antisocial behavior: Results from the recent longitudinal research. *Aggression and violent behaviour*. Vol 2., s. 101-124.

Kim, B.S.K., Atkinson, D. R., Yang, P. H. (1999). The Asian Values scale: Development, factor analysis, validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 342-352.

Kitchener, K. S., Brenner G.H. (1990). "Wisdom and Reflective Judgment: Knowing in the Face of Uncertainty." In Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*, Cambridge, UK: Cambridge University Press.

⁵ Vzťahujú sa tri dimenzie múdrosti podľa Brezina (2010) – altruizmus, rozvaha a odhodlanie – výhradne na ázijskú vzorku, alebo sa aspoň niektorá z nich približuje univerzálnym charakteristikám?

⁶ L'Armand a Pepitone (1975, in Sinha, 1996) nezaznamenali v experimentálnej štúdií významné rozdiely medzi Indmi a Kanadánmi v pomere ponúk k pomoci (angl. proportion of offers to help).

- Kramer, D., A. (1990). Conceptualizing wisdom: the primacy of affect-cognition relations. In: Sternberg, R.J. (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press, 1990
- Krueger, R. F., Hicks, M.B., McGutt, M. (2001). Altruism and Antisocial Behavior: Independent Tendencies, Unique Personality Correlates, Distinct Etiologies, *Psychological Science*, 2001 vol. 12, no. 5, s. 397-402.
- Levitt, H. M. (1999). The Development of Wisdom: An Analysis of Tibetan Buddhist Experience, *Journal of Humanistic Psychology* 1999; 39; s 86 – 105.
- Meacham, John (1990). The loss of wisdom. In: Sternberg, R.J. (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press, 1990
- Nisbett, Richard (2003). *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently and Why*. The Free Press: New York.
- Orwoll, Perlmutter (1990). A study of wise persons: integrating a personality perspective. In: Sternberg, R.J. (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press.
- Pascual-Leone J. (1990). An essay on wisdom: toward organismic processes that make it possible. In: Sternberg, R.J. (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press, 1990
- Ruisel, I. (2005). *Múdrosť v zrkadle vekov*, Pegas, Bratislava.
- Rushton, P.J., Fulker, D.V., Neale, M.C., Nias, D.K., Eysenk, H.J. (1986). Altruism and aggression: heritability of individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 50, 1192-1198.
- Sinha, D. (1996). Cross-cultural Psychology: The Asian scenario, In: Pandey, J., Durganand, S., Dharm, P.S.B, (Eds.), *Asian contributions to cross-cultural psychology*, Sage publications, New Dehli.
- Staudinger, U. M., Smith, J., & Baltes, P. B. (1992). Wisdom-related knowledge in a life review task: Age differences and the role of professional specialization. *Psychology and Aging*, 7, 271-281
- Sternberg, Robert J. (1990) – Wisdom and its relations to intelligence and creativity. In: Sternberg, R.J. (Ed.): *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2005). Foolishness. In: Sternberg, R. J., Jordan, J. (Ed). *A Handbook of wisdom*, Cambridge University Press, New York.
- Takahashi, M., Bordia, P. (2000). The concept of wisdom: A cross-cultural comparison. *International journal of psychology*, 35 (1), 1-9.

Takahashi, M., Overton, W. F. (2005). Cultural foundations of wisdom: An integrated developmental approach. In: Sternberg, R. J., Jordan, J. (Ed) - A Handbook of wisdom, Cambridge University Press, New York.

Takayama, M. (2002). The concept of wisdom and wise people in Japan. Nepublikovaná dizertačná práca, Tokyo University, Japan.

Valdez, J.M. (1994). Wisdom: A hispanic perspective (Doctoral dissertation, Colorado State University, 1993), Dissertation international abstract, 54, 6482-B

Yang, S.-Y. (2001). Conceptions of wisdom among Taiwanese Chinese. Journal of cross-cultural psychology, Vol. 32 No. 6, November 2001, s. 662-680

Sebadeterminácia a základné psychologické potreby vo vzťahu k prežívaniu pozitívnych a negatívnych emócií.

Self determination and satisfaction of basic psychological needs in relation to experiencing positive and negative emotions

*Jozef Benka
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
jozef.benka@upjs.sk*

Abstrakt

Cieľ: Vychádzajúc z teórie Seba-determinácie (SDT) bolo zámerom práce analyzovať vzťahy medzi základnými psychologickými potrebami (autonómiou, vzťahovosťou, kompetenciou), osobnostnými rozdielmi v seba-determinácii a prežívaním pozitívnych a negatívnych emócií.

Metódy: Vzorku tvorilo 102 vysokoškolských študentov (priemerný vek = 21,4; SD = 2,5; 85% žien), ktorí vyplnili dotazníky ohľadom základných psychologických potrieb, úrovne seba-determinácie a frekvencie prežívania pozitívnych a negatívnych emócií. Dáta boli analyzované prostredníctvom korelačnej analýzy a lineárnych regresných modelov za účelom zistenia relatívnej sily príspevku premenných v explorovaných vzťahoch.

Výsledky: Korelačná analýza poukázala na pozitívny vzťah medzi frekvenciou prežívania pozitívnych emócií a všetkými konštruktmi SDT. Obdobne avšak negatívny vzťah bol zaznamenaný vzhľadom na prežívanie negatívnych emócií. Regresné modely ďalej odhalili, že frekvencia prežívania negatívnych emócií preukázala najsilnejší negatívny vzťah s osobnostnými rozdielmi v seba-determinácii ($\beta=-0,437; p\leq 0,01$) a frekvencia prežívania pozitívnych emócií, bola najsilnejšie pozitívne asociovaná s mierou uspokojenia potreby autonómie ($\beta=0,404; p\leq 0,01$).

Záver: Zistené výsledky sú v súlade s teoretickými predpokladmi ako aj empirickými zisteniami aktuálnych štúdií. Navyše poukazujú na zaujímavý trend a síce, že zatiaľ čo frekvencia prežívania negatívnych emócií bola asociovaná s relatívne stabilným aspektom osobnosti, frekvencia prežívania pozitívnych emócií bola najsilnejšie asociovaná s mierou uspokojenia potreby autonómie.

Klíčovú slova: seba-determinačná teória, základné psychologické potreby, pozitívne a negatívne emócie

Abstract

Aim: Based on Self-determination theory (SDT) the aim of this study was to analyze the relationship between basic psychological needs (autonomy, relatedness, competence) personality differences in self-determination and the frequency of experiencing positive and negative emotions.

Methods: The sample consisted of 102 university students (mean age=21.4;SD=2.5;85% female) who completed questionnaires regarding basic psychological needs, self-determination and frequency of experiencing positive and negative emotions. The data were analyzed via correlation analysis and linear regression

models were built to explore the relative contribution of variables in explored relationships.

Results: Correlation analysis showed a positive relationship between the frequency of experiencing positive emotions and all SDT variables. Similarly, significant but inverse relationship was found in relations to experiencing negative emotions. Regression models revealed that the frequency of experiencing negative emotions was most strongly related to personality differences in self-determination ($\beta=-0,437; p\leq 0,01$) and frequency of experiencing positive emotions was most strongly related to the satisfaction of autonomy need ($\beta=0,404; p\leq 0,01$).

Conclusion: The findings correspond with the theoretical assumptions as well as empirical findings of current SDT research. In addition, the findings of this study show an interesting pattern. While frequency of experiencing negative emotions was associated with a relatively stable aspect of personality, frequency of positive emotions was more strongly associated the satisfaction of autonomy as a need.

Key words: self-determination theory, basic psychological needs, positive and negative emotions

Úvod

Výskum v oblasti subjektívneho prežívania pozitívnych a negatívnych emócií má dlhú históriu, počas ktorej sa opieral, či vychádzal z rôznych teoretických konceptov (Cacioppo & Bernston, 1999; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Egloff, Schmukle, Burns, Kohlmann, & Hock, 2003; Deci & Ryan, 2001). V súčasnosti je možné z hľadiska pozitívnej psychológie vidieť aktuálnosť tejto problematiky hlavne v dvoch oblastiach.

Prvou je nezávislosť pozitívneho a negatívneho afektu a dôsledky, ktoré z toho vyplývajú (Cacioppo & Bernston, 1999). Dônedávna totiž prevládala v psychológii práve zameranosť na negatívne emócie, respektíve na ich absenciu, čo bolo už samo o sebe považované za postačujúci ukazovateľ bez toho, že by sa brala do úvahy aj úloha pozitívnych emócií. Súčasný stav poznania hovorí, že tak ako je potrebné sa sústrediť na výskum negatívnych emócií, je potrebné sa sústrediť v rovnakej miere aj na úlohu pozitívnych emócií, čo je v súlade aj so súčasným náhľadom na zdravé fungovanie jednotlivca (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Druhá oblasť, ktorá je z hľadiska tejto práce veľmi dôležitá, je výskum subjektívnej pohody. Ako uvádza jeden z najcitovanejších autorov v tejto oblasti Diener, prítomnosť pozitívnych emócií a súčasne absencia negatívnych emócií patrí k základným aspektom subjektívnej pohody (Diener et al., 1985). Miera prežívania pozitívnych a negatívnych emócií zohráva veľkú úlohu a z doterajších zistení vyplýva, že ľudia prežívajú priemerne relatívne častejšie pozitívne emócie ako negatívne emócie (Diener, Sapyta & Suh, 1998). To je opäť dôležitým ukazovateľom, ktorý je silným argumentom pre väčšiu pozornosť ohľadom výskumu prežívania pozitívnych emócií a ich úlohy (Diener et al., 1985; Diener & Diener, 1995; Seligman et al., 2005).

V rámci tejto práce budeme na oblasť výskumu pozitívnych a negatívnych emócií aplikovať teoretické východiská Seba-determinačnej teórie (SDT) (Deci & Ryan, 2008c). SDT zastáva komplexnejší pohľad na oblasť subjektívnej pohody, no teoretici SDT zároveň poukazujú na to, že miera prežívaných pozitívnych a negatívnych emócií je dôležitým indikátorom procesov v organizme a teda aj indikátorom subjektívnej pohody

(Deci & Ryan, 2008b). Stotožnení s týmto názorom sa v tejto práci zameriame na dve oblasti konštruktov SDT vo vzťahu k prežívaniu pozitívnych a negatívnych emócií. Konštrukty, ktoré považujeme v tejto súvislosti za kľúčové, sú dané oblasťou základných psychologických potrieb a inter-individuálnych rozdielov v seba-determinácii.

Teória základných psychologických potrieb je v rámci SDT dôležitá, nakoľko analýza správania, prežívania a vývinu je založená na analýze vzťahu a vzájomného ovplyvňovania organizmu a jeho sociálneho prostredia prostredníctvom troch základných psychologických potrieb. Týmito potrebami sú autonómia, kompetencia a vzťahovosť (Deci & Ryan, 2008a). Pokiaľ sú tieto potreby uspokojované, dochádza k optimálnemu fungovaniu organizmu (človeka) a prežívaniu pohody (well-being), čoho empirickým indikátorom môže byť práve prežívanie pozitívnych a negatívnych emócií. Pokiaľ však základné potreby uspokojované nie sú, či už z hľadiska vývinového alebo z hľadiska kontextuálneho, môžu viesť k neoptimálnemu fungovaniu organizmu a teda k psychickej nepohode (illbeing), opäť indikátorom môže byť istá kvalita prežívania pozitívnych a negatívnych emócií. Pri hlbšej deprivácii uspokojovania potrieb môže dokonca dôjsť k psychickej patológii (Deci et al., 2008c). Podľa empirických zistení bolo zistené, že tieto potreby sú platné vývinovo a medzi-kultúrne, čo bolo preukázané vo viacerých štúdiách (Deci et al., 2008c).

Druhou premennou, ktorá je v záujme tejto práce, sú inter-individuálne rozdiely ohľadom miery seba-determinácie, teda do akej miery je správanie jednotlivca determinované self, respektíve na druhej strane do akej miery je determinované vonkajším prostredím. Tento konštrukt je považovaný za viac menej stabilný v čase a to na rozdiel od psychologických potrieb, ktoré do väčšej miery podliehajú aktuálnym okolnostiam (Deci et al., 2008c). Na základe predpokladov SDT očakávame, že seba-determinácia súvisí pozitívne s prežívaním pozitívnych emócií a negatívne s negatívnymi emóciami podobne ako psychologické potreby.

Súhrnne, vychádzajúc z teórie Seba-determinácie (SDT) je zámerom práce analyzovať vzťah medzi základnými psychologickými potrebami (autonómiou, vzťahovosťou, kompetenciou), osobnostnými rozdielmi v seba-determinácii a to vo vzťahu k prežívaniu pozitívnych a negatívnych emócií.

Metódy

Vzorka

Vzorku tvorilo 102 vysokoškolských študentov (priemerný vek=21.4; SD=2.5; 85% žien), ktorí vyplnili dotazníky ohľadom roku, veku, základných psychologických potrieb, úrovne seba-determinácie a frekvencie prežívania pozitívnych a negatívnych emócií.

Použitie metodiky

Základné psychické potreby boli merané pomocou dotazníka Všeobecného naplnenia základných potrieb (Basic Need Satisfaction Questionnaire) vyvinutého v rámci teórie SDT prostredníctvom subškál naplnenia potreby autonómie, kompetencie a vzťahov. Respondenti hodnotili každú položku na 7 stupňovej škále od úplne nesúhlasím po celkom súhlasím (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). Pre jednotlivé subškály sa Cronbachova α pohybovala v rozmedzí 0,80 až 0,84.

