

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**NĚKTERÉ ASPEKTY NADĚJE VE VZTAHU
K ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOSTI A OSOBNÍ POHODĚ
U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ**

**SOME ASPECTS OF HOPE IN RELATIONSHIP
TO MEANINGFULNESS IN LIFE AND WELL-BEING
IN UNIVERSITY STUDENTS**



Rigorózní práce

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem rigorózní práci na téma „Některé aspekty naděje ve vztahu k životní smysluplnosti a osobní pohodě u vysokoškolských studentů“ vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění.

Student odpovídá za to, že veřejná část práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech práce a dosažených výsledcích.

Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.

V Olomouci dne 13. 1. 2013

Podpis

Ráda bych poděkovala doktoru Jiřímu Mazurkovi za umožnění sběru dat u studentů v rámci jeho výuky a doktoru Danielu Dostálovi za to, že jsem se mu směla dívat přes rameno, když mi v diplomové práci počítal statistiku. Tak jsem se mohla naučit pracovat s programem SPSS 17 a, v rámci rigorózní práce, počítat statistiku sama. Děkuji také doktorce Olze Pechové a magistře Kláře Machů za podnětné připomínky k textu. Můj dík patří také všem studentům, kteří se zapojili do výzkumu. V neposlední řadě chci poděkovat rodině, přátelům a spolubydlícím za podporu, které bylo potřeba zejména tehdy, když došla káva. Děkuji také spolubojovníkům z Kliniky psychiatrie FNOL za náklonnost a toleranci, kterou projevovali, když jsem místy opouštěla rovinu srozumitelného jazyka a namísto jemných intelektuálních hovorů dělala reklamu spánkové deprivaci.

OBSAH

Úvod.....	7
-----------	---

I. TEORETICKÁ ČÁST

1.	SMYSL ŽIVOTA.....	9
1.1.	Definice smyslu života.....	10
1.2.	Některá pojetí smyslu života.....	11
1.3.	Potřeba smyslu.....	15
1.4.	Cílesměrnost jednání.....	16
1.5.	Zdroje smyslu života.....	17
1.6.	Smysl pro soudružnost Aarona Antonovského.....	18
2.	LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA.....	22
2.1.	Vůle ke smyslu.....	24
2.2.	Hodnoty v logoterapii.....	26
2.3.	Svoboda, odpovědnost a orgán smyslu.....	27
2.4.	Duchovní nouze.....	28
2.5.	Psychoterapeutické techniky logoterapie.....	30
3.	NADĚJE.....	32
3.1.	Historický vývoj postojů k naději.....	32
3.2.	Definice a komponenty naděje.....	34
3.3.	Srovnání teorie naděje s obdobnými koncepty.....	36
3.4.	Falešná naděje.....	39
3.5.	Pozitivní účinky naděje na lidskou psychiku.....	41
3.6.	Ztráta naděje.....	42
3.7.	Možnosti využití naděje ve zdravotnictví a psychoterapii.....	43
3.8.	Souvislosti mezi teorií naděje a smyslem života.....	45
3.8.1.	Cíle jako hlavní společný prvek naděje a smyslu života.....	45
3.8.2.	Některé studie o vztahu mezi nadějí a smyslem života.....	47
4.	OSOBNÍ POHODA.....	48
4.1.	Definice a modely osobní pohody.....	48
4.2.	Některé činitele ovlivňující míru osobní pohody.....	50
4.3.	Životní spokojenost.....	58
4.4.	Emoce jako součást osobní pohody.....	61
4.5.	Osobní pohoda a smysl života.....	64
4.6.	Osobní pohoda a naděje.....	67
5.	ČASNÁ DOSPĚLOST JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ.....	69
5.1.	Vynořující se dospělost.....	70
5.2.	Smysl života, SOC, naděje a osobní pohoda v časně dospělosti.....	73

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6.	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE.....	79
6.1.	Hypotézy.....	80
7.	POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD.....	82
7.1.	Zvolený typ výzkumu.....	82
7.2.	Metody získávání dat.....	83

7.3.	Metody zpracování a analýzy dat.....	89
7.4.	Etické problémy a způsob jejich řešení.....	90
8.	SOUBOR.....	92
8.1.	Strategie výběru výzkumného souboru.....	92
8.2.	Charakteristiky výzkumného souboru.....	93
9.	VÝSLEDKY.....	96
9.1.	Vnitřní konzistence Škály naděje a Dotazníku SOC.....	96
9.2.	Faktorová analýza Škály naděje.....	98
9.3.	Společná faktorová analýza Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály.....	99
9.4.	Společná faktorová analýza Škály naděje, spokojenosti se životem a pozitivních emocí.....	102
9.5.	Výsledné hodnoty souboru a rozdíly mezi vybranými skupinami....	105
9.6.	Testování hypotéz.....	121
9.6.1.	Testování hypotézy č. 1.....	122
9.6.2.	Testování hypotézy č. 2.....	123
9.6.3.	Testování hypotézy č. 3.....	124
9.6.4.	Testování hypotézy č. 4.....	124
9.6.5.	Testování hypotézy č. 5.....	125
9.6.6.	Testování hypotézy č. 6.....	126
9.6.7.	Testování hypotézy č. 7.....	127
9.6.8.	Testování hypotézy č. 8.....	128
9.6.9.	Testování hypotézy č. 9.....	129
9.7.	Vyjádření k psychometrickým vlastnostem některých z použitých metod a výsledkům deskriptivní analýzy.....	130
9.8.	Vyjádření k platnosti hypotéz.....	132
10.	DISKUZE.....	134
11.	ZÁVĚRY.....	151
	SOUHRN.....	153
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY.....	159
	PŘÍLOHY.....	170

Příloha č. 1 Seznam tabulek
Použité zkratky

Příloha č. 2 Baterie dotazníků

Příloha č. 3 Anotace rigorózní práce
Annotation of the thesis

Příloha č. 4 Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, Dotazníku SOC a
Existenciální škály založené na skórech jednotlivých položek

*„...Though hope is frail
It's hard to kill...”*

When You Believe from The Prince of Egypt

ÚVOD

Pokud bychom se zeptali libovolného člověka, jak by definoval naději, s určitou pravděpodobností by odpověděl, že je to emoční stav, pocit očekávání, že něco dobře dopadne a podaří se mu dosáhnout vytyčeného cíle. Pojetí naděje jako emoce bylo v psychologii dlouho pevně zakotveno. Ještě v dnešní době uvádí Hartl s Hartlovou v Psychologickém slovníku (2010) definici, která je postavena na předpokladu, že naději plně charakterizuje prožitek. Na přelomu osmdesátých a devadesátých let minulého století se však vynořila relativně nová teorie, která bere v potaz i kognice. Podle této teorie sice emoce k naději patří, ale vynořují se teprve jako důsledek tzv. nadějného uvažování, které vyvěrá ze stanovování cílů, cest k jejich dosahování a aktivací snahy k jejich naplnění (Snyder, 2000a). V této práci stavíme právě na tomto komplexnějším pojetí naděje.

Oproti novosti kognitivní teorie, s níž v této práci pracujeme a kterou jsme se zabývali již v rámci magisterské práce, jež je základem této, je problematika smyslu života, kterým se taktéž zabýváme, zkoumána odborníky na duševní zdraví, filozofy a duchovními po celá tisíciletí. Jedná se o oblast nesmírných rozměrů a hloubky, a proto jsme se rozhodli zúžit záběr pole smyslu života na koncept smyslu pro soudružnost Aarona Antonovského a teoretické zázemí současné logoterapie a existenciální analýzy. V jejich rámci si klademe za cíl blíže poodhalit souvislosti s kognitivní teorií naděje. Uvědomujeme si přitom, že oblast smyslu života a naděje mnohé pojí. Letmo můžeme zmínit zaměření na cíle nebo blahodárný vliv na lidskou psychiku. Naděje i životní smysluplnost se ponejvíce projevují v náročných životních situacích, v nichž působí jako protektivní činitelé vůči stresu a jako motivační element, který nám dodává sílu vytrvat.

V rámci rigorózní práce jsme se navíc rozhodli prohloubit dosažené poznání z magisterské diplomové práce realizováním faktorové analýzy skóre ze Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály. Faktorová analýza nám umožňuje odhalit, zda některé složky naděje, smyslu pro soudružnost či existenciálního naplnění pojatého metodou nacházení smyslu Alfrieda Längleho (Drexler, 2007) mají „společné jádro“ a jaké

jsou charakteristiky těchto spojujících prvků. Na základě výsledků faktorové analýzy pak rovněž můžeme nabídnout hlubší interpretaci dříve dosažených korelací mezi nadějí a oblastí smyslu života.

Osobní pohoda, či *well-being*, je další relativně novou oblastí, již se psychologie začala věnovat v posledním desetiletí. „Selský rozum“ nám může napovídat, že pokud jedinec prožívá pohodu a je ve všeobecnosti spokojený, nejspíše bude disponovat vyšší mírou nadějného uvažování než někdo, kdo je se svým současným životem spíše nespokojený a prožívá dysforické emoce. Pokud však vezmeme v potaz učení logoterapie o smyslu a skutečnost, že naděje se buduje a nejvíce projevuje během náročnějších životních situací, toto zdánlivě logické tvrzení se stává být méně udržitelným a proto si, dle našeho názoru, zasluhuje verifikaci. Druhým prvkem, který jsme přidali do rigorózní práce, je tedy problematika osobní pohody. Rozebíráme ji jak z teoretického hlediska, včetně možných souvislostí s oblastmi naděje a životní smysluplnosti, tak i v praktické části. Ve druhé zmíněné nás zajímaly především hypotézy o možném vztahu s nadějí, které jsme ověřovali pomocí korelace, faktorové analýzy Škály naděje s námi vytvořenými Škálami pozitivní emocí a spokojenosti se životem a v neposlední řadě také deskriptivních charakteristik výsledných hodnot obou zmíněných škál.

Protože je téma naděje v psychologické obci České a Slovenské republiky v současnosti spíše okrajové, považovali bychom za úspěch, kdyby se nám podařilo vzbudit v psychologické obci alespoň malý zájem o tuto oblast, která disponuje potenciálem využití v poradenství, klinické psychologii a psychoterapii, školní a pedagogické psychologii a přirozeně také ve výzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. SMYSL ŽIVOTA

Lidé pátrají po smyslu života odnepaměti. Jak poznamenal Viktor Frankl (2006b), jedná se o otázku specificky lidskou. Tendence zaobírat se smyslem života zřetelně vychází najevo především v situacích nezdaru, kdy se objevuje jako reaktivní potřeba přehodnotit svůj život a nalézt nový zdroj smyslu. Objevuje se také v úvahách o cíli, který život má. Pak se jedná o aktivitu proaktivní (Wong, 1998a).

O smyslu existence uvažoval v průběhu historie nespočet myslitelů, z nichž každý vnesl do problematiky něco nového. Pokud si člověk klade otázku, jaký má život smysl, odpověď vždy závisí na jeho subjektivním posouzení. Jak upozorňuje Raban (2008), tato subjektivita se nevyhýbá ani badatelům, kteří se smyslem života zabývají na poli vědy. Jejich závěry proto bývají ovlivněny faktory, jako jsou posuzování smyslu vlastního života nebo osobnostní vlastnosti. Je možné, že toto je jeden z důvodů, proč dodnes nebyla otázka po smyslu života uspokojivě zodpovězena (Tavel, 2007).

Zdá se, že v posledních desetiletích nabývá tato problematika na naléhavosti. Podle Frankla (1999) je to způsobeno ztrátou tradic, které dřívějším generacím ukazovaly směr od kolébky po smrtelné lože. V dnešní době dochází vlivem globalizace a rozvoje internetu k zahlcování informacemi a je nezbytné pod vlivem jejich množství mezi nimi selektovat. Mít vyjasněnou otázku po smyslu vlastní existence nabývá na významu, neboť poskytuje měřítko, podle něhož se ve světě informací a potažmo v životě orientovat. Lze usuzovat, že také demokratizace české společnosti vedla ke zvýšené potřebě vyjasnění smyslu života. S nástupem nového režimu vzrostla míra osobní svobody občanů. Zároveň do České republiky začaly proudit zprávy z celého světa, které často popisují přírodní katastrofy a sebevražedné atentáty, o nichž bychom se za totalitního režimu dozvěděli jen málo, nebo vůbec nic. Příval zpráv o tragédiích nás sám o sobě také pobízí ke konfrontaci s otázkou smyslu života (Tavel, 2007).

1.1. Definice smyslu života

Definovat, co znamená sousloví *smysl života*, není jednoduché, protože již samotné slovo *smysl* nese více významů. Podle Rabana (2008, s. 18) je možné chápat jej jako „*orientační funkci pro normy, hodnoty a rozhodnutí*“ i jako synonymum pro slovo *cíl*. Yalom v Existenciální psychoterapii (2006) výrazy ***smysl*** a ***cíl*** volně zaměňuje, přestože si je vědom odlišností v jejich významech. V běžné řeči se totiž mezi smyslem a cílem také mnohdy nerozlišuje. Reker uvažuje o smyslu implicitním a existenciálním. Implicitní představuje hledání a nalézání smyslu v událostech okolo nás, existenciální spočívá v pátrání po tom, jaký smysl dává určitá část nebo celý život (Křivohlavý, 2006).

Podobně uvažuje i Halama (2007a), když popisuje hierarchický systém smyslů. Na nejnižším stupni se nachází smysl pocitů a slov, na vyšším smysl jednotlivých cílů a událostí a na nejvyšším pak celkový smysl života. Platí přitom, že posuzuje-li se nejvyšší stupeň, nelze při úvahách vynechat oba nižší (Raban, 2008).

V literatuře se hojně užívá sousloví ***smysl života*** a ***životní smysluplnost***. Hovoří-li se o smyslu života, myslí se přesvědčení a hodnoty, tedy konkrétní prvky, které vytváří smysl. Životní smysluplnost pak představuje subjektivní pocíťování svého života jako plného smyslu (Křivohlavý, 2006). Nebývá výjimkou, že se mezi nimi nerozlišuje. Existenciální smysl a smysl života lze pokládat za synonyma.

Halama (2007a, s. 8) v této souvislosti píše o ontologickém přístupu ke smyslu, který chápe jako „*základní životní orientaci, světonázor a interpretaci světa*“. Zdůrazňuje přitom jeho integrativní funkci, která spočívá v tom, že dává do souvislostí vnitřní duševní pochody s vnějšími událostmi a činí život koherentním.

Pokud se zabýváme smyslem života, záhy zjistíme, že u mnohých bývá úzce provázán s náboženstvím. Zatímco se dá předpokládat, že např. Frankl (2007) toto propojení s potěšením kvitoval, Yalom (2006) si vyhradil za úkol popsat také sekulární osobní smysl, který se vyskytuje u lidí bez víry, mezi něž se také sám řadí. Existencialisté Camus a Sartre mu přitom byli významnými zdroji inspirace. Yalomovu základní myšlenku lze zjednodušeně popsat takto: pokud nemáme víru, která by nám ukazovala hodnoty hodné následování, musíme si svůj smysl života vymyslet sami. Jako příklady zdrojů smyslu uvádí altruismus, zapálení pro věc, kreativitu, seberealizaci, sebetranscendenci a hédonismus. Přitom platí, že první tři zdroje směřují také k obohacení druhých lidí a seberealizace a hédonismus slouží k naplnění pouze konajícího.

I přes nesnáze, které plynou z pokusů definovat smysl života, se o to mnozí pokusili. Např. Reker s Wongem uvádí: „*Osobní smysl je individuální kognitivní systém, který je formován kulturou, ovlivňuje rozhodnutí člověka týkající se jeho cílů a aktivit a obohacuje život pocitem smysluplnosti, osobní ceny a naplnění*“ (Wong, 1998b, s. 406-407). Křivohlavý (2006, s. 51) se nepokouší o přímou definici životní smysluplnosti, ale definuje samotnou smysluplnost takto: „*Tam, kde je lidské vědomé jednání a rozhodování o něm zaměřeno k určitému, pro daného člověka hodnotnému cíli, tj. tam, kde je toto jednání z úmyslu a vůle daného člověka cílevědomé, tam je možné hovořit o účelné a smysluplné činnosti.*“

1.2. Některá pojetí smyslu života

Smyslem života se dříve či později pravděpodobně zabývá každý člověk. Zaobírali se jím také významné osobnosti na poli psychologie a psychiatrie, přestože mnohé z nich tak činily pouze nepřímo, tedy skrze popis hodnot, o jejichž realizaci by, dle jejich názoru, měl člověk usilovat.

Smysl života v pojetí Alfreda Adlera

Alfred Adler byl jedním z prvních, kteří se začali smyslem života hlouběji zabývat. Domníval se, že jej nelze u konkrétní osoby vypátrat bez toho, že bychom měli na mysli i okolní svět (kosmos), k němuž se jedinec vztahuje. Právě ten člověka svými podmínkami bytí formuje (vzpomeňme např. jeho úvahy o vlivu pořadí narození sourozenců na jejich psychiku). Ve svých úvahách o smyslu života zdůrazňuje evoluci všeho živého, která směřuje k větší dokonalosti a která je nutně podmíněna aktivní adaptací na prostředí (Adler, 1995). Je to dokonalost, o kterou by měl člověk usilovat a která by měla tvořit jeho životní smysl, a to i přesto, že jí nelze nikdy dosáhnout. V této souvislosti se nabízí známé rčení, že „cesta znamená cíl“ (Raban, 2008). Adler (1995) zachází tak daleko, že pokládá úsilí o dokonalost za vrozené. Cesta k dokonalosti je přitom nezbytně vydlážděná úsilím o sounáležitost. Pocit sounáležitosti hraje v Adlerově pojetí zdravého člověka ústřední roli. Podle Halamy (2007) uvažoval Adler o smyslu života v termínech životní styl a životní cíle. Životní styl, tedy v podstatě smysl života, určuje, jaké o cíle bude osoba usilovat. Tyto cíle řeší především postoj k bližním, k práci a lásce.

Smysl života v pojetí Carla G. Junga

Podle Carla Junga je člověk při svém narození vržen do světa, kterému nerozumí a který mu připadá chaotický. Jako odpověď na nepředvídatelnost usiluje o pochopení a přisouzení smyslu. Podobně jako u Frankla (2006b), i u Junga se setkáváme s názorem, že je to život, který klade otázku po smyslu, nikoli člověk. U Junga je tomu dáno díky komplikovanosti a chaotické povaze života. Vodítkem pro poznání smyslu života jsou pro člověka archetypy, jimiž by se hledající měl nechat vést, neboť jsou nositeli kolektivní moudrosti a vzorců chování (Halama, 2007a). S pokročilým věkem se Jung stával v otázce smyslu života poměrně opatrným, prohlašoval, že život smysl má i nemá, a pouze choval naději, že nějaký smysl existuje a že život není smyslu prostý (Raban, 2008).

Smysl života v pojetí Abrahama Maslowa

Abraham Maslow je představitelem humanistické psychologie, a proto nepřekvapí, že pohlížel na člověka a jeho místo ve světě pozitivně. Pohled na smysl života u něj do určité míry vystihuje hierarchie potřeb, kterou vytvořil, a tzv. vrcholné zážitky (*peak experiences*), jejichž výzkumu věnoval značné úsilí. Jednotlivé dílčí smysly života podle Maslowa představují nejprve kroky, které umožňují naplnění deficientních potřeb nebo hodnot, jako jsou např. potřeba spánku nebo uznání druhými. Teprve poté, co jsou všechny D-potřeby uspokojeny, se jedinec může posunout na vyšší stupeň, na němž leží potřeby růstové, jinak také hodnoty bytí. Mezi ně patří seberealizace představovaná potřebou vědění, porozumění a potřebami estetickými (Maslow, 1999). Humanistickou psychologii v čele s Maslowem kritizoval Frankl (2006c) i jeho následovnice Elizabeth Lukasová (1997), kteří upozorňovali na tendenci přívrženců tohoto přístupu velebit svobodu a přitom opomíjet odpovědnost, která se s ní z existenciálního hlediska pojí.

Smysl života podle Irvina D. Yaloma

Irvin Yalom ve své tvorbě usiluje, podobně jako Viktor Frankl léta před ním, o větší důraz na existenciální otázky v prostředí terapie. Oba autoři vychází z různých, avšak vždy závrtných, čísel o míře nedostatku smyslu v populaci a přichází s terapeutickými metodami, díky nimž se dá tento nepříznivý stav terapeuticky zvrátit. Jednou ze základních myšlenek, kterou se od sebe Yalom s Franklem liší, je přístup k psychoanalýze, kterou Frankl vydatně kritizoval kvůli jejímu redukcionismu a pandeterminismu (2006b). Yalom (2006, s. 17-18) není tak ostře vyhraněný, což se projevuje v převzetí Freudova schématu

pud → úzkost → obranný mechanismus

a jeho přetvoření na:

uvědomění si základní záležitosti → úzkost → obranný mechanismus.

Základními záležitostmi jsou, podle Yaloma, smrt, svoboda (a s ní spjatá odpovědnost), osamělost a ztráta smyslu. Úzkost, která vzniká v reakci na konfrontaci s nimi, označuje jako existenciální. Yalom, který se nehlásí k žádnému náboženství, pohlíží na život jako na smyslu prostý. Lidská bytost však smysl potřebuje, a proto si jej sama aktivně vytváří. Tvorba smyslu života je tedy obranným mechanismem, který chrání před existenciální úzkostí. Smysl může člověk nalézt buď v náboženství, tento je označován jako kosmický, nebo svobodným a angažovaným realizováním hodnot, což je smysl sekulární. Při realizování sekulárních hodnot se klade důraz spíše na intenzitu a míru angažovanosti spojenou s odpovědností, s níž se aktivně jedinec věnuje, než na její obsah (Yalom, 2006).

Smysl života podle Roye F. Baumeistera

Roy Baumeister považuje za podstatu smyslu spojení. Smysl spojuje dvě odlišné věci dohromady, a to i když jsou od sebe fyzicky oddělené, např. tím, že obě slouží k dosažení stejného cíle. Toto chápání se pak odráží v Baumeisterově definici smyslu, který chápe takto: „*Smyslem (určité činnosti) se rozumí „společensky sdílená mentální reprezentace (představa) vztahů mezi věcmi, událostmi a děním“*“ (Baumeister, 1991, in Křivohlavý, 2006, s. 51).

Všichni lidé pátrají po smyslu. Život se stále mění a smysl představuje kotvu, která člověku pomáhá udržovat určitou míru stability (Baumeister & Vohs, 2002). Při pátrání po tom, co činí život smysluplným, dospěl Baumeister ke čtyřem potřebám, které, jsou-li uspokojeny, vytváří smysluplný život. První potřebou jsou cíle (jak překládá Halama, 2007a) nebo jinak také účel v životě (*purpose*). Potřeba účelu je naplňována dvěma způsoby. Prvním z nich jsou jednoduché cíle, o něž usilujeme a jejichž dosažení lze objektivně spatřit. Druhým způsobem jsou tzv. *fulfillments*, oblasti, jejichž volba je velmi subjektivní a která se týká spíše abstraktních oblastí, jako je např. být šťastný. Výběr konkrétní oblasti úzce souvisí s problematikou hodnot, která představuje druhou potřebu. Tyto pomáhají hodnotit, pro který čin se rozhodnout a pro který nikoliv. Třetí potřeba je účinnost a kontrola nad vlastním životem (*efficacy*). Vážná krize smyslu nastává tehdy, když člověk ví, co je potřeba udělat, ale je přesvědčen, že není schopen cíle dosáhnout. Ocítá se ve slepé uličce, z níž jen s obtížemi hledá cestu ven. Čtvrtou a poslední potřebou je vědomí vlastní ceny (*self-worth*). Tato může být čerpána např. z vědomí vlastní ceny ve srovnání s ostatními (tedy vědomím převahy v určitém směru) nebo z vědomí

příslušnosti k určité skupině osob. Podle Baumeistera je vhodné čerpat smysl z více zdrojů. Po zhroucení jednoho z nich nenastane krize, protože smysl je čerpán i z jiných oblastí (Baumeister & Vohs, 2002).

Třífaktorový model smyslu života Garyho T. Reker a Paula T. P. Wonga

Gary Reker a Paul Wong jsou tvůrci strukturálního modelu smyslu života, který zahrnuje tři vzájemně se ovlivňující komponenty. Jejich model nahradil dřívější, který obsahoval pouze dva faktory – kognitivní a motivační. Jako třetí faktor byl připojen afektivní (Křivohlavý, 2006). Kognitivní část modelu zahrnuje systém přesvědčení, postojů a hodnot vztahujících se k sobě, ke světu a svému životu. Díky této části člověk chápe život s jeho jednotlivými událostmi jako konzistentní a koherentní. Motivační část modelu představuje usilování o naplnění vytyčených cílů, s nímž je spojená mobilizace energie, ochota investovat čas a zavázat se úkolu (Halama, 2007a). Jak poznamenává Křivohlavý (2006), do této komponenty spadá i vědomí toho, čemu by bylo lépe se vyhnout. Afektivní část byla přidána proto, že stanovování a realizace cílů provází emoce. Daří-li se dosahovat stanovených cílů, objevují se pocity štěstí a naplnění, v opačném případě nastávají pocity zoufalství, nespokojenosti a zmaru (Halama, 2007a).

Autentický smysl života zahrnuje všechny tři části. Vztahy mezi jednotlivými prvky modelu ovšem nejsou rovnocenné. Kognitivní komponenta významně ovlivňuje afektivní a motivační část. Pokud rozumíme světu a stanovíme si určitý cíl, je snazší nalézt energii pro jeho dosažení. Vztah mezi kognitivním a emocionálním prvkem je nepřímý, protože kognitivní působí na afektivní skrze motivaci. Ukazuje se, že jestliže vnímáme svět jako srozumitelný a máme dostatek cílů, jichž chceme dosáhnout, je to právě ono usilování, které ovlivňuje emocionální komponentu. Přitom platí, že emocionální komponenta působí zpětně na motivační – tedy úsilí o dosažení cíle vytváří pozitivní emoce a pozitivní emoce zvyšují ochotu investovat do dosažení cílů. Tento model je užitečný při posuzování, zda je určitý konkrétní smysl života „nosný“ a autentický, tedy jestli uspokojivě naplňuje všechny tři faktory, nebo zda sytí pouze některé a žádá si přehodnocení, pozměnění nebo výměnu za jiný (Halama, 2007a).

1.3. Potřeba smyslu

Smyslem života se dosud zabývala řada badatelů, kteří docházeli k rozličným závěrům. Např. podle Klingera (1998) lidský mozek nemůže snést bytí beze smyslu, protože je konstruován k cílesměrné aktivitě. Tato umožňuje přežití jedince a tím i rodu. Z evolučního hlediska je proto potřeba smyslu neoddiskutovatelná. Psychologové a psychiatři v průběhu let postupně zaměřovali svou pozornost ke smyslu, a to jak v reakci na deterministické koncepce psychoanalýzy a behaviorismu, tak na empirické pozorování narůstajícího množství klientů, kteří do terapie vstupovali právě kvůli potížím v této oblasti (Frankl, 2006c, Yalom, 2006). Nabízí se tedy otázka, k čemu je smysl života potřeba? Halama (2007a) si ji také položil a dospěl ke dvěma závěrům. Smysl života podle něj do určité míry sytí potřebu kognitivního rámce a potřebu cílů.

Skrze tvorbu kognitivního rámce uspokojuje člověk svou touhu po poznání světa, sebe sama a nalezení svého místa v něm. Jak hojně tvrdili existencialisté nebo Jung, svět je poměrně nevypočitatelný. Po narození se jedinec ocitá ve světě, v němž je vše neznámé. Dítě začíná hledat smysl věcí a událostí okolo sebe a postupně si o všem buduje ucelený obrázek, tedy kognitivní rámec (Halama, 2007a). Již gestaltové hnutí v první polovině 20. století vstoupilo ve známost řadou myšlenek, které se přímo vztahují ke hledání smyslu, a to i v něčem, v čem reálně není (Plháková, 2007).

Kognitivní rámec umožňuje orientaci ve světě, v sobě samém a ukazuje, jaké je naše místo ve světě. Pokud bychom měli nad každou novou situací dlouze přemýšlet, nezbyl by čas na žádnou jinou činnost. Proto máme k dispozici řadu kognitivních schémat, která se spouští automaticky. Tvarové zákony, s nimiž přišla gestalt psychologie, jsou považovány za vrozenou výbavu člověka. Existují však i jiné zautomatizované teze, které vznikají až v průběhu života a které jsou, podle Halamy, základní složkou při definování smyslu života jako poznávacího procesu. Jedná se o tzv. přesvědčení. Těmto lidé nekriticky věří a spoléhají se na jejich pravdivost. Je jich mnoho a jsou uspořádány do hierarchického systému. Týkají se běžných událostí, ale i základních existenciálních otázek a mohou, ale nemusí, být verbalizovatelná (Halama, 2007a). Přirozeně existují i přesvědčení, která jsou patologická. Jimi se zabývali zejména představitelé kognitivní psychoterapie Aaron Beck a svým způsobem i Albert Ellis pod označením iracionální názory (Kratochvíl, 2002).

Co se týká chápání potřeby smyslu života jako potřeby cílů, Yalom (2006) si všiml, že lidé často oba výrazy zaměňují. Na zájem o tento pohled také ve vědeckých kruzích

poukazuje např. Křivohlavého Psychologie smysluplnosti existence (2006), která obsahuje velké množství kapitol právě o cílech a cílesměrnosti jednání. Tento autor zmiňuje v jiné ze svých publikací (2002), že se cílesměrnosti dostává v psychologii stále více podpory.