Seba-determinácia bola meraná pomocou škály Seba-determinácie (Self-determination scale), ktorá je zameraná na relatívne stabilné inter-individuálne rozdiely v úrovni determinácie self. Respondenti posudzujú 10 párov výrokov, pričom na 7

bodovej škále určujú, ktorý z páru výrokov ich lepšie vystihuje (Sheldon et al, 1996). Cronbachova α pre túto škálu bola 0,64.

Negatívne a pozitívne emócie boli merané pomocou Škály emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP), na ktorej respondenti hodnotili zvyčajnú frekvenciu prežívania pozitívnych a negatívnych emócií. Cronbachova α pre jednotlivé subškály bola 0,63 a 0,65 (Džuka a Dalbert, 2002).

Štatistické spracovanie

Údaje boli analyzované prostredníctvom deskriptívnej štatistiky a predpokladané vzťahy boli overované pomocou korelačnej analýzy. Napokon boli vytvorené lineárne regresné modely za účelom zistenia relatívnej sily príspevku premenných v explorovaných vzťahoch. Analýzy boli robené pomocou štatistického programu SPSS 15.0.

Výsledky

Základné deskriptívne údaje sú uvedené v tabuľke 1. Frekvencia pozitívnych emócií bola uvádzaná častejšie ako frekvencia prežívania negatívnych emócií. Pri porovnaní týchto premenných bol zaznamenaný štatisticky významný rozdiel ($t=-11,70$; $p\leq 0,001$).

Tabuľka 1 Priemery a štandardné odchýlky skúmaných premenných

	Rozpätie	X	SD
Negatívne emócie	1-6	2,7	0,7
Pozitívne emócie	1-6	4,3	0,8
Potreba autonómie	23-46	36,3	3,7
Potreba kompetencie	22-42	31,1	4,7
Potreba vzťahov	19-56	45,6	7,1
Seba-determinácia	25-49	39,3	5,0

Poznámka 1: Vyššie skóre znamená vyššiu mieru danej premennej

Korelačná analýza poukázala na pozitívny vzťah medzi frekvenciou prežívania pozitívnych emócií a všetkými konštruktmi SDT. Najvyššia korelácia bola zaznamenaná s potrebou autonómie. Obdobne, avšak negatívny vzťah, bol zaznamenaný vzhľadom na prežívanie negatívnych emócií, pričom najvyššia negatívna korelácia bola zaznamenaná so seba-determináciou (Tab. 2).

Tabuľka 2 Korelačné vzťahy s frekvenciou prežívaných emócií základných potrieb a seba-determinácie

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Negatívne emócie	1					
2. Pozitívne emócie	-0,56***	1				
3. Potreba autonómie	-0,37***	0,48***	1			
4. Potreba kompetencie	-0,28**	0,34***	0,68***	1		
5. Potreba vzťahov	-0,23*	0,40***	0,59***	0,43***	1	
6. Seba-determinácia	-0,44***	0,31**	0,59***	0,40***	0,30**	1

Poznámka 1: * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Regresné modely ďalej odhalili, že frekvencia prežívania negatívnych emócií preukázala najsilnejší negatívny vzťah s inter-individuálnymi rozdielmi v seba-determinácii ($\beta=-0,437; p \leq 0,01$) a frekvencia prežívania pozitívnych emócií bola najsilnejšie pozitívne asociovaná s mierou uspokojenia potreby autonómie ($\beta=0,404; p \leq 0,01$).

Diskusia

Cieľom práce bolo analyzovať vzťah medzi základnými psychologickými potrebami a inter-individuálnymi rozdielmi v seba-determinácii vzhľadom na prežívanie pozitívnych a negatívnych emócií.

Na asociačnej úrovni sa naše predpoklady potvrdili a bol zistený pozitívny vzťah medzi uspokojením potrieb autonómie, kompetencie, vzťahov a frekvenciou prežívania pozitívnych emócií a naopak negatívny vzťah bol zaznamenaný s frekvenciou prežívania negatívnych emócií. Tieto zistenia sú v súlade jednak s teoretickými východiskami SDT a teda, že naplnenie základných psychologických potrieb je dôležitým faktorom vplyvujúcim na subjektívnu pohodu a zároveň sa potvrdil aj predpoklad, že pozitívne a negatívne emócie sú dobrým indikátorom skúmaných procesov. Pri konfrontácii našich výsledkov s výsledkami iných autorov nachádzame v zisteniach veľkú zhodu (Deci & Ryan, 2008c; Ryan & Deci, 2000; Sheldon & Schuler, 2011). Okrem toho je často skúmaným konštruktom vitalita, ktorá zohráva vzhľadom subjektívnej pohode dôležitú úlohu (Ryan & Frederick-Recascino, 1997). V našom výskume bola v rámci použitej metodiky použitá položka „telesnej sviežosti“ zahrnutá v rámci pozitívnych emócií (Džuka & Dalbert, 2002).

Vzťah medzi inter-individuálnymi rozdielmi v seba-determinácii a prežívaním pozitívnych a negatívnych emócií sa preukázal ako štatisticky významný. Podobne, ako v prípade základných psychologických potrieb, bol pozitívny vzťah zaznamenaný s frekvenciou prežívania pozitívnych emócií a negatívny s prežívaním negatívnych emócií. Seba-determináciu je možné chápať ako vysokú reflexiu self, ktorá sa odráža v prežívaní a správaní a je základom pre osobnostný rast (Ryan et al., 2008). V tomto prípade je možné opäť nájsť súlad s teoretickými predpokladmi SDT a empirickými štúdiami (Deci & Ryan, 2000; Deci, 2002; Deci & Ryan, 2008c).

Napokon boli aplikované lineárne regresné analýzy za účelom určenia relatívnej príspevku premenných v dvoch modeloch, v ktorých figurovala v úlohe závislej premennej frekvencia prežívania pozitívnych emócií a frekvencia prežívania negatívnych emócií. V týchto analýzach sa objavil zaujímavý trend, zatiaľ čo negatívne emócie boli najsilnejšie asociované s individuálnymi rozdielmi v seba-determinácii, frekvencia pozitívnych emócií bola najsilnejšie asociovaná s uspokojením potreby autonómie. Ide o zaujímavý trend, ktorý vzhľadom na typ analýzy nie je možné jednoznačne interpretovať, avšak poukazuje na možnosť, že okrem toho že pozitívny a negatívny afekt nie je jedným kontinuumom, sú tieto dve zložky determinované inými faktormi z hľadiska ich stability v čase.

V interpretácii výsledkov je tiež potrebné zohľadniť viaceré obmedzenia tejto práce. Výskumné údaje boli získavané na základe ochoty zúčastniť sa a respondenti pozostávali výlučne z populácie vysokoškolských študentov. Vzorka bola značne feminizovaná a značne homogénna z hľadiska veku a nebol kontrolovaný vplyv premenných ako napr. sociálne ekonomického statusu (SES), ktoré zohrávajú veľkú úlohu pri výskume subjektívnej pohody, respektíve jej aspektov, čo môže mať vplyv na zistenia. Napokon

veľkosť vzorky nedovoľovala sofistikovanejší typ analýzy, ktorá môže priniesť preukázateľnejšie výsledky.

Záverom je možné zhrnúť, že zistené výsledky sú v súlade s teoretickými predpokladmi ako aj empirickými zisteniami aktuálnych štúdií. Frekvencia prežívania pozitívnych emócií bola pozitívne asociovaná s uspokojením základných potrieb a seba-determináciou. Frekvencia prežívania negatívnych emócií bola s týmito konštruktmi asociovaná negatívne. Regresná analýza poukázala na trend a sice, zatiaľ čo frekvencia prežívania negatívnych emócií bola vo vzťahu s relatívne stabilným aspektom osobnosti, frekvencia prežívania pozitívnych emócií bola najsilnejšie asociovaná s mierou uspokojenia potreby autonómie.

PodĎakovanie

Táto práca bola podporovaná Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe Zmluvy č. APVV-20-038205. a Vedeckou grantovou agentúrou Ministerstva školstva a Slovenskej akadémie vied na základe zmluvy č. VEGA 1/1092/12.

Literatúra:

Cacioppo, J. T., & Bernston, G. G. (1999). The affect system: Architecture and operating characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 133-37.

Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous self-regulation through support of basic psychological needs. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 50-50.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 49(1), 14-23.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008c). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(0022-3891; 1), 71-75.

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.

Džuka, J. a Dalbert, C. (2002). Vývoj a overenie validity Škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). *Československá psychologie*, 46, 234 – 250.

Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., Kohlmann, C. W., & Hock, M. (2003). Facets of dynamic positive affect: Differentiating joy, interest, and activation in the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 528-540.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.

Ryan, R. M., & Frederick-Recascino, C. M. (1997). On energy, vitality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.

Sheldon, K. M., & Schuler, J. (2011). Wanting, having, and needing: Integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1106-1123.

Psychologický well-being u mladých dospelých venujúcich sa dobrovoľníckej činnosti

Psychological well-being of young adults dedicated to volunteering

Lucia Gálová

Dagmara Veselková

Katedra psychologických vied, FSVaZ UKF Nitra

lgalova@ukf.sk

Abstrakt

Príspevok sa zaoberá termínom well-being a diferencuje medzi subjektívnym well-beingom a psychologickým well-beingom. Dané pojmy sú vnímané cez odlišné teoretické pozadie s rovnakým zámerom vyjadriť mieru prežívaného osobného well-beingu, ktorý má viacero determinantov. Pri determinantoch osobného well-beingu je pozornosť sústredená na dobrovoľnícku činnosť. Cieľom príspevku je komparácia psychologického well-beingu mladých dospelých, ktorí sa v rôznej miere venujú dobrovoľníckej činnosti a ktorí sa dobrovoľníckej činnosti nevenujú. Výskumnú vzorku tvorilo 176 respondentov vo veku od 20 do 35 rokov. Pre meranie psychologického well-beingu bola použitá skrátená 18-položková verzia škály Psychological Well-Being (Ryff, 1989). Mladí dospelí, ktorí sa venujú dobrovoľníckej činnosti majú vyšší psychologický well-being ako tí, ktorí sa dobrovoľníckej činnosti nevenujú. Dobrovoľníci zároveň vo vyššej miere naplňajú oblasti duševného života ako sebaaprijatie, pozitívne vzťahy s druhými, autonómia, kontrola prostredia, zmysel života a osobný rozvoj ako tí, ktorí sa dobrovoľníckej činnosti nevenujú. Dĺžka vykonávania dobrovoľníckej činnosti nezvyšuje vnímanie psychologického well-beingu. Funkcionalita súvisiaca s naplňou dobrovoľníckej činnosti rozlišuje mieru vnímaného psychologického well-beingu.

Klíčov^a slova: well-being, subjektívny well-being, psychologický well-being, dobrovoľníctvo

Abstract

The article deals with the term well-being and differentiates between subjective well-being and psychological well-being. The concepts are viewed through different theoretical background with the same intention to express the degree of personal well-being, which has multiple determinants. Attention is focused on volunteering as one of the determinants of personal well-being. The aim of article is a comparison of psychological well-being of young adults who are active volunteers, who are not volunteers. The research sample consisted of 176 respondents aged 20 to 35 years. For measuring psychological well-being was used shortened 18-item version of the scale Psychological Well-Being (Ryff, 1989). Young adults who are interested in volunteering perceive greater psychological well-being than those who are not interested in volunteering. Volunteers also fulfill a greater degree of self-acceptance, positive relations with others, autonomy, control environment, the meaning of life and personal development than those who are not volunteers. The time of the implementation of voluntary activity does not increase the

psychological well-being. The functionality associated with a charge of voluntary activity distinguishes the perceived level of psychological well-being.

Key words: well-being, subjective well-being, psychological well-being, volunteering

1. Úvod

Psychológia ako veda bola pred dvomi desaťročiami rozšírená o zameranie sa na pozitívne aspekty prežívania a problematika well-beingu sa plynule začlenila práve do oblasti skúmania pozitívnej psychológie. Aj napriek dlhšiemu obdobiu, ktoré výskumníci venovali a stále aj venujú tomuto konceptu, well-being je ťažké definovať a ešte ťažšie merať.

V súčasnosti existuje viacero moderných pohľadov na well-being. V zásade by sa dali rozlišovať dva hlavné prístupy, a to prístup Eda Dienera a Carol Ryffovej.

Diener prišiel s názorom, že well-being pozostáva z dvoch komponentov: z emocionálneho/afektívneho a z kognitívno-evaluatívneho. Emocionálny komponent sa člení ešte na dva čiastkové komponenty, a to na pozitívny a negatívny afekt a kognitívno-evaluatívny komponent zahŕňa globálnu (všeobecnú) spokojnosť so životom a spokojnosť s rozličnými špecifickými oblasťami života (Diener, 1984 In: Diener, Suh and Oishi, 1997). Vo svojej novšej práci pridáva ako ďalšie komponenty šťastie a flourishing (Slezáčková, 2012).

Well-being je potom definovaný ako analýza toho, ako ľudia hodnotia svoj život, pričom hodnotenia zahŕňajú emocionálne reakcie na udalosti, ich nálady, hodnotenia ich životnej spokojnosti, naplnenia a spokojnosti s doménami ako je napríklad manželstvo či práca (Diener, Oishi, Lucas, 2003).

Takýto prístup k well-beingu by sme mohli nazvať hedonickým, pretože predpokladá, že subjektívna pohoda v sebe obsahuje šťastie a radosť. Definuje ju prostredníctvom dosiahnutia slasti z prítomnosti väčšej miery pozitívnych afektov a zároveň vyhnutiu sa bolesti a utrpeniu v prítomnosti negatívnych afektov. Zameriava sa iba na pozitívne a príjemné emócie a slastné pocity z vlastných úspechov, spoločenského postavenia alebo splnených prianí (Blatný a kol., 2010).

Ako je však vo všetkých vedách zvykom, že každý nový názor či prístup je podrobovaný kritike, výnimku nenájdeme ani v tomto prípade. Kritika na Dienerov prístup k well-beingu prišla od výskumníkov, ktorí zastávajú názor, že skutočné šťastie a well-being je viac ako len spokojnosť. Ich zameranie je na hľadanie zmyslu života, rozvoj ľudského potenciálu a jeho realizáciu, napĺňanie nielen osobných, ale aj všeobecne ľudských potrieb. Pre zdôraznenie odlišnosti ich názoru na subjektívnu pohodu používajú známy Aristotelov pojem – eudaimonia a svoj prístup nazvali eudaimonický. Už Aristoteles považoval hedonickú spokojnosť za vulgárny ideál. Tento prístup tvrdí, že každý z nás prichádza na svet s unikátnymi schopnosťami a kapacitami, ktoré sa označujú ako „daimon“ a centrálnou úlohou v živote je realizácia týchto schopností (Blatný a kol., 2010).

Predstaviiteľkou tohto prístupu je aj C. Ryffová, podľa ktorej dosahuje človek psychologický well-being vtedy, keď sa mu darí optimálne naplňovať všetkých šesť oblastí duševného života (hovorí o pozitívnom psychologickom fungovaní) a na rozdiel od iných koncepcií je týchto šesť dimenzií nielen zdrojom well-beingu, ale súčasne aj jeho priamymi zložkami (Ryff, 1989). Sú to nasledovné dimenzie:

1. Seba prijatie (Self-acceptance): pozitívny postoj k sebe, porozumenie rôznym aspektom seba a ich akceptácia, prijatie dobrých aj zlých vlastností a porozumenie vlastnej minulosti
2. Osobný rast (Personal growth): pocit neustáleho vývoja a potenciálu, otvorenosť voči novým veciam a skúsenostiam, nepripustenie si nudy a pocitu stagnácie, schopnosť vidieť pozitívne zmeny vlastného ja a správania
3. Zmysel života (Purpose in Life): cieľavedomosť, pocit zmysluplnosti doterajšieho života, životné ciele, presvedčenie, ktoré dáva životu zmysel
4. Kontrola prostredia (Environmental Mastery): pocit kompetencie pri zvládaní každodenných nárokov, schopnosť riadiť svoj život, schopnosť vidieť príležitosti a využiť vonkajšie dianie pre vlastné ciele a potreby, zdokonaľovať svoje schopnosti
5. Autonómia, samostatnosť (Autonomy): nezávislosť a sebaurčenie, schopnosť autoregulácie, schopnosť odolať sociálnemu tlaku a zachovať si vlastný názor, nezávislosť na hodnotení a očakávaní druhých
6. Pozitívne vzťahy s druhými (Positive Relations with others): vrele, uspokojujúce a dôverné vzťahy, záujem o blaho druhých, schopnosť empatie, intimity a afektivity, schopnosť dávať a prijímať v medziľudských vzťahoch (Blatný a kol., 2010).

Spomínané dva prístupy k well-beingu nie sú však jedinými, ale dá sa povedať, že tými nosnými v subjektívnych mierach well-beingu. Samotný subjektívny well-being má rôzne zdroje ako napríklad demografické faktory či osobnostné dispozície. My sa v nasledujúcej podkapitole sústredíme na dobrovoľníctvo a jeho spojitosť práve s well-beingom.

1.1 Well-being a dobrovoľníctvo

Teoretické, ale aj empirické skúmanie dobrovoľníctva a well-beingu nie je „novinkou“, kde by sme k danému spojeniu pristupovali exploračne. Podľa Slezáčkovej (2012) aj dobrovoľníctvo, či charitatívne a verejne prospešné organizácie je možné priradiť k pozitívne fungujúcim spoločenstvám.

Dobrovoľníctvo má špeciálne prínosy pre samotných ľudí, ktorí tak získavajú nové zručnosti a skúsenosti, zoznámia sa s novými ľuďmi, miestami či kultúrami, sú často konfrontovaní so spoločenskými problémami a výzvami, ale aj s rôznorodosťou, odlišnosťou, inými životnými podmienkami či spôsobom života. Tieto aspekty dobrovoľníckej práce predstavujú dôležité prínosy pre odborný a osobnostný rozvoj dobrovoľníka, sú teda prínosné aj vzhľadom na subjektívnu pohodu (Brozmanová Gregorová, Marček, Mračková, 2009).

Tiež Cintulová (2010) poukazuje na skutočnosť, že dobrovoľníctvo je výrazne prepojené s kvalitou života, tiež so zmyslom života a subjektívnym well-beingom.

Výskumy well-beingu a dobrovoľníctva sú skôr orientované na dobrovoľníctvo vymedzované vo všeobecnosti ako pomoc druhým ľuďom. K nim môžeme zaradiť Toitsa a Hewitta (2001), ktorí skúmali vzťah medzi dobrovoľníctvom a šiestimi aspektmi subjektívneho well-beingu: šťastie, spokojnosť so životom, sebaúcta, pocit kontroly nad životom, fyzické zdravie a depresia. Ich zistenia dokazujú, že dobrovoľníctvo zlepšuje všetkých šesť aspektov subjektívneho well-beingu. Ďalším zistením je, že ľudia, ktorí vykazujú väčší well-being, majú tendenciu investovať viac času do dobrovoľníctva, čo svedčí o obojstrannom vzťahu medzi dobrovoľníctvom a subjektívnym well-beingom.

Podobné výskumy podporil aj Mellor et al. (2009), ktorí na vzorke 1289 dospelých z celej Austrálie zistili, že dobrovoľníci prežívajú väčší subjektívny well-being ako ľudia, ktorí sa dobrovoľníctvu nevenujú a do úvahy boli brané aj osobnostné faktory.

Konkrétnejšie výskumy well-beingu a dobrovoľníctva zameraného na pomoc prírode robili O'Brien, Townsend a Ebden (2010), ktorí na vzorke 88 dobrovoľníkov z Anglicka a Škótska popísali rad výhod, ktoré respondenti získali zo svojej účasti na praktickom environmentálnom dobrovoľníctve. Medzi výhody patrilo napr. zlepšenie kondície, udržanie pohotovosti, stretávanie sa s druhými ľuďmi a zníženie hladý stresu. Praktické environmentálne dobrovoľníctvo poskytovalo tiež množstvo fyzickej, sociálnej a subjektívnej pohody, takže je ďalším z faktorov pozitívne pôsobiacich na subjektívny well-being.

Keďže náš výskumný záujem smeroval ku konkrétnemu typu dobrovoľníctva – Skautingu, stanovili sme si nasledujúcu hypotézu, pričom sme vychádzali z vyššie spomínaných zistení.

H: Predpokladáme, že mladí dospelí venujúci sa dobrovoľníckej činnosti – skautingu, budú prežívať väčšiu subjektívnu pohodu ako mladí dospelí, ktorí sa skautingu nevenujú.

Nakoľko práve skauting vo vzťahu s well-beingom nie je témou mnohých výskumov, zaujímali sme sa aj o dĺžku vykonávania dobrovoľníckej činnosti vo vzťahu k well-beingu, ako aj o funkcionalitu v skautingu a mieru vnímaného psychologického well-beingu, čo sme vyjadrili vo výskumných otázkach:

VO1: Existuje vzťah medzi dĺžkou pôsobenia v skautingu a prežívaním subjektívnej pohody?

VO2: Prežívajú mladí dospelí, ktorí zastávajú v skautingu vyššie funkcie väčšiu subjektívnu pohodu ako tí, ktorí zastávajú nižšie funkcie?

2. Metódy

Výber výskumnej vzorky bol príležitostný a zároveň zámerný. Výskumnú vzorku tvorili mladí dospelí vo veku od 20 do 33 rokov (AM = 23.09).

Celkový počet respondentov vo výskumnom súbore bol 176 z toho bolo 60 skautov a 116 neskautev, 72 mužov a 104 žien.

Pre zber dát sme použili skrátenú verziu škály Psychologického well-beingu (Psychological Well-Being Scale) od C. Ryffovej (Ryff, Keyes, 1995), ktorá pozostáva z 18 položiek a šiestich dimenzií: sebaaprijatie, osobný rast, zmysel života, kontrola prostredia, autonómia a pozitívne vzťahy s druhými. Hodnoty Cronbachovho koeficientu alpha pre našu výskumnú vzorku, aj s porovnaním hodnôt Ryffovej a Keyesa uvádzame v tabuľke č.1. Hodnota Cronbachovho koeficientu alpha pre celú škálu bola 0.818.

Tabuľka 1 Vnútoraná konzistencia pre trojpoložkovú Škálu psychologického well-beingu

Dimenzie subjektívnej (psychologickej) pohody	Cronbachov koeficient alfa (naša výskumná vzorka)	Cronbachov koeficient alfa (Ryff, Keyes, 1995)
Autonómia	0.404	0.37
Kontrola prostredia	0.610	0.49
Osobný rast	0.411	0.40
Pozitívne vzťahy s druhými	0.598	0.56
Zmysel života	0.219	0.33
Sebaprijatie	0.702	0.52

Zber dát sa uskutočnil v priebehu januára a februára 2012 prostredníctvom online dotazníka. Na vyhodnotenie dát sme použili software pre štatistické spracovanie a analýzu dát SPSS 13 for Windows.

3. Výsledky

V celom výskumnom súbore dosiahla hodnota psychologického well-beingu aritmetický priemer 85.335 (SD = 10.654; Min = 48; Max = 104). Priemer psychologického well-beingu u skautov je 90.333 (SD = 9.897) a u neskautov 82.750 (10.135). Použitím Studentovho t-testu pre dva nezávislé výbery ($t = 4.743$, $p = 0.000$) sme zistili, že medzi skupinou skautov a neskautov existuje štatisticky významný rozdiel a skupina skautov uvádza vyšší psychologický well-being ako skupina neskautov.

Škála psychologického well-beingu od Ryffovej je konštruovaná zo šiestich dimenzií (autonómia, osobný rast, kontrola prostredia, pozitívne vzťahy s druhými, zmysel života a sebaprijatie).

V dimenzii autonómia dosiahli skauti priemernú hodnotu 14.317 (SD = 2.151) a neskauti 13.285 (SD = 2.47). Mladí dospelí venujúci sa skautingu sú autonómnejší ako mladí dospelí, ktorí sa skautingu nevenujú ($t = 2.743$; $p = 0.007$).

Priemerná hodnota v dimenzii osobný rast bola pre skautov rovná 16.4 (SD = 2.234) a pre neskautov 15.586 (SD = 2.098). Osobný rast je vyšší u mladých dospelých venujúcich sa skautingu ($t = 2.386$; $p = 0.018$).

V dimenzii kontrola prostredia dosiahli skauti priemernú hodnotu 14.667 (SD = 2.838) a neskauti 13.267 (SD = 2.346). Skauti majú vyššiu kontrolu prostredia ako neskauti ($t = 3.487$; $p = 0.001$).

V dimenzii pozitívne vzťahy s druhými dosiahli skauti priemernú hodnotu 15.8 (SD = 1.903) a neskauti 14.155 (SD = 2.685). Mladí dospelí venujúci sa skautingu majú pozitívnejšie vzťahy s druhými ako tí, čo sa skautingu nevenujú ($t = 4.225$; $p = 0.000$).

Priemerná hodnota skautov v dimenzii zmysel života bola 14.683 (SD = 2.467) a neskautov 13.405 (SD = 2.53). Rozdiel v tejto dimenzii hovorí v prospech skautov ($t = 3.204$; $p = 0.002$).

V dimenzii sebaprijatie dosiahli skauti priemernú hodnotu 14.467 (SD = 2.646) a neskauti 13.052 (2.931). Sebaprijatie je lepšie hodnotené u mladých dospelých, ktorí sa skautingu venujú ako u tých, čo sa mu nevenujú ($t = 3.136$; $p = 0.002$).

Pre zisťovanie vzťahu medzi dĺžkou pôsobenia v skautingu a psychologickým well-beingom sme využili Pearsonov korelačný koeficient, ktorého hodnota bola rovná 0.005 a signifikancia bola vyššia ako 0.05, čo nás vedie k záveru, že psychologický well-being nie je zvyšovaný dĺžkou pôsobenia v skautingu.

Svoju pozornosť sme zamerali aj na zastávajúce funkcie v skautingu, ktoré sa dajú rozdeliť na nižšie a vyššie. Medzi nižšie funkcie boli zaradené: člen družiny, družinový radca a oddielový vodca. Medzi vyššie funkcie boli zaradené: zborový vodca, člen náčelníctva, člen ústredia a inštruktor. Priemerná hodnota psychologického well-beingu skautov, ktorí zastávajú nižšie funkcie je 88.257 (SD = 9.721) a skautov, ktorí zastávajú vyššie funkcie je 94.714 (SD = 8.632). Skauti vo vyšších funkciách uvádzajú vyšší subjektívny well-being ako skauti v nižších funkciách ($t = 2.507$; $p = 0.015$).