1.4. Cílesměrnost jednání

Cíl definuje Hartl s Hartlovou (2010, s. 75) jako „*objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita*“. Cíl může představovat vytoužený stav, kterého chceme dosáhnout, udržet jej, nebo se mu vyhnout (Emmons, Colby & Kaiser, 1998). V každém úseku lidského života lze nalézt více než jeden, jehož chce jedinec dosáhnout. Protože však má pouze omezené množství času a energie, je nezbytné, aby se sdružovaly do hierarchického pořadí. V tomto se cíle propojují s přesvědčeními. Cíle se mohou vzájemně podporovat, ale mohou být také konfliktní a stát proti sobě, takže je nutné mezi nimi volit (Halama, 2007a).

Cíle mají svůj jedinečný obsah, strukturu (viz. výše třífaktorový model smyslu) a orientaci (Křivohlavý, 2006). Jejich obsah vykazuje vlastnosti, podle nichž se dělí do různých skupin. Existují cíle konkrétní i abstraktní. Mohou být realistické, ale také iluzorní, krátkodobé i dlouhodobé. Čas od času se lidé soustředí na dosažení mělkého cíle, jako je např. vypěstování dostatečného množství máty na několik nápojů *mojito*, ale usilují také o hluboké, jako je dlouhodobá sbírka dek a piškotů pro psí útulek. Existují cíle úzké, např. přinést průlomové poznání o bakterii *Borrelia burgdorferi*, ale i široké, např. prohloubit poznání v celém oboru bakteriologie. Přitom u všech kategorií platí, že cíle v nich tvoří kontinuum, jejich dělení není striktně dichotomické (Křivohlavý, 2006).

Halama (2007a, s. 40-41) rozpoznává čtyři funkce cílů, díky nimž prožíváme svůj život jako smysluplný. Jsou to:

- **Funkce aktivační** – Definované cíle přivádí k životu zdroje energie a schopnosti, díky nimž může dojít k dosažení cíle. Zároveň při realizaci cílů dochází k vnitřnímu růstu.
- **Funkce organizační** – Usiluje-li osoba o jeden či více cílů, pak je především, když jsou cíle komplexnějšího charakteru, nezbytné stanovit jednotlivé kroky, naplánovat realizaci. Tím aktivita a energie dostávají směr a život je strukturován.
- **Funkce regulační** – Cíle, které si osoba určí, regulují aktivitu, kognitivní funkce, jako je pozornost, i emocionální stavy.

- **Funkce integrační** – Poslední funkce spočívá v aktivním usilování o cíle, díky němuž se člověk dostává do interakce s vnějším prostředím, a tak se do něj začleňuje.

1.5. Zdroje smyslu života

V dnešní době se lidem více než kdy dříve nabízí celá řada možností, jak nakládat s vlastním životem. Otvírají se příležitosti pro sledování nepřeberného množství cílů. Co rozhoduje o tom, že naplnění jednoho cíle zvýší pocit životní smysluplnosti a dosažení druhého jej neovlivní? Uvádí se, že jako zdroje smyslu života slouží cokoli, z čeho může člověk sytit svou potřebu smyslu. Možnou zastřešující odpovědí na výše položenou otázku jsou hodnoty a, podle Křivohlavého (2006), také výše popsaná přesvědčení.

Hodnoty definuje Halama (2007a, s. 64) jako „*určitý mentální fenomén (rámec, vzorec), jehož součástí jsou konkrétní přesvědčení [zde si povšimněme propojení hodnot a přesvědčení] o vztazích a souvislostech mezi různými součástmi vnějšího i vnitřního světa jednotlivce a reprezentace vytoužených stavů (cíle), kterých je jednatel na základě těchto přesvědčení motivovaný dosáhnout*“. Halama tedy rozlišuje dva významy hodnot. Prvním z nich je představa hodnoty jako míry, podle níž se posuzují různé jevy, druhým je pojetí hodnoty jako něčeho, čeho „stojí za to“ dosáhnout.

Rokeach rozlišuje dva typy hodnot – instrumentální a terminální. Instrumentální se týkají způsobů, jakým dosahovat cílů, terminální stanovují, o jaké cíle by měla osoba usilovat. Jiný badatel v oblasti hodnot, Schwartz, dospěl k závěru, že veškeré hodnoty představují tři základní požadavky lidského života: biologické potřeby, potřeby společenské interakce a přežití a dobro vlastní skupiny (Halama, 2007a). S tímto se ztotožňuje také Yalom (2006, s. 469) ve svém tvrzení, že „*hodnoty nejen poskytují člověku předlohu pro jeho jednání, ale také umožňují, aby lidé fungovali ve skupinách*“, a to díky společenským normám, které mají svůj základ právě v hodnotách. Tři Schwartzovy skupiny hodnot obsahují konkrétní, mezi něž patří např. moc, úspěch, hédonismus, stimulace, sebeřízení, shovívavost, konformita nebo bezpečí (Halama, 2007a, s. 60).

Skrze hodnotový systém lidé vybírají cíle. Vztah mezi hodnotou a cílem však není tak přímočarý, jak by se mohlo zdát. Je obousměrný. Hodnota stanovuje, který cíl si stanovit, a cíl poté dává hodnotu všemu, co může napomoci k jeho dosažení. Proto Křivohlavý (2006) rozlišuje mezi hodnotou události na cestě k cíli (v tomto případě cíl dává události hodnotu)

a hodnotou samotného cíle. Za jedním cílem přitom může stát více hodnot (Křivohlavý, 2002). Také Frankl přispěl do této oblasti svými třemi kategoriemi hodnot – tvořivými, zážitkovými a postojovými. O nich však v příslušné kapitole.

Výše jsme poznamenali, že cíle, přesvědčení a hodnoty tvoří hierarchický systém. V této souvislosti se zmíníme o dimenzích smyslu života, tedy o šířce a hloubce. Zkoumáme-li šířku, pak se ptáme, kolik zdrojů života jej sytí. Výzkumné studie hovoří většinou o 5-7 různých zdrojích, tedy hodnotách. K lepšímu duševnímu zdraví přispívá, pokud jsou zdroje v souladu a systém, který tvoří, je konzistentní (Křivohlavý, 2006). Hloubka smyslu života vypovídá o míře, v jaké jednotlivé zdroje poskytují zážitek smyslu. Reker a Wong rozlišují čtyři typy hloubky: zaujatost sebou (hédonismus), individualismus, kolektivismus a sebepřesah. V současnosti došlo ke spojení kolektivismu a sebepřesahu do jedné kategorie, čímž se měření hloubky snížilo na tři stupně. K většímu pocitu smysluplnosti přispívají zejména hodnoty sebepřesahu a kolektivismu (Halama, 2007a).

1.6. Smysl pro soudružnost Aarona Antonovského

Málokdo může říci, že by jeho život plynul hladce a bez překážek. Obtíže a nesnáze jsou nedělitelnou součástí života. Přítomnost smyslu života je protektivním činitelem v obdobích neklidu a ovlivňuje způsoby zvládání náročných situací, tedy copingové strategie. Ze studie Halamy a Bakošové (2009) vyplývá, že míra smyslu života moderuje vztah mezi vnímaným stresem a vyhýbáním. Lidé s vyšší mírou životní smysluplnosti vykazují i při působení značné zátěže menší sklony k úniku z nepříjemné situace. Vzhledem k tomu, že vyhýbání nepatří mezi adaptivní strategie, lze konstatovat, že nedostatek životního smyslu činí člověka zranitelnějším vůči stresu.

Proč smysl života funguje jako nárazník proti stresu? Jednou z možných odpovědí je to, že vyšší míra životní smysluplnosti umožňuje vnímat stresovou situaci jako výzvu. Zde si můžeme povšimnout souvislosti s konceptem *hardiness* Kobasové a Maddiho (Maddi, 1998). Také se ukazuje, že životní smysluplnost umožňuje stresovou situaci zahrnout do širšího kognitivního rámce, a tím napomáhá k rozpoznání kauzality a souvislostí. Asi nejznámější teoretický koncept, který se věnuje smyslu života a zvládání zátěže, je smysl pro soudržnost (*Sense of Coherence*, dále SOC) Aarona Antonovského.

Pro vysvětlení konceptu americko-izraelského sociologa je nezbytné jej nejprve zařadit do širšího rámce týkajícího se otázek zdraví a nemoci – salutogenetického modelu, který stojí v opozici vůči tradičnímu zaměřenému na nemoc a který se zabývá faktory, které přispívají ke vzniku zdraví a následně jej udržují. Antonovsky odmítl dichotomickou představu, že lidé jsou buď zdraví, nebo nemocní, a představil škálu, v níž je jedním extrémem absolutní zdraví, druhým absolutní nemoc. Všichni lidé pak mohou být na této škále vyznačení podle míry, v jaké jsou zdraví, či nemocní – záleží na úhlu pohledu. Během studia stresu a jeho negativních dopadů na organismus dospěl k závěru, že pohled na stresory jako výhradně negativní jevy je omezený a zasluhuje rozšíření. Život je plný překážek, ztrát a konfliktů. Organismy po celou dobu své existence usilují o zredukování entropie a nastolení pořádku a organizace. I přes tuto složitou situaci se mnoho lidí nestává takovými troskami, jakými by, podle tradiční doktríny, měli být. Život je plný stresorů, a je tak skutečně patogenetický. Ovšem pouze potenciálně. Existují totiž i prvky, které nastolují a udržují zdraví. Proto Antonovsky ponechal stresorům volný prostor tím, že je označil za potenciálně patogenetické, neutrální a salutogenetické, a začal pátrat po odpovědi na otázku: „Kdo zůstane zdravý po setkání se stresorem?“ (Antonovsky, 1987).

Odpovědí se stal smysl pro soudržnost (SOC). Antonovsky zdůrazňuje, že neposkytuje absolutní vysvětlení. Na druhou stranu jej však nelze zařadit na stejnou úroveň jako sebedůvěru, sociální oporu nebo kulturní stabilitu. Zmiňované zahrnuje mezi tzv. generalizované zdroje odolnosti (*generalized resistance resources*, dále GRR). Ty se nachází ve vnějším prostředí i v osobnosti. Umožňují vnímat svůj život jako konzistentní, své možnosti jej ovlivňovat a mají přímý vliv na tvorbu a udržení silného SOC. Všechny GRR nevykazují stejnou míru na tvorbu silného SOC. Ukazuje se např., že sociální opora, příjemná a přátelská atmosféra v primární rodině a ve škole mají významný vliv na ustavení silného SOC, zatímco socioekonomické faktory představované vzděláním rodičů vykazují slabý či vůbec žádný vliv (Madarasová Gecková et al., 2008).

Antonovsky (1987, s. 19) definuje smysl pro soudržnost takto:

„Smysl pro soudržnost je globální orientací, která vyjadřuje rozsah, v němž má osoba pervazivní, trvalý a dynamický pocit jistoty, že (1) podněty pocházející z vnějšího i vnitřního prostředí jsou v průběhu života strukturované, předvídatelné a vysvětlitelné; (2) zdroje jsou přístupné každému, kdo naplňuje požadavky dané podněty; a (3) tyto požadavky jsou výzvami, do nichž stojí za to investovat a jejichž splnění se zavázat.“

SOC je dispoziční orientací spíše než rysem osobnosti, stabilizuje se v období časně dospělosti a možnosti jeho následného ovlivnění ve smyslu zvýšení jsou téměř vyloučené

(Antonovsky, 1990). Přestože by se mohlo zdát, že svou podstatou vypovídá o rigiditě osoby, není tomu tak. Jedinec, který má silný SOC, neaplikuje automaticky při setkání se stresorem vždy pouze jeden způsob, jak jej zvládnout, ale vždy vybírá nejvhodnější dostupnou možnost poskytovanou generalizovanými zdroji odolnosti. Přitom se nezděráhá požádat o pomoc druhé. V tom spočívá jeden z rozdílů oproti Rotterově vnitřnímu místu kontroly (Křivohlavý, 2003a). Koncept SOC není, na rozdíl od *hardiness* Maddiho a Kobasové, kulturně podmíněn (Antonovsky, 1990).

Ve výše zmíněné definici lze odhalit tři složky, z nichž se SOC skládá. Jsou jimi srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost (Antonovsky, 1987).

- **Srozumitelnost** – Odkazuje na rozsah, v němž je osoba v kontaktu s podnětem schopná mu porozumět v tom smyslu, že výsledná informace, kterou si o něm vytvoří, má určitý řád, je strukturovaná a konzistentní. Člověk, který má tuto složku vysoce vyvinutou, očekává, že podněty, s nimiž se v budoucnu setká, bude schopný předvídat. I v případě, kdy je předvídat nelze, se spoléhá, že je dokáže vysvětlit.
- **Zvládnutelnost** – Souvisí s mírou, v níž osoba vnímá, že zdroje, které má k dispozici, jsou dostatečné ke zvládnutí požadavků, které stanovuje podnět. Jedinec, který má tento faktor slabší, je podle Antonovského (1987, s. 17) „*shlimazl*“, což je v hebrejštině výraz pro někoho, na koho se vylila polévka, tedy smolař. Častým jevem je u takových osob paranoidní ladění. Stupeň zvládnutelnosti je formován životní zážitky, které dříve vedly k úspěšnému vyřešení situace (Halama, 2007a).
- **Smysluplnost** – Tento faktor Antonovsky původně opomíjel, postupně se však stal nejvýznamnější součástí modelu. Představuje motivační element, který mobilizuje dostupné GRR, díky nimž poté může dojít k vyřešení problému (Halama, 2007a). Smysluplnost vypovídá o stupni, v němž člověk pociťuje, že život dává smysl, že alespoň některé problémy stojí za to, aby do nich investoval a zavázal se jim a že výzvy spíše vítá, než aby je považoval za přítěž (Antonovsky, 1987). Zároveň je přesvědčen, že bude moci při řešení problému projevit iniciativu a být kreativní a že jeho snahu ocení okolí (Křivohlavý, 2003a). Míra smysluplnosti se utváří skrze situace, v nichž se jedinec v minulosti mohl svobodně rozhodovat (Halama, 2007a).

Jak může být charakterizována osoba, která má vysoce rozvinuté všechny tři oblasti? V situaci, v níž se setká se stresorem, bude přesvědčena, že rozumí podstatě problému, nebo že existuje možnost, že mu v budoucnosti porozumí. Při setkání s překážkami je bude vnímat jako výzvu a zároveň se bude domnívat, že zdolání daných výzev stojí nejmenším

za pokus a zaváže se jejich dosažení. Zhodnotí, který z dostupných zdrojů je pro vyřešení problému nejúčinnější, a aplikuje jej. Při setkání s dalšími problémy nepostupuje rigidně, ale vždy znovu vybírá nejvhodnější strategii pro konkrétní situaci (Antonovsky, 1990).

Můžeme si klást otázku, jaký je vztah SOC ke zdraví a osobní pohodě. Antonovsky (1990) uvádí, že smysl pro soudružnost má přímou spojitost se zdravím, a to jak po stránce korelační, tak prediktivní. Jeho teoretické závěry byly v průběhu času potvrzeny také výzkumy. Osoby s vysokým SOC se spíše angažují ve zdraví prospěšných aktivitách a vyhýbají se činnostem jim škodlivým. Stresory spíše vítají, nejsou tedy příliš zahlceny úzkostí, strachem či pochybnostmi. V neposlední řadě byl také prokázán pozitivní vliv komponenty smysluplnost na endokrinní a imunitní systém (Halama, 2007a).

Existuje nepřímý vztah mezi SOC a osobní pohodou, který může probíhat několika způsoby. První z nich se opírá o skutečnost, že SOC přispívá k dobrému zdraví a to následně pozitivně ovlivňuje duševní ladění. Druhá cesta souvisí s generalizovanými zdroji odolnosti. Ty jsou podkladem pro vznik silného SOC, ale často také bývají přímo spojeny s duševní pohodou. Např. můžeme s jistotou předpokládat, že osoba s přiměřenou sebedůvěrou bude po většinu času ve větší pohodě než jiná, jejíž sebedůvěra je velmi nízká. Posledním způsobem, který může poukazovat na vztah mezi těmito dvěma prvky, je teoretický pohled na provázanost SOC s tradičním pojetím duševní pohody. Hovoříme zde především o vztahu mezi smyslem pro soudružnost a životní spokojeností jako kognitivním faktorem duševní pohody (Antonovsky, 1987). Zde se ukazuje, že nejvýraznější vliv vykazuje komponenta smysluplnost (Halama, 2007a). Co se štěstí jako afektivní části tradičního modelu osobní pohody týče, neplatí, že by byl jedinec s vysokým SOC pořád šťastný. Jeho porozumění situacím, přesvědčení o zvládnutelnosti a ochota investovat do řešení a poté jednat „*činí život snesitelným*“ (Antonovsky, 1987, s. 182).

2. LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA

Logoterapie a existenciální analýza je směrem psychoterapie, který se vynořil jako odpověď na pohled na člověka a jeho místo ve světě, jež s sebou přinesly rozvoj přírodních věd a průmyslová revoluce. Člověk býval chápán jako bytost materiální povahy, která je bez svobodné vůle a determinovaná vnějšími vlivy pudy. Za jeho úlohu bylo považováno podrobení přírody. Tento přístup postupně vedl k nihilismu a v psychologii k absolutizování příslušnosti ke kategoriím různých typologií (Frankl, 2006b).

Postupem času začalo být na poli psychoterapie zřejmé, že deterministický pohled psychoanalýzy není dostačující, že v něm něco chybí. Viktor Emanuel Frankl, tvůrce logoterapie si nedostatku všiml. Svůj doplňující pohled začal rozvíjet už od dvacátých let 20. století (Balcar, 2004). Za druhé světové války, během svého pobytu v koncentračních táborech, o němž posléze napsal v knize *A přesto říci životu ano* (2006a), našel v životních zkušenostech oporu pro svá tvrzení. Tato duchovně orientovaná („výšinná“) psychoterapie, která bývá považována za třetí vídeňskou školu (Frankl, 1994), je aplikací existenciální filozofie do klinické praxe (Crumbaugh & Maholick, 1964). Při psychoterapii se usiluje o přenesení duchovních obsahů z nevědomí do vědomí (Frankl, 2006b). Logoterapie stojí na třech pilířích – svobodné vůli, vůli ke smyslu a smyslu utrpení (Tavel, 2007).

Samotný název logoterapie odkazuje skrze řecké slovo *logos* na smysl. Jedná se tedy o léčbu smyslem. Touha nalézt smysl vlastního života je mohutnou motivační silou v životě každého člověka. Proto Frankl (1994) hovoří o vůli ke smyslu. Rozdíl mezi logoterapií a existenciální analýzou nemusí být na první pohled zcela zřejmý. Balcar (2004, s. 255) k tomuto tématu uvádí: *„Existenciální analýza je ... spíše pohledem na člověka „zevnitř“, z hlediska vlastní smysl hledající existence, zatímco logoterapií [Frankl] rozumí více terapeutický přístup „zvenčí“, z hlediska objektivních hodnot, jejichž uskutečňováním činí člověk svůj každodenní život smysluplným, objektivně hodnotným.“* Längle (2002, s. 8) uvádí, že *„v existenciálně-analytickém rozhovoru jsou zkoumány možnosti smyslu obsažené v konkrétních životních situacích. Logoterapie pak spočívá v praktickém vedení, podpoře a v konkrétním uplatňování a uskutečňování takto získaných poznatků.“* Existenciální analýza není analýzou existence v pravém slova smyslu, jedná se o výklad existence, který činí terapeut, klient a každodenně vlastně každý (Frankl, 1999).

Indikační pole logoterapie je široké. Spadají do něj v první řadě noogenní neurózy, které vznikají z problémů v duchovní oblasti. Dále ji lze aplikovat u psychogenních neuróz (úzkostí, fobií, obsesí a kompulzí, sexuálních a dalších funkčních poruch), somaticky nemocných (včetně psychóz a endogenních depresí) jako pomoc v nacházení smyslu v utrpení, jako způsob nazírání na společenské jevy (např. na „*kolektivně sdílený pocit nesmyslnosti*“) a při prevenci iatrogenních neuróz (Frankl, 1999, s. 143). Může se uplatnit i při terapii disociativních poruch a závislostí na návykových látkách (Balcar, 2004) a hovoří se také o možném využití v rámci paliativní péče (Chochinov, 2003).

Mezi nejvýznamnější z Franklových žáků můžeme zařadit Elizabeth S. Lukasovou, která pokračuje ve šlépějích svého učitele a která je autorkou Logo-testu, který měří míru prožívané životní smysluplnosti a existenciální frustrace. Tuto metodu vydalo nakladatelství Mach roku 1992. Výraznější pokrok v logoterapii však nastal až v osmdesátých letech v souvislosti s prací dalšího žáka – Alfrieda Längleho. Díky němu nastal obrat od výhradně kognitivního uvažování k obrácení pozornosti také k emocím. Je autorem Existenciální škály, která měří míru existenciálního naplnění (Längle, Orglerová & Kundi, 2001). Längle dospěl k názoru, že kompletní psychoterapie nemůže pracovat pouze se smyslem. Po ustavení logoterapie jako samostatného psychoterapeutického směru dosavadní učení nutně přestávalo stačit nárokům praxe. Na Franklovu obranu však podotkneme, že on sám nechtěl, aby se tak stalo. Längleho zaměření na emoce rozšířilo indikační záběr školy. Skrze metodu osobní existenciální analýzy se pracuje s traumaty, konflikty psychodynamického charakteru nebo blokádami. Zároveň vznikl model základních personálně-existenciálních motivací člověka, o kterém se blíže zmíníme v následující podkapitole. Dalším Längleho přínosem je práce s biografií klienta. Frankl tento odklon od jádra sledoval s narůstající nelibostí. Byl toho názoru, že zabývání se minulostí a rozvíjením sebeporozumění je nezodpovědné a nabádá k egoismu. Tento rozpor v 90. letech vedl k ukončení spolupráce mezi Franklem a vídeňskou Společností pro logoterapii (Božuková, 1999, Raban, 2008).

Logoterapie bývá kritizována pro vágnost svých pojmů a metafor, která omezuje možnosti empirického výzkumu v této oblasti. Dále jsou terčem kritiky časté nekritické zbožňování Viktora Frankla a jeho práce, což kritizuje např. Yalom (2006), a přílišný důraz na hodnoty a spiritualitu (Wong, 1998b).

2.1. Vůle ke smyslu

Pátrání po smyslu je, podle Frankla (1994), primární motivační silou. Myslí tím, že není odvozeno od jiných zdrojů motivace, jako jsou pudy, ale dává jej do protikladu jak k principu slasti psychoanalýzy, tak k vůli k moci Adlera. Hledání smyslu nabývá na větší důležitosti, jestliže si uvědomíme, že smysl je obsažen v každé situaci a že tato má vždy pouze jeden pravý smysl (Tavel, 2007). Existenciální smysl je pak vždy ta nejhodnotnější možnost v dané situaci (Frankl, 2006b). I když prožíváme ve svém životě krizi a zdá se, že smysl stresující události jednoduše neexistuje, neznamená to, že v ní není, pouze se nachází hlouběji pod povrchem a čeká na své odkrytí (Längle, 2002). Svůj smysl má také náhoda. Lukasová (1998, s. 175) v této souvislosti tvrdí, že „[náhoda] *nemůže být vysvětlena, může být jenom zodpovězena... Smysl náhody je naše reakce.*“

Jestliže tedy existuje smysl každé jednotlivé události, jak je tomu u smyslu celého lidského života? Frankl byl toho názoru, že bychom neměli pátrat po abstraktním smyslu života, který by byl platný pro všechny lidi, ale měli bychom jej odvozovat od každodenních událostí konkrétních lidí. Uvádí, že „*smysl života se mění od člověka ke člověku, ze dne na den, z hodiny na hodinu*“ (Frankl, 1994, s. 71). Není dosažitelný, ani nedosažitelný, a to právě z důvodu, že závisí na hledání smyslu v každé minutě života. Nemůže být tedy nikdy zcela naplněn (Lukasová, 1998). Člověk by se neměl ptát, co mu život může ještě dát, ale naopak by se měl zajímat, co život čeká od něj. Je to život, který klade otázku po smyslu, nikoli člověk a odpovědi na ni je každodenní jednání. V rámci problematiky smyslu je tento přístup považován za kopernikovský obrat (Frankl, 2006b).

Jak vyplývá z výše uvedených řádků, smysl se v logoterapii nevynalézá, ale hledá a nalézá. V tom lze shledat rozdíl oproti Yalomově existenciálnímu pohledu. Každodenní smysluplné jednání, které je odpovědí na otázku po smyslu kladenou životem, zahrnuje dvě oblasti – konkrétní situaci a člověka v ní. Lidská bytost má možnost nakládat s dostupnými předměty a měnit průběh situací – zde vidíme možnosti a podmínky, které obsahuje samotná situace. Na straně jedince leží jeho schopnosti, vlohy a vlastnosti, které může využít. Zároveň tyto dispozice k jednání předpokládají svobodu k rozhodnutí, který z možných způsobů jednání zvolit. Realistické rozhodnutí, které vede ke smysluplnému bytí, bere v potaz obě proměnné – situaci i člověka. Skrze své svobodné (a odpovědné) jednání člověk smysluplně utváří svůj život. Z Längleho pohledu přitom skutečné smysluplné jednání není orientováno pouze na plnění svých přání, protože potom je takové

bytí závislé na náhodě a dalších okolnostech a protože je závislé, nemůže být svobodné. Existenciální přístup k životu není hédonicky orientován, ale zaměřuje se na realizaci možností, jak život prožívat, utvářet, nebo snášet (Längle, 2002).

Längle (Drexler, 2007, Balcar, 2004) dále rozpracoval Franklovy úvahy o hledání a naplňování smyslu do čtyř kroků, souhrnně nazývaných jako metoda uchopení smyslu, přičemž s každým stupněm je spojen typický existenciální výkon:

- Na samém počátku stojí **vnímání**. Při hledání smyslu se nejprve snažíme zorientovat a shromáždit dostatečné množství, pokud možno, nezkreslených informací. Poté si uvědomíme možnosti, které daná situace nabízí. K tomu je potřeba schopnosti sebeodstupu kvůli minimalizaci zkreslování reality vlivem vlastních emocí nebo přání.
- Následně přichází **hodnocení** jednotlivých možností. Zhodnocení probíhá skrze pozorování vlastních emocionálních reakcí a tvorbu dojmu. Výkonem je zde sebezkušenost, který umožňuje vcítit se do situace a jejích možností, nebo druhých lidí.
- Poté přichází krok, v němž se člověk vědomě **rozhoduje** pro tu možnost, kterou shledal jako nejhodnotnější a s největším potenciálem smyslu. Zaujímá postoj, který je v souladu s jeho hodnotovým žebříčkem a svědomím. Výkonem je svoboda.
- Poslední fází je **vykonání** vybrané možnosti. Během závěrečné fáze se vypracovává cesta k realizaci a aktivuje se snaha o vykonání dané činnosti. Posledním výkonem je odpovědnost.

Zatímco podle Frankla je vůle ke smyslu nejhlubší motivací, podle Längleho (2007) předchází motivaci po smyslu další tři základní motivace, nebo podmínky existence:

- **Moci být** – Tvoří samotný základ. Člověk potřebuje v první řadě bezpečí, dostatečný prostor a podporu druhých. Jestliže je podmínka splněna, vzniká základní důvěra směrem ke světu a v sebe, na což nasedá střízlivé posuzování okolností událostí, činění rozhodnutí a trpělivé snášení nevyhnutelného utrpení. Pokud tato podmínka není splněna, výsledkem jsou pocity strachu, úzkosti, nejistoty a neklidu.
- **Přát si žít** – Abychom pouze nepřežívali ze dne na den, ale také se těšili ze života, je nutné jej hodnotit jako dobrý. K tomu je potřeba vztahů, blízkosti a času. Pokud člověk udržuje vztahy, které jsou charakteristické blízkostí a do nichž neváhá investovat čas, výsledkem je pocit harmonie a tvorba tzv. základní hodnoty, což je „nejhlubší cit hodnoty života“ (Längle, 2007, s. 44). Ta vede k angažovanosti a aktivní účasti na životě. Pokud takové vztahy chybí, následkem jsou postupně touha, chlad a deprese.

- ***Smět být sám sebou*** – Každý člověk je jedinečný a odlišuje se od ostatních. Zároveň jej s ostatními pojí více, než rozděluje. Klíčem k obstání v této oblasti týkající se sebevědomí a etiky je pozornost, přijetí a ocenění. Pokud jsou všechny prvky přítomny, dostavuje se kladný pocit sebehodnoty, sebepřijetí a autenticita. Pokud některý chybí, nastupuje pocit osamělosti, hysterie a stud.
- ***Otázka po smyslu*** – Po obstání ve všech zmíněných podmínkách se objevuje poslední, která se týká vztahu k proměnlivosti a vývoji, které se nevyhnutelně pojí se životem. V konfrontaci s pomíjivostí bytí se vynořuje otázka po smyslu vlastní existence. Aby byla naplněna, je potřeba pole činnosti, strukturální souvislosti a hodnota v budoucnosti. Navíc se od jedince žádá otevřenost, s níž má odpovídat na otázku po smyslu kladenou životem. Nedostatky v této motivaci se projevují závislostmi a pocity prázdnoty a zoufalství. Pokud jsou podmínky splněny, výsledkem jsou oddanost, obětavost a náboženská víra. Společně vedou k životní smysluplnosti.