4. Diskusia

Na základe výskumných zistení konštatujeme, že mladí dospelí, ktorí sa venujú skautingu prežívajú vyšší psychologický well-being ako tí, ktorí sa skautingu nevenujú. Tento záver môžeme vzťahovať aj na dimenzie psychologického well-beingu podľa Ryffovej a skauti sú v porovnaní s neskautmi autonómnejší, uvádzajú vyšší osobný rast, sú lepší v kontrole prostredia, majú pozitívnejšie vzťahy, zmysluplnejší život a lepšie sebaprijatie. Naše zistenia sú v zhode so zistenia O'Brien, Townsenda a Ebdena (2010), Plagnolovej a Huppertovej (2010), Pinquarta a Sørensen (2001) či Brozmanovej Gregorovej a kol. (2009), ktorí hovoria o vyššom well-beingu u dobrovoľníkov všeobecne či aj konkrétne v prípade environmentálneho dobrovoľníctva.

Vzhľadom na dĺžku pôsobenia v skautingu sme nezaznamenali, že by sa pribúdajúcimi rokmi v takejto dobrovoľníckej organizácii zvyšoval aj psychologický well-being. Vysvetlenie tohto zistenia môže byť celkom pragmatické. Členstvo v skautingu ako dobrovoľníckej organizácii síce zvyšuje celkový psychologický well-being, ale len do určitej miery, pričom neplatí, že čím dlhšie by sme v skautingu boli, tým vyšší by bol aj náš psychologický well-being.

Čo sa týka funkcií, ktoré je možné zastávať v skautingu, skauti s vyššími funkciami uvádzajú vyšší psychologický well-being ako skauti s nižšími funkciami. Medzi danými funkciami je možné identifikovať rozdiely práve v náplni práce. Nižšie funkcie ako je člen družiny, družinový radca a oddielový vodca sú účasť na programe alebo tvoria samotný program a pracujú s deťmi. Vyššie funkcie ako zborový vodca, člen náčelníctva, člen ústredia a inštruktor sa nezaoberajú už iba programom a prácou s deťmi, ale majú väčšiu zodpovednosť. Napríklad zborový vodca má právnu zodpovednosť a môže vystupovať v mene skautingu pred úradmi.

4.1 Limity výskumu

Za najvýraznejší nedostatok výskumu považujeme fakt, že nami použitá metóda zberu dát je v súčasnosti na Slovensku neštandardizovaná, čo sme riešili aspoň výpočtom vnútornej konzistencie dotazníka a tiež, že sme použili jej skrátenú verziu.

Samotná škála je obmedzujúca v tom, že sa spolieha na subjektívne hodnotenie psychologickéj pohody a jej ďalším obmedzením je, že participanti môžu reagovať spôsobom, ktorý je spoločensky žiaduci, namiesto toho, aby odhalili svoj skutočný názor. Tento vplyv navrhuje Ryffová (1989) eliminovať pozorovaním alebo prieskumom dát aj od iných osôb, ktoré sú účastníkovi blízke.

Kriticky by sme sa mohli pozastaviť aj nad samotnou štruktúrou tejto škály s presne predloženými 6 dimenziami. Mohli by sme riešiť, kde sú ďalšie dôležité dimenzie,

v ktorých by sme mohli očakávať vplyv na našu subjektívnu pohodu. Túto kritiku však Carol Ryffová (1989) čiastočne anticipuje svojou zmienkou o pravdepodobne takmer nekonečnom množstve prvkov, ktoré sa môžu podieľať na konštituovaní subjektívnej pohody človeka, pričom sa pokúsila vybrať práve tie centrálné.

Uvedené limity je potrebné zohľadniť pri ďalšom skúmaní psychologického well-beingu dobrovoľníkov, či už venujúcich sa skautingu, alebo inej forme dobrovoľníckej činnosti.

4.2 Aplikácie pre prax

Ryffová (1995) podotýka, že vedecké skúmanie rôznych aspektov zdravého života a subjektívnej pohody môže byť vnímané aj ako určitý luxusný program pre elitársku vzorku privilegovaných ľudí. Paradoxne je však jedným z najdôležitejších dôvodov pre štúdium pozitívneho spektra mentálneho zdravia identifikácia toho, čo ľuďom v živote chýba. Existuje totiž pravdepodobne veľmi široká skupina osôb, ktorí netrpia žiadnym psychologickým ochorením, ale naopak, chýba im v živote množstvo pozitívnych hodnôt. Nielen absencia choroby, ale aj absencia dobra a pohody je ďalšou charakteristikou ľudského fungovania a psychického zdravia.

Venovanie sa skautingu pozitívne vplyva na ľudí, prináša im rôzne výhody, nové skúsenosti, zážitky, pocit vlastnej zmysluplnosti a v neposlednej rade aj zvyšuje ich psychologický well-being. Naše zistenia môžu byť prospešné pre samotný nábor členov do skautingu, pre oslovenie tých, ktorí sa žiadnej dobrovoľníckej činnosti nevenujú, ako aj pre oslovenie rodičov, ktorí zvažujú nejakú mimoškolskú aktivitu pre svoje deti

Prezentované výsledky výskumu sú jedným z prvých aplikačných zistení dokumentujúcich vplyv skautingu na subjektívnu pohodu. Ide o predbežné, ale veľmi sľubné výsledky, ktoré si však vyžadujú ďalší dôkladný výskum a rôznorodejší výskumný súbor. Pre ďalší výskum v tejto oblasti by bolo podnetné skúmať aj iné dobrovoľnícke organizácie nielen skauting. Budúci výskum by mohol tiež presnejšie vyznačiť kontúry toho, ako dobrovoľníctvo môže posilniť dosiahnutie väčšieho psychologického well-beingu.

Literatúra

Blatný, M. a kol. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7

Brozmanová Gregorová, A. - Marček, E. - Mračková, A. 2009. *Analýza dobrovoľníctva na Slovensku*. [online]. Bratislava : PDCS, o.z. - PANET, 2009. [cit. 2011-05-10]. Dostupné na internete: <http://www.partnerstva.sk/buxus/generate_page.php?page_id=874>

Cintulová, L. (2010). *Dobrovoľníctvo ako cenný zdroj ľudského kapitálu a otázka well-being*. In Búgelová, T. – Kravčáková, G. (Eds.). *Hodnota duševnej práce pre organizáciu a spoločnosť*. Zborník vedeckých prác z výskumného grantu VEGA č. 1/0865/08, *Determinanty, kritériá a hodnotenie duševnej práce*. Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2010. ISBN 978-80-7097-847-4, s. 50-58.

Diener, E. – Suh, E. – Oishi, S. (1997). *Recent Findings on Subjective Well-Being*. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 1, p. 25-41 ISSN 2249-7889

- Diener, E. – Oishi, S. – Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review. Psychology*, 2003, 54, p. 403–25
- Kováč, D. (2006). Kultiváciou osobnosti k excelentnej kvalite života. In Ruisel, I. a kol. *Úvahy o inteligencii a osobnosti*. Bratislava. Slovac Academic Press, 2006. Ústav experimentálnej psychológie, SAV. s. 11-38 ISBN 80-88910-20-X
- Mellor, D. et al. (2009). Volunteering and it's relationship with personal and neighborhood well-being. In *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly.*, 2009, 38, 1, p. 144–159. ISSN 0899-7640
- O'Brien, L. - Townsend, M. - Ebden, M. (2010). 'Doing something positive': Volunteers' experiences of well-being benefits derived from practical conservation activities in Nature. In *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. 21, 4, 2010. p. 525-524 ISSN 0957-8765
- Pinquart, M. - Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis. In *Basic and Applied Social Psychology*. 23, 4, 2001. p. 245–266 ISSN 01973533.
- Plagnol, A. C. - Huppert, F. A. (2010). “Happy to help? Exploring the factors associated with variations in rates of volunteering across Europe.” In *Social Indicators Research*. 97, 2, 2010. p. 157–176 ISSN 0303-8300
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. In *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 6, 1989. p. 1069-1081. ISSN 1939-1293
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. In *Current Directions in Psychological Science*. [online]. 4, 1995. p. 99-104 [cit. 2011-11-19]. Dostupné na internete: <<http://www.jstor.org/discover/10.2307/20182342?uid=3739024&uid=2129&uid=2&uid=70&uid=4&sid=21100696905251>>.
- Ryff, C., – Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 1995. p. 719–727 ISSN 1939-1293
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012 ISBN 978-80-247-3507-8
- Thoits, P.A. - Hewitt, L.N. (2001). Volunteer work and well-being. In *Journal of Health and Social Behavior*. 42, 2, 2001. p. 115–131. ISSN 0022-1465

Časová orientace Philipa G. Zimbarda v kontextu dosavadních výzkumů

Time perspective from the Philip G. Zimbardo point of view
in the context of existing research

Zdeněk Krpoun
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity Brno
zdenykk@seznam.cz

Abstrakt

Časová orientace představuje specifický způsob konstruování toku času do minulého, přítomného a budoucího rámce. P. G. Zimbardo mluví o ideální a vyvážené časové perspektivě jako o nejlepších možných způsobech nastavení naší mysli. Většina lidí má podle něho však tendenci upřít se výhradně na jeden převažující časový rámec a opomíjet ostatní, což často ústí v maladaptivní způsob myšlení, chování a prožívání. Časová orientace byla zkoumána v kontextu široké palety psychologických jevů. Za všechny lze uvést post-traumatickou stresovou poruchu, závislost na návykových látkách, efektivitu řešení problémů a fenomén flow. Článek se snaží českému čtenáři přiblížit jejich provázanost s časovou orientací a interpretuje závěry dosavadních výzkumů.

Klíčová slova: časová orientace, vyvážená časová orientace, ideální časová orientace, předpojatá časová orientace

Abstract

Time perspective is a specific way of designing the flow of time into past, present and future framework. P. G. Zimbardo speaks of an ideal and balanced time perspective as the best possible ways of setting our minds. According to him most people tend to overestimate the only one time frame and ignore the others, which often results in a maladaptive way of thinking, behavior and experience. Time perspective was examined in the context of a wide variety of psychological phenomena. To include all post-traumatic stress disorder, drug addiction, effective problem solving and the phenomenon of flow. The article tries to Czech readers closer to their relationship to the time perspective and interprets the findings of existing research.

Key words: time perspective, balanced time perspective, ideal time perspective, biased time perspective

Úvod

„Čas jsou peníze“ nebo „pozdě bycha honit“ jsou jen dvě z mnoha přísloví a hesel, která jsou součástí lidové moudrosti a metaforicky vyzdvihují důležitost zacházení s naším životem. V dnešní době je hodnota času nákladným zbožím, kterého si nesmírně ceníme. Návštěva psychologa, pomoc od advokáta a mnohé další činnosti jsou finančně ná-

kladné podle toho, kolik času je nám věnováno a jak „velký“ kus svého času nám věnovali vybrání odborníci.

P. G. Zimbardo a J. Boyd (1999) mluví o tzv. časové orientaci, která představuje specifický způsob pojmání toku času v našich myslích. Rozlišuje přítomnou, minulou a budoucí. Hned na úvod je ale třeba zmínit, že jejich dělení je didaktické a může působit jako zavádějící. Ve skutečnosti jde o dimenze představující kontinuum, na kterém se každý z nás nachází.

Vymezení časové perspektivy

V psychologii samotné se koncept časové orientace rozvíjí již od konce druhé poloviny 20. století (Pavelková, Purková, Menšíková, 2010). Nejčastěji se vymezuje jako kognitivní a motivační charakteristika jedince (Pavelková, 1990; Pavelková, 2002; Lukavská et al., 2011). Dle P. G. Zimbarda je však časová orientace spojena nejen s kognitivními a motivačními, ale zejména také s emocionálními a sociálními vlastnostmi (Zimbardo, Boyd, 1999; Zimbardo, Boyd, 2008). Během posledních dvou desetiletí Philip G. Zimbardo a John Boyd zkoumali, analyzovali a zpovídali tisíce lidí ve věkovém rozmezí od adolescence až po hranici devadesáti let (Zimbardo, Boyd, 1999; Zimbardo, Boyd, 2008). Jedním z nejpozoruhodnějších zjištění je, že postoje lidí k času, resp. profily jejich časové orientace, jsou interindividuální a lze tak jen stěží nalézt dva zcela identické časové rámce. Pro vědecké badatele je tím pádem zcela znepokojující mít v rukou takové zjištění v případě, kdy chtějí mezi lidmi nacházet určité pravidelnosti jako základ úsilí sociálních vědců při hledání zobecňujících vysvětlení (Zimbardo, Boyd, 2008).