2.2. Hodnoty v logoterapii

Hledání smyslu je neodlučně spjata se stanovováním cílů a jejich dosahováním (Lukasová, 1998). Vytyčování cílů úzce souvisí s hodnotami. Smysl života můžeme nalézt při realizaci hodnot, které obsahují sebetranscendenci. Podle Frankla (2006c) člověk vždy směřuje k něčemu mimo sebe, ať už je to smysl, nebo druzí lidé. Přitom platí, že zájmů, kterými je lze realizovat, by mělo být více, v opačném případě totiž hrozí extremismus (Lukasová, 1997). Hodnoty, které škola logoterapie považuje za hodné následování, se dělí do tří kategorií:

- ***Hodnoty tvůrčí*** – Spočívají v kreativní činnosti jedince, který takto obohacuje svět. Jsou realizovány činem nebo stvořením díla. Výtvozem může být umělecká či vědecká práce, ale třeba i básnička dítěte. Nejsou důležité rozsáhlost nebo proslavenost díla, ale angažovanost při jeho tvorbě. Tvůrčí hodnoty se realizují zejména prací (Balcar, 2004), ale i činem, rozhodnutím a odhodláním, s nímž člověk angažovaně jedná, aby prosadil myšlenku nebo se zasadil o uchování hodnoty (Längle, 2002).
- ***Hodnoty zážitkové*** – Spočívají ve vnímání krás života, během něhož se stáváme „součástí širšího celku“ (Balcar, 2004, s. 260). K nejhlubším patří setkávání s lidmi, při nichž je přijímáme v jejich jedinečnosti. Aby byl zážitek naplněn touto hodnotou, je

nutné splnit dvě podmínky – věci, které zážitek tvoří, musí být krásné samy o sobě a osoba, která je vnímá, se jich má také aktivně účastnit (Längle, 2002).

- **Hodnoty postoje** – Realizují se tehdy, když stojíme tváří v tvář nevyhnutelnému utrpení. Frankl je považoval za nejvyšší z kategorií (Lukasová, 1998). Realizování hodnot postoje umožňuje trpícímu i lidem, kteří jsou s jeho situací obeznámeni, vnímat, že přes nepříznivé okolnosti nikdo není vydán napospas osudu. Trpící svým důstojným zvládáním a přijetím utrpení dává druhým příklad. Samotnému se při realizaci hodnoty postoje utrpení zmenší. Je sice vystaven osudovým ranám, ale může se rozhodnout, jak se k neštěstí postaví – zda se nechá zlomit, nebo přijme nezměnitelnou situaci jako úkol (Balcar, 2004).

2.3. Svoboda, odpovědnost a orgán smyslu

K tomu, abychom mohli činit zodpovědná rozhodnutí, je nezbytnou podmínkou přítomnost svobody. Jedním z přínosů logoterapie je často zdůrazňovaný existenciální názor, že člověk je do určité míry svobodný. Tím se vymezuje proti pandeterministické psychoanalýze, která míru svobody zužuje, ale také proti humanistické psychologii, která ji zveličuje. Se svobodou se, v pojetí logoterapie, neodlučitelně pojí odpovědnost. V problematice svobody a odpovědnosti uvažoval Frankl (2006c) o negativním aspektu jevu jako o svobodě, protože není-li korigována odpovědností, vede ke svévoli. Přestože jsou nerozlučně svázány, svoboda vždy předchází odpovědnost, protože v situaci, v níž člověk není svobodný, nemůže nést za své činy odpovědnost (Längle, 2002).

Frankl (2006c, s. 80) ztotožnil výrok „*být odpovědný*“ s „*být člověkem*“. Tím, že se ke svobodě zahrnuje také odpovědnost, nastal posun od „svobody od něčeho“ ke „svobodě k něčemu“, tedy k odpovědnosti (Frankl, 2007). Pokud se ptáme, za co je člověk vlastně odpovědný, odpovědí je, že za naplňování života smyslem skrze realizování hodnot. Nabízí se i otázka, před čím je odpovědný, a zde je odpovědí nejvyšší hodnota osoby. Längle (2002, s. 70) popisuje odpovědnost jako „*mou odpověď na právě přítomný smysl, která souzní s mou nejvyšší hodnotou*“.

Člověk má při hledání jediného pravého smyslu v každé situaci pomocníka. Jedná se o svědomí, orgán smyslu. Frankl (2006b, s. 58) jej definuje jako „*intuitivní schopnost najít jednorázový a jedinečný smysl, který se skrývá v každé situaci*“. Jinde jej popisuje jako

etický instinkt (Frankl, 2007). Svědomí není neomylné. Do konce života nemůže mít nikdo jistotu, zda se jeho vnitřní hlas nezmýlil. To, spolu s vědomím, že svědomí druhých je odlišné, a tedy může mít pravdu a my se mýlit, vede k toleranci (Frankl, 2006b).

Svědomí lidí může být společností systematicky potlačováno. Následkem je pak konformismus, jak jej známe ze západní společnosti, nebo totalitarismus, jak jsme ho zažili ve střední a východní Evropě. Pokud lze hlas svědomí utlumit, lze jej i zesílit, a to výchovou k odpovědnosti, díky níž se osoba naučí rozlišovat mezi tím, co obsahuje smysl a co nikoli (Frankl, 2007).

2.4. Duchovní nouze

Úsilí o realizaci vůle ke smyslu neprobíhá vždy bez potíží. Občas se objeví konflikty mezi hodnotami, a poté vzniká existenciální frustrace. Ta není pouze negativním jevem. Vede totiž člověka k uvažování a případnému přehodnocení své hierarchie hodnot a cílů (Frankl, 1994). Nadměrná existenciální frustrace však mívá nepříznivé následky.

Uvádí se, že ztrátou smyslu trpí přibližně každý pátý člověk a řady těchto lidí se neustále zvětšují (Božuková, 1999). Za příčinu stavu duchovní nouze je obvykle považován více než konflikt mezi hodnotami, a sice ztráta jedné či více z nich (Balcar, 2004). Božuková (1999) v tomto ohledu bere v potaz Längleho model základních motivací a přichází s názorem, že příčinou může být snižující se přesvědčení lidí o vlastních možnostech rozhodovat se, volit či zaujímat postoj, což následně vede k pocitu závislosti na druhých a myšlenkám, že vlastní přání a představy nemají v životě žádný prostor.

Podle tvarových psychologů Crumbaugh a Maholicka (1964) je nedostatek smyslu způsoben selháním při vnímání integrovaného systému cílů a hodnot v životě člověka, které rozptyluje energii, což vede k vyčerpání. To dále ústí do typického projevu existenciální frustrace – nudě a do přesvědčení, že život nemá dostatečnou cenu na to, aby člověk usiloval o překonávání překážek. Potřeby jsou stále přítomny a tudíž frustrovány, ale jedinec nedokáže vyvinout dostatečně účinnou aktivitu, která by vedla k jejich uspokojení. Gestaltovou podstatu vůle ke smyslu připustil i Frankl (2006b). Ztráta smyslu se dostavuje i při jiných příležitostech, jako je dosažení cílů, setkání s nepřekonatelnou překážkou či vlivem vnějších událostí, které naruší dosavadní řád (Lukasová, 1997).

Kromě nudy se může existenciální frustrace projevovat následky v duchovní vrstvě osobnosti, jako je vymizení vůle, což již naznačili výše zmínění tvaroví psychologové, narušení svobody a odpovědnosti či svědomí (Balcar, 2004). Souvisí také s vnímanou ztrátou kontroly (Klinger, 1998). Platí, že čím více je vůle ke smyslu zasažena, tím větší frustrace se objevuje a naopak (Lukasová, 2006). V oblasti chování se manifestuje skrze závislosti, kriminální činnost a může vést až k sebevraždě (Frankl, 1999). V oblasti emocí se setkáváme se ztrátou emocí a prožívání (jak je tomu po prožití traumatu), nebo s ambivalencí (např. po rozvodu) (Baumeister, 2002).

Pokud stav existenciální frustrace trvá příliš dlouho, vzniká existenciální vakuum. Podle Frankla (1994) se ve 20. století velmi rozšířilo a za jednu z příčin považuje ztrátu tradic. Tradice zprostředkovávají hodnoty a cíle. Jedinec je nyní nucen sám volit mezi nepřehlednými možnostmi, což se stává stále těžší kvůli narůstajícímu množství informací. Ztráta tradic však automaticky neznamená ztrátu smyslu. Ten nikdy nemůže zcela vymizet, pouze se bez tradic ztěžuje jeho hledání (Frankl, 2006c). Existenciální vakuum také není výhradně negativním jevem. Podobně jako fyzická bolest, upozorňuje člověka, že sešel z cesty a jeho život není dostatečně vyplněn smyslem (Frankl, 2006b).

Pokud existenciální vakuum působí patologicky, příznaky se shodují s uvedenými u existenciální frustrace, přičemž můžeme zmínit ještě špatnou náladu, lhostejnost, pocit bezcennosti, bezcílnosti a převládající nespokojenosti se životem (Maddi, 1998). Protože se jedná o vakuum, žádá si své naplnění. Někdy se kompenzuje skrze vůli k moci a penězům, jindy se objeví v oblasti sexu, takže se problematika zdánlivě odkloní od logoterapie k tradiční psychoanalýze a individuální psychologii. Jedinec ve stavu existenciálního vakuu se může začít nadměrně zabývat sám sebou, a tak se soustředí na své choroby či úspěchy, nebo se zaměří na některou ze skupin aktivit, které se mu připadají smysluplné, zde tedy honba za penězi, ale také příjem potravy či pokusy o sebepoškození. Důležité je, že žádná z kompenzací nemůže vakuum vyplnit a odstranit frustraci, takže dochází k neustálému prohlubování až k duševním a tělesným chorobám (Balcar, 2004).

Neuróza, která nachází svůj původ v duchovní oblasti, je označována jako noogenní. Často se projevuje jako strach z choroby či ze smrti, nebo jako nával úzkosti při kontaktu s marností vlastního počínání. I v tomto případě se vyskytuje sekundární zisk z nemoci, který může spočívat ve stržení pozornosti ostatních, v trestání jich i sebe nebo jako ospravedlnění za pociťovaná selhání, která vedla ke krizi smyslu (Balcar, 1989).

Zvláštním příkladem noogenní neurózy je nedělní, protože v tento den se nejvíce ukazuje, zda má člověk v životě i jiný zdroj smyslu než práci. Když je kompenzována,

projevuje se např. ve sportu, a to jak v aktivním, tak v pasivním. Projevuje se i v umění, které místo toho, aby poskytovalo zážitek, slouží pouze k odvedení pozornosti od člověka samého. Kromě sportu a umění slouží jako náhražka za smysluplnou činnost vášnivá fascinace smrtí ve všech jejích podobách – od vražd po přírodní katastrofy (Frankl, 2006b).

2.5. Psychoterapeutické techniky logoterapie

Jedním z přínosů logoterapie je střízlivý determinismus protkaný přesvědčením, že i v situacích, v nichž se jedinec setká s neodvratitelným utrpením, jej může zmírnit skrze změnu postoje. Psychoterapeutická práce spočívá ve vytvoření prostoru, do nějž nezasahuje osud, a následném pátrání po smyslu (Lukasová, 1998). Logoterapeutické metody vychází z lidských schopností sebeodstupu a sebezpřesahu (Tavel, 2007).

Paradoxní intence

První ze zmíněných metod těží ze schopnosti sebeodstupu a humoru jako prostředku, který sebedistanci umožňuje a který strach či úzkost vytlačuje. Dnes a denně ji bezděčně realizuje mnoho lidí na celém světě. Paradoxní intence se užívá u řady potíží, přičemž ukázkovým klientem je osoba s úzkostmi a strachy nebo egodystonními nutkavými projevy. Kontraindikacemi jsou riziko suicidia, akutní psychotická ataka, přítomnost obav, které jsou vzhledem k situaci klienta přiměřené, nebo případ, kdy by paradoxní přání zahrnovalo poškození či smrt druhého člověka (Balcar, 2004). Předností je jednoznačně rychlost jejího účinku (Lukasová, 1998). Na počátku realizace techniky je terapeutovo vysvětlení toho, co způsobuje pacientův nezdravý pohled na sebe a své potíže, a popis tzv. vzdorné moci lidského ducha. Poté je povzbuzován, aby si přál to, z čeho má obavu. Terapeut klienta pobízí, aby své obavy a nutkavé projevy záměrně přeháněl nebo aby se usilovně snažil selhat. Využívá se toho, že čím vtipnější je paradoxní požadavek, tím spíše vymizí úzkost a strach (Balcar, 2004).

Dereflexe

Dereflexe čerpá ze sebezpřesahu (Lukasová, 1998). Je vhodná u klientů, kteří se nadměrně pozorují (hyperreflektují), příliš mnoho hovoří o svém prožívání a málo jednají (hyperdiskutují), nebo o něco příliš usilují, a proto jim cíl uniká (hyperintendují). Často se

tak stává v případech, kdy se jedinec snaží dosáhnout něčeho (třeba štěstí), čeho lze nabýt pouze nepřímou cestou, skrze naplňování vůle ke smyslu. Za nevýhodu můžeme považovat skutečnost, že klientovi nelze dereflexi předem vysvětlit, protože pak by se na sebe soustředil tím více. Terapeut tak „nehraje čistou hru“ (Balcar, 2004). Lukasová (1998, s. 169) si dereflexe velmi cení, což je zřejmé z výroku, že „*dereflexe vždy znamená duchovní pokrok*“. Ten je umožněn skrze utrpení a nouzi, kterou člověk prochází. Podstatou dereflexe je umění zapomenout na sebe, odpovědně a angažovaně jednat a vytyčovat si cíle, které daného člověka přesahují, čímž mohou naplňovat vůli ke smyslu. Cílem je nahradit patologická směr pozornosti jiným, prospěšnějším (Balcar, 2004).

Postojová změna

Kromě utrpení, které lze odstranit výše uvedenými metodami, se objevuje také nezměnitelné. Poslední metoda čerpá z poznatku, že ke stejné události lze mít rozličný postoj a že tento postoj není ani tak determinován její povahou, jako osobnostní posuzujícího (Lukasová, 1998). Pokud je klientův postoj v některém ohledu pro něj škodlivý, je úkolem nahradit jej konstruktivním. V úvodní části procesu klient vypráví svůj příběh spojený s negativní událostí a terapeut se zaměřuje na výroky prozrazující patologický postoj. Může se jednat o projevy popření, odmítání nebo rezignace. Pokud jsou přítomny, pokusí se je terapeut nahradit jinými, které budou podporovat sebedůvěru, naději a povzbudí k aktivitě (Balcar, 2004). Můžeme si povšimnout podobnosti s přerámováním používaným v systemické psychoterapii (Kratochvíl, 2002).

3. NADĚJE

Naděje je přirozeným společníkem člověka po celý život. Provází jej, ať už si její přítomnost uvědomuje, nebo ne. Dává o sobě znát zejména v situacích, kdy je ohrožen cíl, kterého chce jedinec dosáhnout, tedy v náročných životních obdobích. O jejím významu hovořil už Frankl, když po svém pobytu v koncentračních táborech prohlásil, že to byla právě naděje, která držela jeho a další spoluvězně naživu (Cutcliffe, 2009). Lze usuzovat, že naděje je natolik všepřonikajícím činitelem v oblasti jednání, že by bez ní nebylo možné dosahovat vytyčených cílů. V neposlední řadě její postavení v myslích lidí vystihuje známé lidové přísloví: „Naděje umírá poslední.“ I přes zjevnou náklonnost široké veřejnosti k ní však nebyl vztah myslitelů v průběhu dějin vždy kladný.

3.1. Historický vývoj postojů k naději

Pokud bychom se v dnešní době zeptali sta lidí, zda je naděje dobrá či zlá, s největší pravděpodobností by většina odpověděla, že dobrá. Stejně tak v historii existovaly kultury, které uvažovaly podobně. Můžeme zmínit např. židovsko-křesťanskou tradici, která naději považuje za jednu z ctností. Svatý Pavel a Martin Luther ji řadili společně s láskou mezi hlavní složky tzv. dobrého života. K tomuto vlivu v oblasti postoje k naději, který měly na evropskou kulturu křesťanství a judaismus, však stála v opozici antická kultura, která pohlížela na naději přinejlepším s nedůvěrou (Snyder, 2000a).

Negativní postoj vycházel zejména ze starořecké báje o Pandoře. V ní se praví, že poté, co Prométheus zcizil bohům oheň a dal jej k dispozici lidem, Zeus se rozlítil a přemýšlel o tom, jak se pomstít. Zavolal boha Héfaista a dal mu za úkol vytvořit sochu krásné ženy. Zeus ji oživil svým dechem, Athéna oblékla, Afrodita učinila nádhernou, Hermes jí dal dar řeči a výmluvnosti. Dostala jméno Pandora. Poté jí do rukou vložili zlatou nádobu a poslali na Zemi. Prométheův bratr Epimétheus vzal Pandoru k sobě domů a jednoho dne ji požádal, aby zvedla víko své nádoby. Učinila tak a vypustila do světa nemoci, bídu a strasti. Když spatřila, co nechtěně dopustila, rychle víko přiklopila. Nevšimla si však, že je v nádobě ještě naděje, a přiklopením víka ji téměř celou uvěznila (Petiška, 1986).

Antičtí myslitelé dospěli k závěru, že pokud bylo vše, co Pandora vypustila do světa, zlé, musela taková být i naděje, protože byla uskladněna ve stejné nádobě se zlem.

Na negativní postoj starých Řeků v následujících stoletích navázali svými výroky např. Benjamin Franklin („Kdo žije nadějí, zemře hladu.“), William Shakespeare (ve Znásilnění Lukrecie: „A protože doufali více, získali méně.“) a Friedrich Nietzsche pohlížející na naději jako na bajku, která pouze zvětšuje přítomné utrpení (Snyder, 2000a).

Snahu o změnu pohledu na naději v oblasti psychologie projevil již Wilhelm Wundt, který ji zahrnul do svého pojetí vůle. Ta, podle něj, patří, společně s kognitivními procesy a city, k základním stránkám lidské psychiky. Naději se ve spojitosti s účelovým jednáním následně zabývali němečtí psychologové, jejich práce však byla zmařena světovou válkou. Svou roli na úpadku však mohla hrát také absence obecněji přijímané teorie naděje (Křivohlavý, 2003b). V první polovině 20. století v psychologické obci neexistoval jednotný pohled na naději ani v základní rovině, zda je pozitivní, či negativní. Přívrženci pozitivního směru zmiňovali kladné účinky na tělo a mysl, jejich odpůrci však podotýkali, že se jedná pouze o důsledky působení placebo a iluze (Snyder, 2000a).

V šedesátých letech nastal pokus o obrat, během něhož přívrženci naděje předstoupili s teorií, která pokládala naději za pozitivní očekávání dosažení vytyčeného cíle (Snyder, 2000b). Nezáskali však podporu širší vědecké obce. V těchto letech se o změnu přístupu snažil i Karl Menninger, který uvažoval o jejím praktickém uplatnění v oblasti zdravotnictví (Snyder, 2000a). V šedesátých letech se nadějí z pohledu vývojové psychologie zabýval Erik Erikson. Naděje, podle něj, u dítěte může vzkvétat pouze tehdy, když jsou uspokojovány jeho potřeby. Pokud dítěti není poskytováno kontinuální přijetí a jeho potřeby jsou opomíjeny, naděje zahyne dříve, než se zrodí (Cutcliffe, 2009).

Od poloviny sedmdesátých let přibývaly výzkumy zabývající se stresem, strategiemi jeho zvládnutí a nemocemi. Ukázalo se, že negativní emoce jsou spojeny s méně efektivními strategiemi zvládnutí a horším zdravím. To dospělo k předpokladům, že psychické procesy a obsahy, jako je naděje, vedou k častější realizaci adaptivních strategií a lepšímu zdraví. Postupem času se objevilo více než 26 teorií nebo definic naděje (Lopez, Snyder & Pedrotti, 2003), postupem času však většina upadla do zapomnění. Vliv vnímání naděje z pohledu emocí, který vzešel z per psychodynamicky orientovaných autorů (Kwon, 2000), však v některých kruzích přetrvává dodnes. Hartl a Hartlová (2010, s. 329) definují naději jako „*emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého, co se má stát v budoucnosti*“. Kognitivní teorii naděje, která je dnes nejvíce přijímána, zveřejnil na přelomu 80. a 90. let Charles Snyder (2000a). Na této teorii je založeno i pojetí naděje v této práci.

3.2. Definice a komponenty naděje

Nezřídka se stává, že k vědeckému objevu vede náhoda. To je případ i teorie naděje. V 70. a 80. letech Snyder uskutečnil řadu experimentů, v nichž se snažil objasnit, jakým způsobem se lidé vymlouvají, když neuspějí v nějaké činnosti. Kromě předpokládané tendence těchto osob zvyšovat distanci mezi sebou a nezdařeným výsledkem Snyderovi po ukončení experimentů několik probandů sdělilo, že by si bývali přáli, aby jim byly nabídnuty zdroje většího snažení – pozitivní cíle, o něž by mohli usilovat. Jinými slovy vyjádřili, že by se v případě usilování o něco pozitivního snažili zmenšit vzdálenost mezi nimi a cílem. Snyder si proto začal klást otázku, co stojí za podobnými výroky. Nejvhodnější termín, který mu přišel na mysl, byla právě naděje. Za pomoci Fritze Heidera a Karla Menningera začal rozvíjet svou teorii naděje (Snyder, 2000a).

Naděje je ve Snyderově pojetí definována jako „*souhrn vnímaných schopností vytvářet cesty k vytyčeným cílům a motivace tyto cesty následovat*“ (Snyder, 2000a, s. 8). Existuje zde přitom podobnost s výše uvedeným uvažováním o naději jako o pozitivním očekávání dosažení cílů, které se objevilo v 60. letech 20. století (Křivohlavý, 2004).

Uvedenou definici můžeme rozdělit na části, které dohromady dávají celkový obraz naděje. Nezbytnou podmínkou její existence jsou *cíle (goals)*. Naděje nachází své využití, jestliže je jedinec zaměřený na cíl. V případě, že žádný nemá, nadějně uvažování se neaktivuje. Tento stav však nastává zřídka, protože lidé každý den usilují o splnění bezpočtu úkolů. Osobní cíl, k němuž se naděje upíná, může představovat řadu věcí, jako je získání něčeho nebo vykonání činnosti (Křivohlavý, 2004). Podle Snydera (2000a) řada negativních postojů, které lidé dříve vůči naději zastávali, pochází z názoru, že je příliš vágní a postrádá zakotvení. Jsou to však právě cíle, které naději poskytují potřebnou oporu a které jsou zdroji emocí – kladných, jestliže se člověku daří jich dosahovat, záporných, jestliže ve snažení selhává (Cheavens, Feldman, Gum, Michael & Snyder, 2006).

Aby se jedinec rozhodl pro sledování určitého cíle, musí pro něj mít dostatečnou hodnotu. Pokud se má do realizace cíle zapojit i naděje, je potřeba kromě výběru cíle zvážit pravděpodobnost jeho dosažení. Jestliže je jisté, že cíle bude dosaženo, naděje není potřeba. Pokud se ukazuje, že je splnění předsevzatého cíle nemožné, naděje zde také nenachází místo, protože by byla kontraproduktivní. Cíle, při jejichž dosahování se angažuje naděje, jsou typické určitou mírou nejistoty. Nejvíce se aktivuje, jestliže je šance na úspěšné dosažení okolo 50% (Snyder, 2000a).

Jestliže je již stanovený cíl, nastává čas pro vymezení možných cest k němu. Jedná se o první složku naděje, neboť přítomnost cílů je pouze podmínkou pro uvažování o možné přítomnosti naděje. Křivohlavý (2004) ji označuje jako *cestu*, Snyder jako *pathway thinking*. Váže se ke vnímané schopnosti vynalézat a plánovat cesty k cíli (Snyder, 2000a). Tato činnost je úzce spjata s objevováním kauzálních vztahů v životě a tím se schopností anticipace možných důsledků volby konkrétní cesty. Takto lze cesty nejdříve zkoušet v představách a není nutné realizovat všechny způsoby v očekávání, že jeden z nich snad povede k cíli (Křivohlavý, 2004). Přirozeně platí, že se cesty nalézají snáze k jasně vymezeným cílům a k těm, které jsou pro člověka důležité. Schopnost uvažování o cestách se zdokonaluje s počtem úspěšně řešených problémů v minulosti (Snyder, 1994).

Druhá složka naděje je motivační. Umožňuje osobě, aby po zhodnocení vlastních sil udělala první krok a poté na cestě k cíli vytrvala. V případě, že se objeví překážka a je nutné ubrat se po jiné, umožňuje, aby našla sílu ke změně. V československé literatuře se označuje jako *snaha*, v originálním znění je známá jako *agency thoughts*. Podle Křivohlavého (2004) je činitelem, který zahajuje proces nadějného uvažování a umožňuje jeho další rozvoj. Objevuje se s velkou silou, jakmile se usiluje o cíl, který má pro osobu značný význam nebo je jasně definován. Míra snahy se u jedince taktéž zvyšuje s počtem překážek, které v životě úspěšně překonal (Snyder, 1994).

Obě složky společně tvoří naději. Snyderova teorie je oproti jiným charakteristická především dvěma důležitými prvky. Prvním je **percepce**. Teorie naděje se nezabývá realitou, ale vnímanými schopnostmi hledat cesty k cíli a následovat je. Skutečnost není tak důležitá a teoreticky je možné, že člověk sice vykazuje známky vysoké míry naděje, ale přesto nedosahuje svých cílů. Navzdory tomu však naděje zajišťuje kognitivní základ nutný k úspěšnému dosahování cílů (Feldman, Rand & Kahle-Wroblewski, 2009).

Druhým prvkem jsou myšlenky, tedy *pathway and agency thoughts*. Tyto napovídají, že zmíněná teorie je kognitivní, např. oproti Farranově zaměřené na emoce. Vychází se z předpokladu, že emoce vznikají jako vedlejší produkt myšlení (Snyder, 2000a). To ostatně není nová myšlenka – vzpomeňme kognitivní psychoterapii Alberta Ellise a Aarona Becka (Kratochvíl, 2002). Percipované úspěšné směřování po cestě k cíli je provázáno kladnými emocemi, po vnímaném selhání nebo přítomnosti překážky se objevuje dysforie. Přestože se tento předpoklad potvrdil skrze různé experimenty, neplatí pro všechny jedince ve stejné míře. Osoby, které disponují vyšší mírou naděje, nebývají tak zdrceny, když se před nimi znenadání objeví překážka. Důvodem je, že spíše vymyslí

novou cestu k cíli a věří, že jej přese všechno mohou dosáhnout. Proto je naděje obzvláště důležitá při setkání s překážkou, která s sebou přináší hrozbu neúspěchu (Snyder, 2000a).

3.3. Srovnání teorie naděje s obdobnými koncepty

V tomto bodě mohou začít vynořovat myšlenky, jako: „Naděje tedy není nic jiného než jinak pojmenovaný optimismus (sebeocení, apod.).“ To může vést k úvahám, že je celý Snyderův koncept naděje zbytečný a nadbytečný. V této podkapitole se proto zmíníme o několika podobných konceptech a srovnáme, nakolik jsou shodné s teorií naděje.

Optimismus v pojetí Martina Seligmana

Martin Seligman, představitel pozitivní psychologie, v definování optimismu vycházel ze své předešlé práce zabývající se naučenou bezmocností, jejíž základ spočívá v atribucích, jež lidé přisuzují negativním událostem. Na stejném podkladu spočívá optimistický atribuční styl. V situaci, kdy dojde k negativní události, se atribuce člověka s naučenou bezmocností vyznačují tím, že jsou globálně orientované, stabilní a interní (Seligman, 1998). Pesimista si např. při setkání s hrubým chováním nadřízeného nejspíše pomyslí, že: „Šéf je zlý (stabilní atribuce), ale, bohužel, všichni nadřízení už jsou takoví (globálně orientovaná atribuce), i když jsem si to asi nějak způsobil sám (interní atribuce).“ Atribuce optimisty jsou naopak specificky orientované, proměnlivé a externí. Optimista by si ve výše zmíněné situaci pravděpodobněji než pesimista pomyslel: „Šéf má dnes špatnou náladu (proměnlivá atribuce), ale naštěstí jsou tady i jiní nadřízení, kteří nejsou tak náladoví (specifická atribuce) a je jasné, že jeho dnešní chování nijak nesouvisí s tím, co jsem řekl nebo udělal (externí atribuce).“

Seligman předpokládá, že se lidé snaží distancovat od negativních událostí. Proto jsou optimisté externě orientovaní (Seligman, 1998). Ve snaze o zvětšení odstupů mezi selháním a sebou můžeme vidět náznak zaměření na cíle. Rozdíl mezi Snyderovou nadějí a Seligmanovým optimismem však spočívá ve dvou oblastech. Seligman klade důraz na distancování se jedince od selhání, které zažil. Člověk s vysokou mírou naděje však primárně usiluje o pozitivně definované cíle a zažije-li něco negativního, snaží se zjistit, co k nešťastné události vedlo a jak tomu v budoucnu předejít (Snyder, 2000a).