Dle P. G. Zimbarda a J. Boyda (1999) lze časovou perspektivu vymezit jako proces, resp. způsob, jakým v našich myslích konstruujeme čas. Dochází k tomu prostřednictvím strukturování proudu zážitků do minulého, přítomného a budoucího časového rámce. Tyto časové rámce propůjčují naší mysli koherenci a smysl. Minulost a budoucnost jsou „pouhými“ konstrukcemi minulého a anticipovaného budoucího, mezi kterými se nachází konkrétní zkušenostně zakotvená reprezentace přítomnosti. Jde o aktuálně působící podněty na naše smyslové modalitty (Pavelková, Purková, Menšíková, 2010; Lukavská et al., 2011). Teorie časové perspektivy vlastně říká, že časové rámce a „zacházení“ s nimi ovlivňují ve značné míře naše každodenní rozhodování, plánování, usuzování, prožívání a celkové chování včetně jakési „životní filozofie“ a životního stylu. Ovlivňují chod mezilidských vztahů, pracovních návyků a naše působení v nejrůznějších sociálních situacích. V právě probíhajícím okamžiku máme vždy možnost vybavit si situace z minulosti a také možnost představit si budoucí následky našeho jednání. Když například jdeme provádět konkrétní činnost (sníst oběd), tak nebereme v potaz jen aktuálně působící motivy (nasytit se). V jakémkoli okamžiku tedy máme možnost „distribuuovat“ naši pozornost mezi jednotlivými časovými rámci (Lukavská et al., 2011). Rámce minulost a budoucnost fungují v průběhu rozhodování jako procesy shora-dolů, kdežto rámec přítomnosti jako proces zdola-nahoru. Podle P.G. Zimbarda má většina lidí tendenci upřít se výhradně na jeden převažující časový rámec a opomíjet ostatní, což podle něho ústí v maladaptivní, škodlivé, omezené, ochuzující nebo jinak negativně působící chování a myšlení. Takové přečeňování a zároveň i podečeňování jednoho nebo druhého časového rámce ústí v předpojatost k tomu být orientován výhradně na budoucnost, minulost nebo přítomnost. Tato „časová předpojatost“ je v opozici vůči tzv. vyvážené časové orientaci, která představuje optimální a vyrovnané kognitivní, emocionální a behaviorální fungování, které se promítá do širokého spektra sociálních situací. Její hlavní předností je účelné adaptivní přepínání

mezi jednotlivými časovými rámci podle požadavků situace tak, jak sám jedinec uzná za vhodné. Člověk s vyváženou časovou orientací je pak ten, který přijal kompromis mezi minulými zkušenostmi, současnými přáními a touhami a anticipovanými budoucími důsledky. Vedle vyvážené časové perspektivy lze mluvit i o „ideální“ časové orientaci (viz níže), která charakterizuje stav, kdy lidé mají tendenci upozadit a naopak upřednostňovat konkrétní časové rámce (Zimbardo, Boyd, 1999; Zimbardo, Boyd, 2008; Pavelková, Purková, Menšíková, 2010; Lukavská, et al., 2011).

Časová orientace, ať už budeme mít na mysli předpojatou nebo vyváženou, je relativně stabilní osobnostní charakteristika, formovaná v průběhu lidského života prostřednictvím mnoha rozmanitých faktorů, jako je rodinná výchova, působení vychovatelů a pedagogů, způsob života určité sociální skupiny, náboženství nebo dokonce charakter příslušného státu a národa atd. Stejně jako je tato vlastnost v průběhu výchovy působením vnějších faktorů získávána, lze ji i vlastním cílevědomým úsilím změnit (Zimbardo, Boyd, 2008).

Zimbardova koncepce časové perspektivy se vyvíjí již bez mála třicet let (Gonzales, Zimbardo, 1985; Zimbardo, Boyd, 1999; Zimbardo, Boyd, 2008) a má veliký potenciál v nejrůznějších oblastech duševního zdraví a společenského života (Boniwell, Zimbardo, 2004). Byly provedeny četné výzkumy na vztah časové perspektivy k nejrůznějším psychologickým jevům (viz níže). Byl vyvinut i nástroj na měření jednotlivých časových rámců Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) a stále dochází k provádění validačních studií na americkém i evropském kontinentu včetně České republiky (Gonzales, Zimbardo, 1985; Zimbardo, Boyd, 1999; D'Alesio et al., 2003; Šircova et al., 2007; Milfont et al., 2008; Liniauskaite, Kairys, 2009; Lukavská et al. 2011).

Minulost

Objektivní události v jejich původní podobě, neovlivněné nynějšími postoji a přesvědčeními, které jsou součástí naší minulosti, výrazně ovlivňují naše aktuální naladění i osobnost jako celek. Nelze ale opomenout fakt, že z hlediska tendence lidské paměti neustále rekonstruovat uložené vzpomínky, dochází k tomu, že naše subjektivní pojmání toho, co se kdysi stalo, je postupně v mnoha situacích významnější než to, co se objektivně událo. To platí i u dané dimenze časové perspektivy hodnocené dotazníkem ZTPI, která je orientována na minulost. Většinou nehodnotíme objektivně a bez našich postojů a přesvědčení, jak příznivé nebo nepříznivé minulé události byly, ale náš subjektivní význam přisuzovaný těmto událostem ovlivněný zejména emocionálními faktory a měnícím se obsahem paměti, promítáme do minulých zkušeností (Zimbardo, Boyd, 2008). Minulost jako v naší mysli utvořený a neustále se měnící časový rámeček lze rozdělit na dvě dimenze - pozitivní a negativní minulost. První dimenzi časové perspektivy do minulosti vystihují výroky dotazníku ZTPI typu „Pohledy, zvuky a vůně důvěrně známé z dětství ve mně často vyvolávají spoustu nádherných vzpomínek“ nebo „Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem víc dobrého než toho špatného“, negativní orientaci do minulosti naopak položky jako „V mysli se mi opakují staré bolestné prožitky“ nebo „V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří“. Jedná se tedy o subjektivní pojmání minulých zážitků s pozitivní nebo negativní valencí (Zimbardo, Boyd, 1999).

Pro zajímavost je třeba zmínit, že bylo u pacientů, kteří byli svědky války, autonehody nebo se stali oběťmi živelné pohromy, prokázáno, že u nich převažuje kombinace vysoké míry časové perspektivy na negativní minulost a fatalistickou přítomnost (viz např. Hackmann et al., 2004; Martz, Livneh, 2007). Jde o ukazatele toho, čemu se říká postra-

matická stresová porucha, která je již v odborné literatuře dobře známa (Jonathan, Zohar, 2000). Dobrá zpráva je, že stejně jako v případech jiných časových orientací, i tuto kombinaci lze změnit formou tzv. „časově orientované psychoterapie“. Jejím cílem je nejen terapeuticky působit na lidi s posttraumatickou stresovou nebo jinak diagnostikovanou poruchou, ale i na nepsychiatrickou populaci (Smeltzer, 1968; Strack, Schwarz, Gschneidinger, 1985).

Přítomnost

Jako děti jsme ovládnáni zejména biologickými pudy a potřebami. Většinou nerozmyslíme dílčí důsledky našeho aktuálního jednání. Jsme orientováni na tady a teď a teprve s věkem, díky rodičovské výchově a pod vlivem pedagogů, trenérů a dalších autorit v okolí, se z nás stávají lidé s rozšířeným časovým rámcem schopným pojmout v sobě minulost, přítomnost a budoucnost a vzájemnou provázanost mezi nimi (Zimbardo, Boyd, 1999; Zimbardo, Boyd, 2008).

Hédonistická časová orientace představuje touhou po uspokojení momentálních potřeb a jejich upřednostňování před zabývání se dlouhodobými plány. U člověka tak převládá zaujatost aktuálně působícími podněty a upozadování minulých zkušeností a budoucích následků. Bylo zjištěno, že tento časový rámec převládá u HIV pozitivních jedinců (Rothspan, Read, 1996) a u lidí závislých na nejrůznějších návykových látkách (Alvos, Gregson, Ross, 1993; Petry, Bickell, Arnett, 1998; Keough, Zimbardo, Boyd, 1999). Zřejmě je i jeho spojitost s rizikovým řízením osobního automobilu, které představuje jízda bez zapnutých bezpečnostních pásů nebo řízení pod vlivem alkoholu (Zimbardo, Keough, Boyd, 1997). **Fatalistická** orientace do přítomnosti naopak představuje rezignaci člověka na vynaložené úsilí za vysněným cílem, spíše pesimistický pohled na svět a lidi kolem sebe a celkovou nedůvěru v sebe a druhé. **Holistická** časová orientace představuje třetí časový rámec v kontextu reprezentace přítomnosti. Vzhledem k jeho „atypičnosti“ pro euroamerickou kulturu však není součástí dotazníku ZTPI. Svoji charakteristikou se podobá nahlížení na tok času buddhistickými mnichy nebo například lidmi, kteří se oddali životu v asketické meditaci (Zimbardo, Boyd, 2008). Na druhou stranu se ale nejedná o jev, který by byl západoevropskému člověku naprosto vzdálený. Správnými technikami, jako je řízená relaxace, pravidelná a intenzivní meditace nebo ústřední technika satiterapie „mindfulness“ se lze naučit žít v naprosté přítomnosti, která je provázána s minulostí a budoucností v jednoduše hluboký zážitek (viz Kornfield, 1977; Frýba, 1995; Germer, 2005).

Vysoká míra hédonistické časové perspektivy na přítomnost nám umožňuje naplnit jeden ze základních aspektů fenoménu flow, kterým je plné ponoření, až jakési splynutí našeho já s právě provozovanou aktivitou. Jako další z jeho aspektů lze uvést plnou koncentraci na provozovanou činnost, transformaci času nebo rovnováhu mezi schopnostmi a požadavky situace (viz Jackson, Csikszentmihalyi, 1999; Jackson, Eklund, 2004; Csikszentmihalyi, 2008). Dalším faktorem je také ztráta výhradního zájmu o výsledek naší činnosti. Přítomní hédonisté spadají do stavu flow častěji a prožívají jej intenzivněji než lidé s jinak nevyváženou časovou orientací (Zimbardo, Boyd, 2008). Zatím však nelze jednoznačně říct, že by lidé jinak časově orientovaní nemohli dosáhnout tohoto stavu ve stejné kvalitě a intenzitě.

Doposud nebyl proveden výzkum o vztahu mezi fenoménem flow a jednotlivými časovými orientacemi, za povšimnutí však stojí studie Zimbarda a jeho diplomanta ze Stanfordovy univerzity (Zimbardo, Warren, 2008; cit. podle Zimbardo, Boyd, 2008). Studenti zde byli vybráni a rozděleni na základě skóre v ZTPI do dvou skupin podle toho,

zda u nich převládala časová orientace do budoucnosti nebo do hédonistické přítomnosti. Utvořili se tak dvě skupiny studentů, zástupců obou pohlaví, jiným způsobem nevyrovnaných, kterým byl zadán úkol nakreslit barevnou kresbu košíku s květinami. Jedné polovině z každé skupiny bylo řečeno, že bude jejich výsledný produkt hodnocen uměleckou porotou, druhé polovině obou skupin pak výzkumníci sdělili, aby se zaměřili na činnost samotnou, aniž by se zmínili o evaluaaci kresby porotou. Jakmile všichni studenti dokončili svoji práci, hodnotilo jejich výtvořy několik pregraduálních studentů umění ve dvou dimenzích:

- technická (užití druhů barev, prostoru, celkové rozvržení kresby aj.),
- kreativní (originalita, nezvyklé použití barev a jejich smíchání aj.).

Nikdo z členů umělecké poroty si nebyl vědom výchozího důvodu rozdělení studentů a neměli zdání ani o ostatních podmínkách experimentální situace.

Výsledky byly následující: ve většině případů byly finální kresby přítomných hédonistů zaměřené na činnost samotnou nejkreativnější. Kresby studentů orientovaných do budoucnosti v podmínce, kdy byly zaměřeni na produkt a jeho pozdější hodnocení, byly nejlépe technicky provedené. Když se přítomní hédonisté zaměřili na výsledný produkt, byly naproti tomu jejich výtvořy nejslabší co do dimenze kreativity i technického provedení.

Tyto výsledky ukazují, že umělecké výtvořy dosahují ze strany „přítomných hédonistů“ nejvyšší kreativity v případě koncentrace na činnost samotnou. Pokud jsou lidé s orientací do budoucnosti během procesu výtvořu uměleckého díla zaměřeni na výslednou podobu jejich produktu, dosahuje jejich práce nejvyšších technických kvalit.

Budoucnost

Orientace do budoucnosti je nezbytnou podmínkou života člověka v dnešní materiálně založené společnosti. Více než kdykoli dříve je třeba rozvažovat důsledky vlastního chování dva nebo tři kroky dopředu. Plánování dovolené, organizování nejrůznějších akcí a strukturování času věnovaného přípravě na zkoušku jsou tak úspěšné nebo neúspěšné úměrně tomu, do jaké míry jsou lidé do budoucnosti orientováni (Zimbardo, Boyd, 2008). Člověk může být ale orientován i do tzv. transcendentální budoucnosti. Jde o časovou dimenzi, která je svým charakterem blízká obyvatelům středního východu nebo příznicům orientálních náboženství. Transcendentální budoucnost se týká našeho přesvědčení, že to, co děláme dnes, může mít význam pro to, co se stane po naší smrti. Úmrtí našeho těla pak nemusí nutně znamenat odchod naší duše. Byl zkonstruován i dotazník Transcendental Future Time Perspective (TFTP) pro měření tohoto specifického časového rámce (viz Boyd, Zimbardo, 1997). Více informací k tomuto konstruktů lze nalézt i v monografii P. G. Zimbarda a J. Boyda (2008).

Člověk s vysokou mírou perspektivy do budoucnosti většinou oplývá přiměřeným sebevědomím, je energický a je schopen rozvrhnout scénář jednání vedoucí k vytyčeným cílům do jednotlivých kroků. Při jejich realizaci je pak celkově odolnější a vytrvalejší (Zimbardo, Boyd, 1999).