Optimismus v pojetí Michaela Scheiera a Charlese Carvera

Teorie Michaela Scheiera a Charlese Carvera vychází z lidové moudrosti, podle níž jsou optimisté lidé, kteří věří, že se jim v životě přihodí hlavně to dobré. Autoři se zaměřují na tzv. zobecněná očekávání výsledků (*generalized outcome expectancies*). Výsledky se týkají činnosti člověka, která směřuje k určitému cíli. Přitom platí, že úsilí osoby je nutně podmíněno dostatečně velkou hodnotou možného výsledku. Hodnota pak dodává motivaci k realizaci cíle. Další složkou teorie je přesvědčení jedince o svých schopnostech dosahovat cílů. Osoba s nízkou sebedůvěrou totiž mnohdy předem vzdá snahu k dosažení cílů, a to i těch, kterým přikládá velký význam (Carver & Scheier, 2002).

Nalezneme zde jak určitou verzi nalézání cest k cíli, a to v očekávání výsledků, tak snahy, která se skrývá v očekávání účinnosti jednání. Tento koncept zdůrazňuje svým zaměřením na hodnoty složku snahy (která však není totožná se Snyderovou), v teorii naděje se ale klade stejný důraz na snahu i na cestu (Snyder, 2000a). Navíc optimismus jako takový bývá spojován s očekáváním, že se pozitivní výsledek dostaví neohledně na kroky, které člověk uskuteční (Feldman, Rand & Kahle-Wroblewski, 2009).

Osobní zdatnost (Self-Efficacy)

Koncept osobní zdatnosti Alberta Bandury se do jisté míry shoduje s předešlou teorií. Jak Scheier a Carver, tak Bandura zdůrazňují význam hodnot při stanovování cílů lidského snažení. Bandura se zaměřil na konkrétní cíle, během nichž probíhá kognitivní analýza možností dosáhnout cíle, kterou označuje stejně jako výše zmínění autoři očekávání výsledku, a shledáme zde i podobnost s komponentou cesta. Očekávání výsledku odráží vnímanou kapacitu uskutečnit kroky, které jsou k dosažení cíle potřeba, a je označena jako očekávání účinnosti. Zde vidíme podobnost se snahou. Situační subjektivní očekávání účinnosti vlastního jednání (tedy obdoba snahy) je vlastní podstatou konceptu osobní zdatnosti (Feldman, Rand & Kahle-Wroblewski, 2009). Stejně jako v předchozím případě, i zde se zdůrazňuje faktor snahy, zatímco naděje klade stejný důraz i na cestu. Navíc se Snyder, na rozdíl od Bandury, zabývá i obecnějšími a dlouhodobějšími cíli (Snyder, 2000a).

Teorie sebeúcty (self-esteem)

Self-esteem definují Hartl s Hartlovou dvojím způsobem. V prvním případě mu přisuzují český ekvivalent sebeoceny, které chápou jako „*hodnotu, kterou jedinec přisuzuje sám sobě*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 515). Druhý způsob nazírání na *self-*

esteem je představuje sebeúctu, což je „*sebepřijímání, hrdost na sebe ... kladný, nebo záporný postoj k sobě, hodnotící složka sebepojetí*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 516).

Nezbytnou podmínkou sebeocenění je sebereflexe, během níž se jedinec uvažuje sám o sobě. Na základě výsledku sebereflexe následně proběhne hodnocení zjištěného a stanovení, jakou si člověk přikládá cenu. Nechybí zde emoce (Křivohlavý, 2003a). V souladu s vyšším důrazem na cíle se lze setkat s definicí sebeocenění jako „*mého přesvědčení o tom, co mohu zvládnout se svými schopnostmi v určitých podmínkách*“ (Maddux, 2002, s. 278). Obě teorie se zabývají cíli. Snyder se však zajímá také o jednání v situacích, kdy se objeví překážka na cestě k jeho dosažení (Snyder, 2000a).

Koncept řešení problémů

Přístupy, které se zaměřují na procesy, které probíhají, když lidé řeší určitý problém, stojí na dvou pilířích. První z nich tvoří stanovování cílů na základě hodnotové orientace a druhý představují cesty k překonání problému a dosažení cíle. Oproti Snyderově teorii naděje zde chybí faktor snahy (Snyder, 2000a).

Osobnost typu A

S konceptem osobnosti typu A přišli v padesátých letech 20. století kardiologové Myra Friedmanová a Ray Rosenman. Všimli si, že určité charakteristiky některých jejich pacientů vedou ke zvýšené pravděpodobnosti výskytu kardiovaskulárních onemocnění. Souhrnně označili tyto opakující se vlastnosti pacientů jako komplex nadměrné aktivity nebo později osobnost typu A. Projevuje se výrazným zaměřením na dosahování cílů, snahou neustále zvyšovat svůj výkon a potřebou plnit úkoly za každou cenu (Křivohlavý, 2003a). Často pracují velmi tvrdě, jsou soutěživí a průbojní (Baštecká & Goldmann, 2001).

Rozdíl oproti teorii naděje je očividný. Lidé s vysokou mírou naděje nebývají agresivní a hostilní. Jsou přátelští, neváhají pomoci druhým v nouzi a sami o ni požádat, je-li třeba. Vyšší míra naděje je spojována s dobrou náladou, klidem, spokojeností se sebou, chutí do naplňování cílů a zdravím. Osobnost typu A si často stěžuje, že nemá na své úkoly dostatek času, není dostatečně oceňována, a proto se dostává do nadměrného dlouhodobého stresu, který poškozuje jejich zdraví (Snyder, 2000a).

3.4. Falešná naděje

V průběhu dějin se vedle pozitivních postojů k naději objevovaly i negativní. V současnosti se ponejvíce prezentují jako přesvědčení, že existuje falešná naděje. Snyderův koncept spočívá v subjektivním hodnocení vlastních možností nalézat cesty k vytyčeným cílům a mít dostatečnou míru energie k jejich dosažení. Skutečná realita může být oproti takovému subjektivnímu zhodnocení i značně rozdílná. Zde se naděje setkává s konceptem pozitivních iluzí Taylorové a Browna. Pozitivní iluze se vztahují k pohledu na sebe samého a lze je shrnout do tří oblastí – nerealistického pohledu na sebe (*self-aggrandizement*), přehnaného vnímání vlastní schopnosti kontroly (např. pravděpodobnosti výskytu určité události) a nerealistického optimismu. První z nich se vztahuje k poznatku, že lidé obvykle sobě přisuzují kladnější vlastnosti a hodnotí sebe na vyšší úrovni než druhé. Druhá popisuje nerealistické vnímání vlastní kontroly nad náhodnými jevy (třeba nad ruletou) a nad možnými výsledky vlastní činnosti. Poslední oblast se vztahuje k očekávání, že osobu postihne neštěstí s menší pravděpodobností, než jaká panuje, a že pozitivní události se jí přihodí spíše než druhým (Kinney, 2000).

Je zajímavostí, že pozitivní iluze mizí v depresi, a proto mají lidé v mírné či střední depresi realističtější náhled na sebe než zdravá populace. V přiměřené míře jsou považovány za adaptivní a dokonce zvyšují pocit osobní pohody a štěstí (Kinney, 2000) a osobní výkonnost (Wright, 2000). Proto jsou vnímány ve své mírné podobě, jakou nacházíme u většiny lidí, jako podpůrné činitele pro duševní zdraví. Platí to i přesto, že na ně dosud ve vědecké obci nevládne jednotný názor a závěry některých studií činí teorii pozitivních iluzí méně věrohodnou (Kinney, 2000). Ve své zvýrazněné podobě jsou pozitivní iluze patologické. Jejich extrém vidíme v myšlení člověka v mánii a můžeme je do určité míry přirovnat ke kognitivním omylům (Kratochvíl, 2002). Pokud jsou pozitivní iluze přehnané, přirozeně také dochází k interpersonálním konfliktům (Wright, 2000).

Kvůli subjektivitě naděje a tendenci zdravé populace posuzovat sebe a svůj život v růžovějších barvách, než jaké skutečně jsou, lze očekávat i přisuzování si vyšší míry naděje, než jaká odpovídá realitě. Toto potvrzuje i Snyder s kolegy (2002a), podle nichž pozitivní iluze zčásti sytí složku naděje snaha. Stejně tak jej potvrzuje i závěr výzkumu Taylorové a Gollwitzera (1995), v němž stojí, že lidé při stanovování cílů uvažují realisticky a pozitivní iluze se dostavují až během uskutečňování kroků k nim vedoucích.

Ukazuje se také, že naděje souvisí s nadměrně pozitivní sebereprezentací a sociálně žádoucím reagováním (Snyder, 1989). Je však otázkou, nakolik se tento vztah odvozuje od propojení mezi nadějí a tendencí k sociální žádoucnosti a nakolik se jedná o samotný výsledek působení tendence k odpovídání společensky žádoucím způsobem, který se běžně projevuje během vyplňování nejrůznějších dotazníků, inventářů a škál.

Při hledání falešné naděje se obecně vychází z předpokladu, že její vysoká míra je v některém směru maladaptivní. Snyder (2002a) vymezil tři oblasti, do nichž spadají všechny dosavadní kritiky naděje.

V první z nich se nachází domněnky, podle nichž se falešná naděje objevuje tehdy, když je očekávání výsledku založeno na iluzi. Zatímco „skutečná“ naděje je zakotvena v realitě, „falešná“ se opírá o iluzorní vnímání světa (Kwon, 2000). Jenže, jak jsme popsali výše v této podkapitole, naděje se přirozeně pojí s přiměřenou mírou pozitivních iluzí, přičemž nedochází k narušení smyslu pro realitu. Naopak, osoby s vážnou duševní poruchou, jako je např. schizofrenie, vykazují velmi nízkou míru naděje a jejich jednání při snaze jich dosáhnout bývá častěji než u zdravé populace v rozporu s etikou (Snyder, Rand, King, Feldman & Woodward, 2002a). Člověk s vysokou mírou naděje je spíše společenský a prosociální (Snyder, 2000a). Stanovování cílů je podmíněno dostatečně kvalitním vnímáním reality a také platí, že osoby s vysokou mírou naděje dokážou poznat, když určitých cílů není možné dosáhnout, a nahradit je jinými. Pokud lidé s vysokou mírou naděje prožijí traumatickou situaci, budou se snažit najít v ní pozitiva a tím sníží negativní dopady (Snyder et al., 2002a).

Druhá oblast zahrnuje myšlenky, v nichž se falešná naděje pojí se sledováním nepatřičných cílů. Cíle, o nichž je zde řeč, mohou být nedosažitelné. Je ovšem otázkou, zda jich skutečně nelze dosáhnout, nebo zda je to možné po vynaložení dostatečné práce a úsilí. Lidé s vysokou mírou naděje si spíše než osoby s nízkou mírou stanovují vysoké cíle, ale také jich dosahují. Berou je jako výzvu a těší se z jejich realizace. Zároveň jsou flexibilní a mají dostatečnou sebedůvěru, aby ve svém snažení vytrvali (Snyder, 2000a). Nepatřičným cílem můžeme myslet i „špatný“, takový, který není kongruentní s naším hodnotovým žebříčkem. Teorie naděje je však hodnotově neutrální. I když lidé s vysokou mírou naděje nesledují pouze prosociální cíle, většina populace je vychovávána podle hodnot společnosti, v níž žijí. Tyto jsou často spojovány s pozitivními cíli a tak bývají i cíle osob s vysokou mírou naděje pozitivně zaměřené (Snyder et al., 2002a).

Podle třetí kategorie je falešná naděje vyvolána tehdy, když jsou použity příliš chabé strategie k dosažení cíle (Kwon, 2000). Lidé s vysokou mírou naděje však dokážou

vynalézt vhodnou cestu a v případě překážky její alternativy. Také lépe snáší stres a frustraci, které s sebou překážka přináší, a spíše zvolí adaptivní copingové strategie než vyhýbání nebo popření. Již z podstaty Snyderova konceptu naděje je proto nemožné, že by osoba s vysokou mírou naděje nedokázala stanovovat vhodné cesty k cíli a vykazovala tím méně adaptivní chování než jedinec s nízkou mírou naděje (Snyder et al., 2002a).

3.5. Některé pozitivní účinky naděje na lidskou psychiku

Naděje se, podle Snydera (2000a), neoddělitelně pojí s cíli, což potvrzují také závěry empirických šetření. Platí, že dlouhodobější cíle vykazují významnější vliv na osobní pohodu než krátkodobé a stejný účinek mají cíle, které jsou v souladu s vnitřním hodnotovým systémem jedince a které jsou sebezpřesahující (Kebza & Šolcová, 2003).

Naděje, podle Snydera (2000a), vzniká a rozvíjí se v průběhu života díky procesům učení. Může se tedy zdát, že je prostá dědičného prvku. Halama (2010) však zjistil, že některé z pěti obecných dimenzí osobnosti (Nakonečný, 1997) souhrnně označovaných jako Big Five vykazují signifikantní souvislosti s nadějí. To by naznačovalo, že naděje může být do určité míry vrozená. V jeho výzkumu korelovala naděje s extraverzí, svědomitostí a neuroticismem. Ve všech třech případech se ukázalo, že naděje funguje do určité míry jako mediátor mezi zmíněnými osobnostními rysy a životní spokojeností. Spojení se svědomitostí je zřejmé, protože tento rys souvisí se schopností plánovat, stanovovat si cíle a následně jich dosahovat. Svědomitost nejvíce souvisí se složkou naděje cesta. U extraverte byl vztah se životní spokojeností plně moderován nadějí. Extraverze souvisí s kladnými pocity spojenými s vitalitou, což by mohl být zdroj části naděje snaha (Halama, 2010). Extraverti navíc dokážou nalézat více možných zdrojů cílů, alternativních cest k nim i motivace než introverti (Dogra, Basu & Das, 2011). Rys neuroticismus se pak vyznačuje sklonem k prožívání záporných emocí, které mají vliv na tvorbu negativních myšlenek a tím i zhoubný vliv na vyhlížení do budoucnosti a posuzování vlastních schopností dosahovat cílů. Závěry Halamovy práce jsou v souladu s dalšími výzkumy uskutečněnými na toto téma (Halama, 2010).

Naděje také může predikovat strategie zvládání stresu, které člověk použije v budoucnosti. Máme na mysli strategie spojené s nízkým stupněm naděje, jako je

vyhýbání a popírání problému, oproti strategiím adaptivním, jako je užití humoru nebo vyhledání sociální opory (Kwon, 2000). Také umožňuje předvídat i míru duševního zdraví a tento kladný vztah je silnější než mezi duševním zdravím a Rotterovým místem kontroly nebo optimismem v pojetí Scheiera a Carvera (Snyder, 1989, Halama & Dědová, 2007b).

Protektivní účinky vykazuje naděje také u osob vážně či nevyléčitelně nemocných (Snyder, 2000b). Lidé s vyšší mírou naděje vydrží více bolestivých podnětů po delší dobu než osoby s nižší mírou (Snyder, 2000a). Nekolaichuck s Bruerou (in Woelk, 2008) sepsali pro zdravotnický personál soubor rad pro rozvoj naděje u pacientů. Lze v něm nalézt např. rady, aby při setkání s pacientem lékaři zbytečně nespěchali, naslouchali mu, prodiskutovali jeho obavy a slavili s ním i drobné úspěchy v léčbě. Používá se zejména u dlouhodobě hospitalizovaných, kde napomáhá při zotavování nebo při přijímání vlastního letálního onemocnění a smířování se smrtí (Benzein, Norberg & Saveman, 2001). Kromě fyzických chorob nachází podpora naděje své uplatnění i u nevyléčitelných duševních poruch, jako jsou demence (Wolverson, Clarke & Moniz-Cook, 2010) nebo psychózy, a to během přijímání přítomnosti choroby (Perry, Taylor & Shaw, 2007).