Perspektiva do budoucnosti souvisí s efektivnějším řešením problémů. Ve studii C. Maslachové a P.G. Zimbarda (1992; cit. podle Zimbardo, Boyd, 2008) byly studenti na základě výsledků v dotazníku ZTPI rozdělení do dvou skupin podle toho, zda byli do budoucnosti nebo do přítomnosti (hédonisticky i fatalisticky) orientováni. Obě skupiny měly za úkol co nejrychleji a pokud možno správně vyřešit „problém bludiště“ (Help the Mou-

se Find the Cheese) a dostat se tak z počátečního bodu k cílovému. Vpodstatě se jednalo o náročnější formu klasické úlohy známé z dětských časopisů.

Oproti méně než 60% do přítomnosti orientovaných vyřešilo více než 80% do budoucnosti orientovaných studentů úlohu správně. Určitě je nasnadě vysvětlení. Relevantním odůvodněním je, že první skupina měla bohatší zkušenosti s hraním si s puzzlemi, kostkami a jinými konstrukčními hrami, které vyžadují čas a trpělivost. Nespočívala pak by ale příčina úspěšnějšího vyřešení bludiště ve větší praxi? Pro ověření této proměnné byl proveden další výzkum.

Výchozím vzorkem studie byli pouze studenti s vysokou orientací do budoucnosti. Před samotným zahájením řešení úkolu s bludištěm však byla jedna polovina z nich zhypnotizována: byli instruováni, aby se soustředili na tady a teď a nechali tak minulost odejít a budoucnost samovolně přicházet. Hypnóza skutečně vedla k tomu, že jejich výsledky zrcadlili způsob řešení těch, kteří byli v předešlé studii orientováni do přítomnosti. V uvedené studii více než 30% z nich nevyřešilo úkol úspěšně (tj. méně než 70%) ve srovnání s většinou úspěšností zbylých nezhypnotizovaných, do budoucnosti orientovaných studentů.

Ideální a vyvážená časová perspektiva

Philip Zimbardo a John Boyd přišli s konceptem „ideální“ a „vyvážené časové perspektivy“. V prvním případě jde o charakteristický, pro optimální fungování člověka v západní společnosti nejvhodnější profil časové perspektivy, který je vyvozený z dosavadních výzkumů v oblasti vztahu časové perspektivy a dalších proměnných (Zimbardo, Boyd, 1999; Zimbardo, Boyd, 2008).

Ideální časová orientace by měla být směsí následujícího poměru jednotlivých dimenzí (Zimbardo, Boyd, 2008):

- vysoká pozitivní orientace do minulosti
- středně vysoká perspektiva do budoucnosti
- středně vysoká hédonistická perspektiva do přítomnosti
- nízká negativní perspektiva do minulosti
- nízká fatalistická orientace do přítomnosti

Dle P. G. Zimbarda a J. Boyda (2008) nám pocit kladně prožité minulosti poskytuje jakési základní stavební kameny, na kterých se utváří naše kladné sebepojetí a pocit sounáležitosti s rodinou, kulturou a celou společností. Budoucnost nám dává křídla, je základem pocitu naděje, optimismu a jistoty že to, co bude následovat, záleží pouze na nás a v případě, že se vyskytnou nepředpokládané události, je v naší moci je ovlivnit. Hédonistická přítomnost nás naplňuje radostí a připomíná nám, abychom si vychutnali bezprostřední okamžik. Díky ní jsme plní chuti poznávat nové lidi, navštěvovat neznámá místa a dokonce i sami sebe.

Jestliže tihneme k té či oné časové orientaci a ostatní jsou jen okrajovou součástí našeho prožívání, myšlení a jednání, ochuzujeme tak sami sebe o naplnění našeho vnitřního potenciálu, schopnosti adekvátně si vychutnat volný čas nebo rozjímat nad starými dobrými časy. Dle požadavků konkrétní situace je proto vždy nejvhodnější flexibilní používání jednotlivých časových rámců.

Když si musíme zorganizovat kroky vedoucí k úspěšnému složení zkoušky, nechme vystoupit do popředí orientaci do budoucnosti. Na rodinné oslavě bude pro změnu vhodné, když se ponoříme do minulosti a oddáme se tak vzpomínkám spojenými s našimi

rodinnými rituály. Pokud se právě nacházíme na večírku s přáteli, bude právě hédonistická orientace do přítomnosti tou nevhodnější, která nám umožní uvolnit se, „vybít“ nahromaděný stres a nechat myšlenky na práci a jiné povinnosti stranou. Flexibilní používání jednotlivých časových rámců podle požadavků situace je tím, co lze nazvat vyváženou, pro optimální fungování jedince ve společnosti příznivou časovou orientací (Zimbardo, Boyd, 1999; Zimbardo, Boyd, 2008).

Závěr

Časová perspektiva je relevantním referenčním rámcem pro vysvětlování důvodů lidského chování. Jde o vlastnost, která se rozvíjí v průběhu života prostřednictvím interakce s prostředím a může buď pozitivně nebo negativně ovlivňovat fungování člověka ve společnosti. Pokud jsme schopni flexibilně přepínat v našich myslích mezi jednotlivými časovými dimenzemi, pak jsme osvobozeni od „předpojatosti“ k jednomu nebo druhému časovému rámci. Časová orientace je konstruktem, který v sobě skrývá vysoký teoretický a aplikační potenciál v psychologii a příbuzných vědách. Důkladnější znalosti o vztahu tohoto konstruktů k ostatním proměnným, jejichž zrod je otázkou realizace dalších výzkumů v této oblasti, by mohly značnou měrou přispět k vyšší kvalitě života lidí a k pokroku v poznání v oblasti psychologie a příbuzných sociálních a lékařských oblastech.

Literatura

Alvos, L., Gregson, R. A., Ross, M. W. (1993): Future Time Perspective in Current and Previous Injecting Drug Users. *Drug & Alcohol Dependence*, 31, 193-197.

Boniwell, I., Zimbardo, P. G. (2004): Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In Linley, P. A., Joseph, S. (eds.): *Positive Psychology in Practise*. New Jersey: John Wiley & Sons, 21-23.

Boyd, J. N., Zimbardo, P. G. (1997): Constructing Time After Death: The Transcendental-future Time Perspective. *Time and Society*, 6, 5-24.

Csikszentmihalyi, M. (2008): *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perrenial.

D'Alesio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., Zimbardo, P. G. (2003): Testing Zimbardo's Stanford Time Perspectives Inventory (STPI) – Short Form, an Italian Study. *Time & Society*, 12, 333-347.

Fryba, M. (1995): *The practice of happiness : exercises and techniques for developing mindfulness, wisdom, and joy*. Boston, Mass.: Shambhala.

Germer, Ch. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (2005): *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Gonzales, A., Zimbardo, P. G. (1985): Time in Perspective: Psychology Today Survey Report. *Psychology Today*, 21-26.

Hackmann, A., Ehlers, A., Speckens, A., Clark, D M. (2004): Characteristics and Content of Intrusive Memories in PTSD and Their Changes With Treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 3, 231-240.

Jackson, S. A., Csikszentmihalyi, M. (1999): Flow in sport, the keys to optimal experience, Champaign: Human Kinetics.

Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004): The flow scales manual. Morgantown: Fitness information technology Inc.

Jonathan, N. D., Zohar, J. D. (2000): Post-traumatic stress disorder: diagnosis, management and treatment. London: Martin Dunitz.

Keough, K. A., Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999): Who is Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use. *Journal of Basic and Applied Social Psychology*, 21, 149-164.

Kornfield, J. (1997): Living Buddhist masters. Santa Cruz: Unity Press.

Liniauskaitė, A., Kayris, A. (2009): The Lithuanian Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Psichologija*, 40, 66-87.

Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., Zimbardo, P. G. (2011). ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55, 4, 356-373.

Martz, E., Livneh, H. (2007): Do Posttraumatic Reactions Predict Future Time Perspective Among People With Insulin-Dependent Diabetes Mellitus? *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 50, 2, 87-98.

Milfont, E. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., Pessoa, V. S. (2008): Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in Brazilian Sample. *Revista Interamericana de Psicologia*, 42, 49-58.

Pavelková, I., Purková, V., Menšíková, V. (2010): Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia pedagogica* 15, 31-48.

Pavelková, I. (1990): Perspektivní perspektiva jako činitel rozvoje osobnosti. Praha: Academia.

Pavelková, I. (2002): Motivace žáků k učení. Perspektivní perspektiva žáků a časový faktor v žákovské motivaci. Praha: PedF, UK.

Petry, N. M., Bickel, W. K., Arnett, M. (1998): Shortened Time Horizons and Insensitivity to Future Consequences in Heroin Addicts. *Addiction*, 93, 729-738.

Rothspan, S, Read, S. J. (1996): Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk among Heterosexual College Students. *Health Psychology*, 15, 131-134.

Sircova, A., Sokolova, E.T., Mitina, O. V. (2007a): Metodika P. Zimbardo po vremenoj perspektive. *Psichologičeskaja diagnostika*, 1, 85-106.

Smeltzer, W. E. (1968): Time orientation a Time perspective in psychotherapy. Michigan State Univerzity.

Strack, F., Schwarz, N., Gschneidinger, E. (1985): Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (6), 1460-1469.

Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999): Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 6, 1271-1288.

Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (2008): *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life.* USA, Free Press.

Zimbardo, P. G., Keough, K. A., Boyd, J. N. (1997): Present Time perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007-1023.

Technika omezené zevní stimulace - pilotní studie, první kvalitativní data

Restricted environmental stimulation technique: Pilot study, first qualitative data

Marek Maluš, Martin Kupka

Daniel Dostál, Veronika Kavková

Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra psychologie

marek.malus@upol.cz

Grantová podpora: FF_2012_027 (Terapeutické možnosti metody Restricted environmental technique).

Abstrakt

Technika omezené zevní stimulace (REST) má dvě základní formy realizace: Chamber REST a Flotation REST. Varianta Chamber REST probíhá v místnosti, která je izolovaná od průniku světla a do značné míry i hluku. V místnosti je sociální zařízení, postel, k dispozici je jídlo a nápoje dle potřeby. Člověk v takovémto prostoru setrvává většinou 1 až 3 dny. Je pod terapeutickým dohledem a v případě tísně může místnost kdykoliv opustit. Důraz je kladen na přípravu k pobytu ve tmě. Varianta Flotation REST je vázána na vodní prostředí. K dispozici je nádrž s vodou, která má tělesnou teplotu, ve vodě je rozpuštěná látka, která umožňuje, aby dotyčný byl vodou nadnášen. Nádrž s vodou se uzavře, čímž se vytvoří konstantní prostředí tmy a ticha. Varianta Chamber REST v kombinaci s dalšími terapeutickými postupy má terapeutický potenciál, který umožňuje restrukuralizaci postojů, názorů, umožňuje rovněž pochopení vlastních emočních vzorců ve vztahu k sociálnímu okolí, působí na sebepojetí a umožňuje rovněž vhléd do aktuálních problémů. Varianta Flotation REST má podobné spektrum účinků jako relaxace, autogenní trénink, meditace. Její využití souvisí především s léčebným vlivem při snižování hypertenze, léčbě nespavosti, zvládnání stresu, poskytuje rovněž úlevu od chronických bolestí, svalového napětí, zlepšuje kreativitu.

Klíčová slova: REST, senzorická deprivace, sociální izolace, osobní rozvoj, všímavost.

Abstract

REST has two applied forms: Chamber REST and Flotation REST. The Chamber variant proceed in a chamber that is isolated from outside light and noise. A sanitary installation, bed, food and beverage are at disposal. Man usually stays there for 1-3 days. He is under therapeutic supervision and he can leave the chamber if needed. The Flotation REST variant is connected with water environment. At disposal is a water tank that has body temperature. In the water is melted compound that enables flotation on surface. The tank can be closed which creates constant environment of darkness and silence. Chamber REST variant in combination with other therapeutic techniques has a therapeutic potential that enables restructuralization of attitudes, opinion, understanding of own emotional formulas in relation to social environment, acts on change of self-concept and enables an insight into actual problems. Flotation REST variant has a similar effects as relaxation, autogenous training, meditation. Its use is mainly connected with medical influence by

hypertension reducing, insomnia treatment, stres coping, it also provides relief by chronic pain and muscle tension, improves creativity.

Key words: REST, sensory deprivation, social isolation, personal growth, mindfulness.

1. Uvedení do problematiky

Technika omezené zevní stimulace počítá s účinkem dvou terapeutických faktorů – sociální izolace a radikálního snížení vnější stimulace. Domníváme se, že tyto dvě proměnné mohou hrát zásadní roli při rozvoji všímavosti (mindfulness), sebeodstupu a sebezpřesahu. Sebeodstup a sebezpřesah jsou nutnou podmínkou prožívání životní smysluplnosti (Balcar, 1995a, 1995b; Frankl, 1997, 1999; Längle, 2000, 2002). Jednou z možných klinických aplikací všímavosti je léčba závislosti na návykových látkách. Všímavost byla využita v terapii závislosti na alkoholu (Ostafin, Marlatt, 2008), nikotinu (Davis et al, 2007), hazardních hrách (Toneatto, Vettese, Nguyen, 2007; Lakey et al., 2007) a u zneužívání návykových látek (Bowen et al., 2006). Všímavost je také součástí komplexního programu prevence relapsu návykového chování, v němž se klienti učí reagovat adaptivně na impulzy a nutkání k užití návykových látek (Marlatt, Gordon, 1985). Také empirické výzkumy potvrzují úspěšnost léčby založené na rozvíjení všímavosti u závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách či při redukci stresu (Bowen et al., 2006; Davis et al, 2007; Kabat – Zinn, 1996).

2. Historie, vznik a vývoj

Technika omezené zevní stimulace vznikla na konci 70. let 20. století díky experimentům, které zjišťovaly vliv senzorické deprivace na chování a prožívání člověka. Ucelené informace se týkají především práce Zubka (1969), který vytvořil na Manitobské Univerzitě ojedinělé experimentální pracoviště. Zubek byl inspirován ranými pracemi Hebba (1974). O vzájemných vztazích těchto dvou odborníků píše podrobněji Kaye (2009), Rathus (1999) a Rosner (2010). Nutno zmínit rovněž příspěvek poněkud kontroverzního badatele Lillyho (1956, 1977, 2000), který realizoval výzkum senzorické deprivace vázané na vodní prostředí.

Suedfeld (1969) uvádí velmi podrobný přehled dalších pracovišť, kde se výzkum senzorické deprivace realizoval. Zmiňuje rovněž přínos Výzkumného ústavu psychiatrického Praha – Bohnice (dnes Psychiatrické centrum Praha): Ludvíka Švába a Jána Grosse. Oba autoři se zajímali o význam senzorické deprivace v psychiatrii. Z hlediska úplnosti je nutno uvést také činnost Ústavu normální a patologické fyziologie SAV – Bratislava nebo Fyziologického ústavu ČSAV a Psychologického ústavu UK (Svorad, Hoskovec, Šáchová, 1961; Svorad, Hoskovec, 1961; Svorad, Pogády, 1966; Šváb, Gross, 1965; Šulc, Dvořák, Morávek, 1971).

Převážná většina výzkumů senzorické deprivace soustředila pozornost na popis negativního vlivu této situace na chování a prožívání člověka. Studie identifikovali kognitivní a percepčně-motorické deficity u dobrovolníků (Zuckerman, Persky, 1968). Badatelé rovněž popsali výskyt halucinačních zážitků, živých představ a bdělých snů. Pokusné osoby hovořily o stavech úzkosti, obavách ale i prosté nudě. Typické byly projevy psychického a fyzického neklidu, zvýšené sugestibility. Zubek a jeho kolegové rovněž zjistili, že negativní důsledky zmírňuje podpora ze strany experimentátora, pozitivní očekávání ze

strany pokusných osob a možnost fyzického cvičení v průběhu experimentu (Machač, Machačová, Hoskovec, 1985; Yuksel, et al., 2004; Zubek, 1969).

Významným činitelem pro zmiřování negativních důsledků sensorické deprivace a sociální izolace byla možnost kontaktu s druhou osobou – především vedoucím pokusu. U izolovaného člověka bez dalšího kontaktu stoupalo duševní napětí a množily se nepříjemné zážitky. Jestliže experimentátor zůstal v kontaktu, povzbuzoval, snažil se upevnit pocit bezpečí, byly projevy sensorické deprivace prožívány jako vzrušující a zajímavé (Kalweit, 2006; Kaye, 2009; Suedfeld, 1980; Zubek, 1969).

Plháková (2003) k těmto závěrům dodává, že právě pobyt v jednotvárném prostředí u člověka aktivuje čerpání stimulů z vnitřních zdrojů. Podobně jako u meditace, jejíž rozmanité formy jsou prováděny v jednoduše zařízeném prostředí, což podporuje koncentraci na probíhající mentální stavy.

V 70. letech 20. století se výzkum sensorické deprivace a izolace v původní podobě studií Hebba a Zubka zastavuje (Rosner, 2010). Díky těmto výzkumům ovšem vznikla metoda Restricted environmental stimulation technique (REST): Technika omezené zevní stimulace (Norlander, Kjellgren, Archer, 2003; Malůš et al, 2011; Suedfeld, 1974, 1980, 1983).

Další alternativní názvy jsou: Dark therapy (Phelps, 2008) nebo Dunkeltherapie (Kalweit, 2006). V tuzemské literatuře se vžil název Terapie tmou, Léčba tmou (Brodská, 2008; Krumlová, Hrdličková, 2009) nebo právě Technika omezené zevní stimulace (Malůš et al, 2011). Dostupná data naznačují, že v této podobě má sensorická deprivace (omezení vnější stimulace) a sociální izolace možný terapeutický či sebezkušenostní potenciál. Může tedy příznivě působit na zdraví člověka, které chápeme v celé jeho šíři současného uchopení skrze bio-psycho-sociálně-spirituální dimenze (Biderman, Yeheskel, Herman, 2006; Engel, 1977; Granqvist, Larsson, 2006; Kebza, 2005; Suedfeld, 1980).

3. Technika omezené zevní stimulace: současný stav

Technika omezené zevní stimulace (REST) má v současnosti dvě základní podoby. Blíže je charakterizuje Suedfeld (1980, 1999):

1. CHAMBER REST: člověk přebývá v malé místnosti, která je zařízena velmi jednoduše. K dispozici je postel, křeslo. Dotyčný se nachází v prostředí snížené stimulace (tma a ticho). Jídlo a pití jsou člověku poskytovány dle jeho potřeb. V místnosti je rovněž sociální zařízení. Jedinec zůstává v tomto prostoru zpravidla 24 h či déle. Suedfeld (1980) uvádí, že méně než 10 % jedinců přeruší pobyt na základě nepříjemného prožívání před uplynutím základní doby – tedy 24 h.
2. FLOTATION REST: je realizována ponořením do nádrže s vodou (flotační tank), která má tělesnou teplotu, obsahuje určitou koncentraci látky magnesium sulfát, což umožňuje, aby ponořený člověk mohl ležet bez obav na zádech a být nadnášen. Osoba má v uších ucpávky, které eliminují zvuk. Flotační tank je uzavřený, což vytváří prostředí totálního zatemnění. V tomto prostoru setrvá jedinec obvykle 1h.

Výzkum metody REST probíhá především v USA, Kanadě, Švédsku a v současnosti i v ČR. Ukazuje se, že se není potřeba výrazněji obávat možného psychického poškození a to

ani v případech, kdy osoby v experimentální izolaci setrvali mnoho dní. Ve skutečnosti pobyt v takovémto prostředí může být zdraví prospěšný z hlediska odpočinku od dlouhodobé životní zátěže, může hrát zásadní roli při redukci návykového chování, zvládnání stresu, léčbě hypertenze, úlevě od chronických bolestí a podpoře kreativity i realistického myšlení (Bood, Kjellgren, Norlander, 2009; Granqvist, Larsson, 2006; Maluš et al, 2011; Suedfeld, 1980, 1983, 1999).

3.1. Chamber REST

Náš výzkumný záměr se týká aplikace Techniky omezené zevní stimulace, kterou jsme popsali výše jako variantu Chamber REST. V současnosti spolupracujeme výzkumně s Beskydským rehabilitačním centrem, jež tuto metodu poskytuje svým klientům od začátku roku 2010. Jedná se o pobyt v absolutní tmě v jednoduše, avšak útulně zařízeném prostoru, který dotyčný člověk absolvuje sám a na vlastní náklady. Zpravidla v takovém prostoru zůstává týden a někdy i déle. V pravidelných intervalech je navštěvován terapeutem. Dle poskytovatelů této služby má pobyt v takto upraveném prostředí terapeutický potenciál a rovněž potenciál pro osobnostní růst vyplývající ze sebezpoznání (Brodská, 2008; Krumlová, Hrdličková, 2009; Maluš et al, 2011).

Zejména v Japonsku je varianta Chamber REST či sociální izolace v omezeném rozsahu dodnes významným terapeutickým nástrojem, který slouží k tříbení všímavosti k emočním reakcím, myšlenkám a chování. Jedná se o postupy, které do terapie pomáhali zavést Masatake Morita a Yoshimoto Ishin. Syntézu obou postupů realizoval David Reynolds (Benda, 2007; Černý, 1966, 1968; Hoskovec, 1963; Reynolds, 2007).

Prostředí pro realizaci varianty Chamber REST bylo popsáno ve stručnosti výše. Pro úplnost nyní dodáváme, že je důležité, aby místnost byla dostatečně izolována z hlediska průniku světla a zvuku. K dispozici bývá toaleta, pohodlná postel, křeslo. Toto vybavení je bráno jako základ. Člověk zde přebývajících, by neměl trpět zimou ani výrazným horkem. Na sobě by měl mít pohodlné oblečení, ve kterém se bude cítit příjemně. V některých místnostech bývá rovněž zařízení na výměnu vzduchu. K dispozici je vždy určitá varianta přivolání pomoci – signální zařízení, telefon. V řadě takto upravených místností bývá vypínač světla, který může člověk použít v krajní variantě nezvladatelného strachu, paniky.

Jídlo a tekutiny jsou podávány dle potřeby. Buď je vše přítomno již v místnosti, nebo v pravidelných intervalech do místnosti přinášeno. Místnost je uzpůsobena tak, aby při donášce nedocházelo k průniku světla. Dle dohody může v průběhu izolace docházet k terapeutickým návštěvám a k rozhovoru dochází přímo v místnosti nebo jsou vedeny přes vnitřní telefonní linku.

Důležitá je rovněž motivace klienta a jeho příprava. V rozhovoru před absolvováním této zkušenosti by neměla chybět rozprava o možných obavách klienta. Důležité je rovněž, aby si dotyčný pořádně prohlédl místnost za světla a zorientoval se v ní. Až poté by mělo dojít ke zhasnutí. To vše v základu vede k indukci důvěry a bezpečí.

Klient by měl být poučen o tom, jak zacházet s pocity, které jsou pro něj nepříjemné a jak postupovat, když se objeví. Poskytovatel této služby by měl být rovněž kompetentní posoudit, zda je vhodné, aby určitý klient byl této zkušenosti vystaven a nedošlo u něj k výraznější psychické dekompenzaci. Poskytovatel této služby by měl mít samozřejmě sám bohaté zkušenosti s pobytem ve tmě. (Suedfeld, 1980).

V řadě studií ohledně vlivu flotace (Flotation rest) sloužila varianta Chamber rest jako kontrolní či komparační procedura. Varianta Chamber REST umožňuje zlepšení realistického myšlení s ohledem na řešení praktických problémů. Kjellgren, et al. (2001) při porovnávání účinku Flotation REST a Chamber REST rovněž zjistili, že flotační zkušenost

zlepšuje originalitu a tvořivost, kdežto Chamber REST příznivě ovlivňuje realistické myšlení a schopnost prakticky řešit problémy. Porovnávají výsledky výzkumu se závěry Noye (1969) a dávají je do souvislosti s adaptivní regresí, která je považována za tzv. primární proces.

Výše uvedená zjištění lze dát do souvislosti s prací Coopera, Adamse a Cohena (1965), Davise et al. (1959) či Ludwiga a Starka (1973). Autoři těchto studií poukazovali na skutečnost, že pacienti se schizofrenií snášeli vcelku dobře podmínky sensorické deprivace a u některých bylo možno sledovat snížení výskytu psychotických symptomů a dosažení stability vzhledem k okolnímu prostředí. Podmínky sensorické deprivace se v těchto studiích blížili současnému pojetí varianty Chamber REST.

Suedfeld (1999) dodává, že varianta Chamber REST v kombinaci s dalším terapeutickým působením může příznivě ovlivňovat změny postojů a návyků, které jsou pro dotyčného problematické (jídelní návyky, kouření, zneužívání alkoholu a jiných drog). Pozitivní vliv varianty Chamber REST v kombinaci s kognitivně-behaviorální terapií je dokladován také na pacientech s obsedantně kompulzivní poruchou (Walker, Freeman, Christensen, 1994).

Phelps (2008) konstatuje, že modifikované využití varianty Chamber REST umožňuje redukci manických a hypomanických stavů u afektivních poruch. Dále dokladuje pozitivní vliv cíleného používání absolutní tmy na stabilizaci cirkadiálních rytmů, nálady a spánku.

Varianta Chamber REST se jeví výhodnější z hlediska dlouhodobého terapeutického působení na změnu myšlení a postojů. Lze rovněž uvažovat o dosažení vzhledu do problematické životní situace, pokud toto snažení je navíc podporováno terapeuticky (Suedfeld, 1980).

Varianta Chamber REST se rovněž využívá při změně návykového chování: přejídání, konzumace alkoholu a jiných návykových látek, kouření. Jedinec se díky zkušenosti omezené zevní stimulace stává méně zatížený obrannými mechanismy, je více vnímavý k vlastnímu tělu a prožívání. Člověk je schopen si plněji uvědomit vlastní emoční vzorce, což je východisko možného přerušení návykového jednání (Borrie, 1990).

4. Shrnutí

Technika omezené zevní stimulace (REST) se jeví jako účinná při péči o zdraví člověka. Vnímáme jako podstatné, že REST umožňuje v řadě případů úlevu bez použití chemických látek (Bood, et al., 2009; Kjellgren, et al., 2010; Norlander, et al., 2003; Suedfeld, Roy, Landon, 1982; Suedfeld, 1999). Využití této metody je v ČR prakticky neznámé. Existuje zde v současnosti pouze jedno pracoviště, kde se metoda REST aplikuje terapeuticky a cíleně pod odborným dohledem. Jedná se o Beskydské rehabilitační centrum v Čeladné s využitím modifikované varianty Chamber REST. Toto pracoviště ovšem není klinicky zaměřené.

Výsledky některých citovaných studií (Bood, et al., 2009; Kjellgren, et al., 2010; Norlander, et al., 2003) naznačují, že varianta Chamber REST v kombinaci s dalšími terapeutickými postupy má potenciál, který umožňuje restrukturalizaci postojů, názorů, rovněž vede k pochopení vlastních emočních vzorců ve vztahu k sociálnímu okolí, působí na změnu sebepojetí a umožňuje vhléd do aktuálních problémů. Zlepšuje realistické myšlení a schopnosti elaborace. Již dříve citované studie (Borrie, 1990; Harrison, Arreed, 1991; Kjellgren, Buhrkall, Norlander, 2010; Ludwig, Stark, 1973, Phelps, 2008; Walker, Freeman, Christensen, 1994) dokládají pozitivní vliv na závažné diagnózy jako je obsedantně kompulzivní porucha, autismus, snížení intenzity psychotických symptomů, manické

a hypomanické stavy, změny návykového chování a redukce příznaků syndromu vyhoření. Nutná je ovšem vždy příprava klienta, která by měla navodit atmosféru důvěry a bezpečí. Nutné je rovněž doprovázení klienta (Harrison, Arreed, 1991; Kjellgren, et al., 2010; Norlander, et al., 2003; Phelps, 2008; Walker, et al., 1994).

Technika omezené zevní stimulace umožňuje vznik prostoru pro zklidnění a ztišení, které v běžné každodennosti současného života je pouze obtížně realizovatelné. Prakticky každý člověk je dnes denně zahlcen spoustou podnětů, většina lidí běžně rozděluje pozornost mezi několik aktivit najednou, každý den řešíme různé denní těžkosti a starosti. Jsme intenzivně vystaveni intermitentnímu stresu, který je z dlouhodobé perspektivy zdraví škodlivý, což běžně dokládají studie řady autorů (Kebza, 2005; Křivohlavý, 2001; Šolcová a Kebza, 1998, 1999).

Na základě výše uvedeného lze předpokládat, že díky zkušenosti s metodou REST, byť jednorázovou, může člověk objevit cestu k sobě samému a prožitkem být osloven natolik, že do svého každodenního života včlení časový interval, ve kterém poodstoupí od sebe a naladí se na své prožívání, čímž se může stát distancovanějším od oněch běžných starostí a těžkostí, které vytvářejí zkušenost přesně opačnou – tzv. pohlcení okolnostmi. Takto modifikované prožívání sebe sama a okolního světa může být účinně přenášeno do řady dalších běžných životních situací. Hovoříme zde o rozvíjení všímavosti, sebedostupu a sebepřesahu, které pokládáme za terapeuticky účinné (Benda, 2007; Čálek, 2010; Frankl, 1997; Längle, 2002).

Pobyt v absolutní tmě je rovněž formou sociální izolace. Yalom (2006) uvádí, že osamělost, terapeuticky navozená, může zprostředkovat osobnostní růst. Zážitek samoty se v jeho klinické praxi ukázal jako intenzivně působící proměnná. Yalom (2008) je rovněž toho názoru, že pokud přijmeme konfrontaci se samotou, může to výrazně změnit náš život k lepšímu. Jedná se především o možnost navazování autentičtějších mezilidských vztahů.

Literatura

Balcar, K. (1995a). Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*, 39, 5, 420 – 424.

Balcar, K. (1995b). Životní smysluplnost a osobnost. *Československá psychologie*, 39, 5, 496 – 502.

Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51, 2, 129-140.

Biderman, A., Yeheskel, A., Herman, J. (2006). The Biopsychosocial Model - Have We Made Any Progress Since 1977? *Families, Systems & Health*, 23, 4, 379–386.

Blatný, M. (et al.) (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.

Bood, S., Kjellgren, A., Norlander, T. (2009). Treating stress-related pain with the flotation restricted environmental stimulation technique: Are there differences between women and men? *Pain Research & Management: The Journal of the Canadian Pain Society*, 14, 4, 293-296.

- Borrie, R. A. (1990). The use of restricted environmental stimulation therapy in treating addictive behaviors. *International Journal of the Addictions*, 25, 8, 995-1015.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T., Chawla, N., Simpson, T., Ostafin, B., Larimer, M., Blume, A., Parks, G., Marlatt, G. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 3, 343-347.
- Brodská, T. (2008). Tma jako nástroj sebepoznání. *Psychologie dnes*, 14, 1, 36-39.
- Cooper, D., Adams, H., Cohen, L. (1965). Personality changes after sensory deprivation. *Journal of nervous and mental disease*, 140, 2, 103-118.
- Čálek, O. (2010). Práce s pocity v daseinsanalytické skupinové terapii. *Československá psychologie*, 54, 6, 606-609.
- Černý J. (1966). K psychopatologickým a filosofickým otázkám japonské psychoterapie neuróz podle Moritovy koncepce. *Československá psychiatrie*, 62, 52-57.
- Černý J. (1968). O některých novějších psychopatologických aspektech japonské koncepce Moritovy psychoterapie a o výzkumech zazenu. *Československá psychiatrie*, 64, 194-204.
- Davis, M., Cohen, D., Rosenbauma, G., Dobbie, Gottlieb, J. (1959). Sensory isolation: Hallucinogenic effects of a brief procedure. *Journal of nervous and mental disease*, 136, 6, 486-491.
- Davis, L., W., Strasburger, A., M., Brown, L., F. (2007). Mindfulness: An intervention for anxiety in schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 45, 11, 23-29.
- Engel, G. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Frankl, V., E. (1997). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V., E. (1999). *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada Publishing.
- Granqvist, P., Larsson, M. (2006). Contribution of Religiousness in the Prediction and Interpretation of Mystical Experiences in a Sensory Deprivation, Context: Activation of Religious Schemas. *The Journal of Psychology*, 140, 4, 319-327.
- Harrison, J., Arreed, B. (1991). Effects of Restricted Environmental Stimulation Therapy on the Behavior of Children with Autism. *Child study journal*, 21, 3, 153-166.
- Hebb, D., O. (1974). John Peter Zubek. *Canadian Psychologist*, 15, 4, 398-399.
- Hoskovec, J. (1963). Psychoterapeutické aspekty systému zen. *Československá psychiatrie*, 59, 406-411.

- Kalweit, H. (2006). *Léčba tmou*. Praha: Eminent.
- Kaye, J., S. (2009). Isolation, Sensory Deprivation, and Sensory Overload: History, Research, and Interrogation Policy, from the 1950s to the Present Day. *National Lawyers Guild Review*, 66, 1, 1-17.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kjellgren, A., Sundquist, U., Norlander, T., Archer, T. (2001). Effects of Flotation – REST of muscle tension pain. *Pain research and management*, 6, 181-189.
- Kjellgren, A., Buhrkall, H., Norlander, T. (2010). Psychotherapeutic treatment in combination with relaxation in a flotation tank: Effects on “Burn-Out Syndrome”. *The Qualitative Report*, 15, 5, 1243-1269.
- Krumlová, D., Hrdličková, L. (2009). Tma je měkká jako matčina náruč. *Psychologie dnes*, 15, 5, 35-36.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lakey, Ch., E., Campbell, W., K., Brown, K., W., Goodie, A. S. (2007). Dispositional mindfulness as a predictor of the severity of gambling outcomes. *Personality and Individual Differences*, 43, 7, 1698-1710.
- Längle, A. (2000). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.
- Lilly, J., C. (1956). Mental effects of reduction of ordinary levels of physical stimuli on intact, healthy persons. *Psychiatric Research Reports*, 5, 1-9.
- Lilly, J., C. (1977). *The Deep Self*. New York: Simon & Schuster.
- Lilly, J., C. (2000). *Životopis vědce*. Praha: DharmaGaia.
- Ludwig, M., Stark, L. (1973). Schizophrenia, Sensory Deprivation, and Sensory Overload. *Journal of nervous and mental disease*, 157, 3, 210-216.
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. (2011). Restricted environmental stimulation therapy. In M. Dolejš (Eds.), *PhD existence I (197 – 211)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mason, O., Brady, F. (2009). The psychotomimetic effects of short-term sensory deprivation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197, 10, 783–785.
- Marlatt, G., A., Gordon, J., R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the*

treatment of addictive behaviors. New York: Guilford Press.

Norlander, T., Kjellgren, A., Archer, T. (2003). Effect of flotation versus chamber restricted environmental stimulation technique (REST) on creativity and realism under stress and non – stress conditions. *Imagination, Cognition and Personality*, 22, 4, 343-359.

Noye, A. (1969). A revision of the psychoanalytic theory of the primary process. *International journal of psychoanalysis*, 50, 155-178.

Ostafin, B. D., Marlatt, G. A. (2008). Surfing the urge: Experiential acceptance moderates the relation between automatic alcohol motivation and hazardous drinking. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 27, 4, 404-418.

Phelps, J. (2008). Dark therapy for bipolar disorder using amber lenses for blue light blockade. *Medical Hypotheses*, 70, 224–229.

Plháčková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Rathus, S., A. (1999). *Psychology in the new millenium*. San Diego: Harcourt Brace College Publisher.

Raz, J. (2010). Anaclitic therapy in north american psychoanalytic and psychiatric practice in the 1950s-1960s. *Psychoanalysis and History*, 12, 55-68.

Reynolds, D., K. (2007). *Konstruktivní život*: Praha, Eminent.

Rosner, C. (2010). Isolation. *Canada's History*, 90, 4, 28-37.

Shallice, T. (1972). The Ulster depth interrogation techniques and their relation to sensory deprivation research. *Cognition*, 1, 4, 385-405.

Schierloh, A., Eder, M., Zieglgansberger, W., Dodt, U. (2003). Sensory deprivation changes the pattern of synaptic connectivity in rat barrel cortex. *Neuroreport*, 14, 6, 1787-1791.

Suedfeld, P. (1969). Introducing and historical background. In: Zubek, J., P. (Ed.), *Sensory deprivation: Fifteen years of research*. Appleton-Century-Crofts: New York.

Suedfeld, P. (1974). Psychological research on the effects of social isolation. *Canadian Psychologist*, 15, 1, 1-15.

Suedfeld, P. (1980). *Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications*. New York: John Wiley and Sons.

Suedfeld, P., Roy, C., Landon, B. (1982). Restricted environmental stimulation therapy in the treatment of essential hypertension. *Behavioral research therapy*, 20, 553–559.

Suedfeld, P., Ballard, E., Murphy, M. (1983). Water immersion and flotation: From stress experiment to stress treatment. *Journal of Environmental Psychology*, 3, 147-155.

- Suedfeld, P. (1989). Perceptual isolation, sensory deprivation, and REST: Moving introductory psychology texts out of the 1950's. *Canadian Psychology* 30, 1, 17–29.
- Suedfeld, P. (1999). Health and therapeutic applications of chamber and flotation restricted environmental stimulation therapy (REST). *The International Journal of the Addictions* 14, 861–888.
- Svorad, D., Hoskovec, J., Šáchová, J. (1961). Senzorická deprivace a interindividuální rozdíly v tvorbě podmíněných reflexů. *Československá fyziologie*, 10, 70–71.
- Svorad, D., Hoskovec, J. (1961). Vliv stádního faktoru a stáří na tvorbu a obnovu podmíněných reflexů v podmínkách senzorické deprivace. *Československá fyziologie*, 10, 285-286.
- Svorad, D., Pogády, J. (1966). Senzorická deprivácia a niektoré problémy klinickej psychiatrie. *Časopis lekářů českých*, 105, 869-870.
- Šolcová, I., Kebza, V. (1998). Psychoneuroimunologie a zvládání stresu. *Československá psychologie*, 42, 1, 32–41.
- Šolcová, I., Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43, 1, 1999, 19–36.
- Šulc, J., Dvořák, J., Morávek, M. (1971). *Člověk na pokraji svých sil*. Praha: Avicenum.
- Šváb, L., Gross, J. (1965). *Senzorická deprivace a její využití pro psychiatrickou problematiku*. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický.
- Timul'ák, L. (2005). *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton.
- Toneatto, T., Vettese, L., Nguyen, L. (2007). The role of mindfulness in the cognitive-behavioural treatment of problem gambling. *Journal of Gambling Issues*, 19, 1, 91-100.
- Walker, R., W., Freeman, F., R., Christensen, D., K. (1994). Restricting environmental stimulation (REST) to enhance cognitive behavioral treatment for obsessive compulsive disorder with schizotypal personality disorder. *Behavior therapy*, 25, 709-719.
- Würmle, O. (1977). Experimental examination on the development of altered states of consciousness by autogenic training in comparison to sensory deprivation. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 5, 264-72.
- Yalom, I., D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- Yalom, I., D. (2008). *Pohled do slunce: O překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál.
- Yuksel, F., V., Kisa, C., Aydemir, C., Goka, E. (2004). Sensory deprivation and disorders of perceptions. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 12, 865-866.
- Zubek, J., P. (Ed). (1969). *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Zuckerman, M., Persky, H. (1968). Experimental and subject factors determining responses to sensory deprivation, social isolation, and confinement. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 3, 183-194.

Zuckerman, M. (1969). Variables affecting deprivation results. In: Zubek, J., P. (Ed.), *Sensory deprivation: Fifteen years of research*. New York, Appleton-Century-Crofts.

1. Konference pozitivní psychologie v České republice

Sborník příspěvků

Editorka:

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

Jazykové korektury:

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

Obálka a sazba:

Ing. Mario Slezáček

Vydala Masarykova univerzita v roce 2013

1. vydání

Náklad 50 ks

ISBN 978-80-210-6575-8

1. Konference pozitivní psychologie v České republice
Brno 23.–24.5.2012



muni
PRESS