3.6. Ztráta naděje

V životě každého člověka se čas od času objeví období, v němž veškerá jeho snaha přichází vniveč a nedaří se mu. Když se jedinec úspěšně ubírá po cestě k cíli a najednou se objeví překážka, vzniká v něm pocit zklamání. Zjištění, že naděje je v nepřímém vztahu s prožitky dysforie, je s tímto také v souladu (Chang & DeSimone, 2001). Co se však stane, jestliže je ohroženo více významných cílů?

Především je potřeba upozornit na rozdíl mezi lidmi s vysokou a nízkou mírou naděje. Ti první v sobě uchovávají skrze adaptivní strategie zvládání a schopnost nalézat alternativní cesty a vyburcovat svou snahu rozsáhlý prostor pro vypořádání se s problémy. Druzí vykazují deficity v některé z výše zmíněných oblastí, a tak propadají hlubší dysforii a spíše naději ztratí (Snyder, 2000a). Ať už se naděje začne vytrácet z mysli člověka dříve či později, jsou zde stádia, skrze něž naděje odchází.

První reakcí, která se objeví poté, co jedinec narazí na překážku, je hněv a vztek. Dosud ubíhala jeho cesta k cíli bez problému a najednou se jeden vynořil. Ve vzteku mnohdy jedná impulzivně a tak, jak by si to za běžných okolností nedovolil. V této fázi

disponuje dostatkem síly k nalézání a realizování alternativních cest. Jestliže se v první fázi nepodařilo vyřešit problém, mizí vztek a objevuje se zoufalství. Jedinec je zaměřený na zablokovaný cíl a pociťuje zoufalství a marnost. Nabývá dojmu, že se jej nikdy nepodaří dosáhnout, a další těžkosti exponenciální řadou zvyšují jeho zoufalství. Zoufalý člověk ztrácí přesvědčení, že je dostatečně kompetentní, aby zvládl požadavky života (Snyder, 2000a). Toto přesvědčení plyne z tlumivého vlivu zoufalství na kognitivní schopnosti – z nich výrazně na myšlení. Proto si skutečně nedokáže poradit ani s banálními problémy (Křivohlavý, 2004). V posledním stádiu odchodu naděje převládá apatie. Jedinec přiznává porážku a vzdává snahu o dosažení všech svých cílů. Vytrácí se schopnost radovat se ze života (Snyder, 2000a). Pokud situace dále klade nadměrné požadavky, prohlubuje se apatie a klesá sebedůvěra (Křivohlavý, 2004).

3.7. Možnosti využití naděje ve zdravotnictví a psychoterapii

V situaci, kdy osoba ztratila téměř všechnu naději, se často jako její poslední vzednutí objevuje myšlenka na vyhledání psychoterapie. V této podkapitole tedy nastíníme, jaké místo v ní naděje zastává a jaká jsou specifika tzv. *hope therapy*.

Podle Franka (1973, in Snyder, 2000a) je naděje základním prvkem přítomným ve všech druzích psychoterapie. Představuje obecný účinný faktor, který rozhoduje o úspěšnosti či neúspěšnosti psychoterapie. Takové tvrzení je odvážné a žádá si upřesnění.

Snyderovu teorii naděje tvoří tři stěžejní prvky – cíl, cesta a snaha. Každý úspěšný psychoterapeutický proces na začátku obsahuje stanovení cíle, k němuž by se mělo dospět, tedy stanovení zakázky. Poté se stanovují dílčí cíle, které vedou k nejzazšímu. Již rozhodnutí absolvovat psychoterapii a následné vytyčení konečného a parciálních cílů zvyšují u klienta vnímání vlastní schopnosti vyhledávat efektivní cesty k cíli. Co se snahy týče, energizující vliv má již rozhodnutí navštívit psychoterapeuta. Motivace se dále zvětšuje, jakmile je uzavřena smlouva a stanoví se cíle, a dále se zvětšuje se vzrůstající důvěrou k psychoterapeutovi. Snahu zvyšují i další obecné faktory, jako je aktivní naslouchání, možnost ventilovat své pocity nebo prostý rozhovor (Snyder, 2000a).

Kromě vymezení naděje jako obecného účinného faktoru existují i oblasti indikace psychoterapie, v nichž se posilování naděje ukázalo být obzvláště užitečné. Jak jsme již zmínili, jedná se o skupiny onemocnění, která jsou závažná a jejichž přijetí a zvládání

klade značné nároky na zdroje zvládání. Takové choroby představují v rovině duševních onemocnění např. psychózy (Perry et al., 2007), v rovině fyzických pak rakovina, kde je předmětem zkoumání udržování naděje v rámci paliativní péče (Benzein et al., 2001, Lin & Bauer-Wu, 2003). Posilování naděje se přirozeně netýká pouze nemocných, ale i jejich rodin, a to zejména v časně fázi během a po diagnostikování choroby v souvislosti s přijetím její přítomnosti (Bland & Darlington, 2002).

V reakci na rozmach teorie naděje vznikla terapie naděje (*hope therapy*). Tato může být součástí individuální i skupinové psychoterapie, přičemž se objevuje i snaha o ustavení jako samostatného směru. Je krátkodobá a zaměřuje se na vyjasnění a dosahování cílů (Snyder, 2000a). V tomto bodě se liší např. od krátké terapie zaměřené na řešení DeShazera, která se více zabývá odstraňováním symptomů a vyhýbáním se problémům (Cheavens et al., 2006). Klade se důraz na klientovu aktivní účast. Terapeut je přiměřeně direktivní, přičemž respektuje, že klient je expertem na svůj život. Je to vzdělávací proces, během něhož se klient učí, jak by měl sám řešit problémy při dosahování cílů. Jedná se o terapii kognitivní, která zahrnuje i prvky z narativní terapie, relaxace a přirozeně také kognitivně-behaviorální terapie (Snyder, 2000a).

Terapeutický proces spočívá ve vštěpení a posílení naděje v klientovi. Během první fáze klient vypráví svůj životní příběh a terapeut zjišťuje, jakým způsobem klient obvykle vykládá své úspěchy a neúspěchy a jak velká je jeho míra naděje. Poté se zaměří na jednu problémovou oblast. Klient sdělí příběh z celého života týkající se dané oblasti a terapeut mu pomůže reinterpretovat příběh z pohledu naděje. Zaměří se na to, jakým způsobem si klient stanovoval cíle, odkud čerpal motivaci, zda jich bylo dosaženo nebo jak postupoval, když se objevila překážka. Zároveň propojí minulost s přítomnými problémy (Snyder, 2000a), čímž redukuje případný syndrom bezmoci a beznaděje (Baštecká & Goldmann, 2001).

K terapii naděje patří zadávání domácích úkolů, jako je psaní o dřívějších cílech se zaměřením na to, jak jich i přes nepřízeň osudu klient dosáhl. Lze uplatnit i techniku stanovování pozitivně orientovaného cíle společně s cestami k němu. Na posílení snahy se používá čtení příběhů a vyhledávání momentů v minulosti, v nichž se klient setkal s potížemi a překonal je (Snyder, 2000a).

3.8. Souvislosti mezi teorií naděje a problematikou smyslu života

Na předchozích stránkách jsme se zabývali odděleně teorií naděje, smyslem života a smyslem pro soudružnost Aarona Antonovského. Bylo možné si povšimnout, že problematiku smyslu pojí s nadějí hned několik společných prvků. Pokud bychom uvažovali v rovině teoretického zařazení obou oblastí, zjistili bychom, že často bývají bok po boku rozebírány v literatuře pozitivní psychologie. Kupř. Seligman (2003) řadí naději se smyslem života pod jednu ze šesti hlavních lidských ctností (*human strenghts*) – přesah. Do stejné kategorie pak zahrnuje i humor, optimismus, vděčnost, úžas nebo víru. Jak naděje, tak smysl života vykazují blahodárný vliv na lidskou psychiku a pojí je původní dominantní zaměření na kognici. Zdůrazňování kognice oproti afektům a motivaci nalezneme jak v třífaktorovém modelu smyslu života Reker a Wonga, tak v logoterapii a existenciální analýze. Kognitivní zaměření logoterapie spočívalo v orientaci na hledání smyslu v životě. Zmíněný psychoterapeutický směr začal klást důraz na emoce až v osmdesátých vlivem Längleho progresivních myšlenek. Teorie naděje má také svůj základ v kognitivní psychologii. Nejdůležitějším prvkem, z něhož naděje i smysl života do značné míry vychází a které je spojují, jsou cíle.

3.8.1. Cíle jako hlavní společný prvek naděje a smyslu života

O existenci spojení mezi nadějí a problematikou cílů pravděpodobně není třeba dlouho přemítat. Přítomnost cíle je nezbytnou podmínkou pro vynoření naděje. Cesta se týká vynalézání cest ke stanovenému cíli, snaha, je motivační silou, která umožňuje se po vytyčené cestě vydat a setrvat na ní. Naděje je „*aktivní kognitivní proces spočívající v pohybu k cílům*“ (Michael & Snyder, 2005).

Pátrání po cílech v logoterapii není tak snadné. Frankl sám problematice cílů nevěnoval mnoho pozornosti, ale u Lukasové je situace odlišná. Klade důraz na přítomnost většího množství cílů, o které by člověk mohl v životě usilovat, flexibilitu a adaptabilitu při jejich dosahování a schopnost vzdát se jich, pokud je dosažení nemožné. Také vyzdvihuje úlohu flexibilního plánování (Lukasová, 1998). Toto nalézáme také u naděje.

Styčné plochy mezi nadějí a životní smysluplností, jak ji chápe současná logoterapie, jsou viditelnější, pokud srovnáme koncept naděje s metodou uchopení smyslu Längleho

(2007). Sebeodstup slouží jako živná půda pro sebepřesah, který umožňuje vycítit hodnotu situace a jejích možností. Hodnoty jsou zdroji smyslu, a tedy přeneseně cílů. A bez cíle není naděje. Proto se domníváme, že přiměřená schopnost sebepřesahu tvoří nezbytný předpoklad pro možnost vzkvétání naděje. Existenciální výkon svoboda zase v několika ohledech evokuje cestu, komponentu naděje. V obou prvcích dochází k výběru mezi možnostmi jednání. A konečně odpovědnost, která se projevuje angažovaností a odhodlaností, v lecčems připomíná část naděje nazvanou snaha. Významným rozdílem mezi nadějí a logoterapií mohou být hodnoty. Snyder s kolegy (2002a) opakovaně zmiňuje, že teorie naděje je hodnotově neutrální. V logoterapii se naopak zdůrazňuje, že cíle, které jako jediné mohou vést k prožitku životní smysluplnosti, vychází ze tří kategorií hodnot – zážitkových, tvořivých a postojových (Lukasová, 1997).

Oblastí smyslu života se však nezabývají pouze přívrženci školy logoterapie a existenciální analýzy. Již v první kapitole jsme psali o Halamově závěru (2007a), podle něhož smysl života zčásti naplňuje lidskou potřebu přítomnosti cílů ve vlastním životě, a zmínili jsme Yalomův postřeh (2006), že v hovorové řeči jsou slova smysl a cíl často užívána *promiscue*. Centrální místo cílů v problematice smyslu života se tedy zdá být zcela zřejmé. Přesto by neměl být životní smysl a cíl života považovány za shodné. Zatímco cíl života je něčím, k čemu člověk po celý život směřuje a k čemu vynakládá své úsilí, smysl života je odpovědí na otázku, proč je potřebné, aby se jedinec danému cíli zavázal, a jakým způsobem by měl usilovat o jeho dosažení (Tavel, 2007).

Nakonec zbývá vyřešit místo cílů v konceptu smyslu pro soudružnost. Domníváme se, že se problematika cílů v SOC nalézá, i když spíše skrytě. Zaměření na cíle se, podle našeho názoru, skrývají v procesu řešení potíží. Pokud bychom se zamysleli nad možným vztahem mezi vybranými složkami SOC a naděje, pak můžeme shledat podobnost mezi komponentami smysluplnost a snaha. Obojí fungují v rámci svého konceptu jako motivační složky. Cesta se může na první pohled pojit se srozumitelností, domníváme se však, že ta funguje spíše jako podmínka pro vynoření zvládnutelnosti. Ta se vztahuje k hodnocení vnějších i vnitřních zdrojů, které má jedinec k dispozici a mezi nimiž vybírá při řešení problému (Antonovsky, 1987). Cesta spočívá ve stanovování cest k cílům (Snyder, 2000a). I zde tedy nalézáme podobnost. Cíle mají své místo v teorii naděje i v problematice smyslu života. Nabízí se proto otázka, jaký je mezi smyslem a nadějí vztah.

3.8.2. Některé studie o vztahu mezi nadějí a smyslem života

Fakt, že dva koncepty sdílí jako jeden z ústředních obsahů shodný prvek, ještě neznamená, že mezi nimi existuje významný vztah. První známkou toho, že se zde souvislost skutečně nachází, může být bližší pohled na výše zmíněný soubor rad o povzbuzování naděje pro zdravotnický personál, který vytvořili Nekolaichuck s Bruerou (in Woelk, 2008). Jednou z částí souboru je hodnocení míry naděje u pacientů, přičemž dotazy, které jsou mu za účelem diagnostiky kladeny, spadají do tří kategorií – vztahů, tolerance nejistoty a smyslu. V kategorii smyslu se zdravotníci tážou, co je pro konkrétního člověka smysluplné. Na tomto příkladě se ukazuje, že v klinické praxi bývá souvislost mezi smyslem života a nadějí brána spíše jako samozřejmost, než jako podnět k úvahám.

V současné době se objevuje předpoklad, že naděje představuje společný prvek teorií smyslu. Toto tvrzení podporuje faktorová analýza provedená Feldmanem a Snyderem (2005), z níž vyplynulo, že v pozadí metod týkajících se smyslu (PIL, LRI-R, Dotazník SOC) a Škály naděje leží společný faktor. Naděje také statisticky významně moderuje vztah mezi smyslem života a depresí (měřenou Beckovou sebesposuzovací škálou) a úzkostí (měřenou STAI-S). Tento vztah se ukazuje být významný zvláště v případech, kdy jedinec dosahuje nízké míry smysluplnosti. Podle autorů studie to vypovídá o vlastnosti naděje působit jako nárazník proti stresu. K podobnému výsledku dospěla i studie Mascara a Rosena (2005), z níž vyplývá, že vysoká míra smyslu měřeného PMP a LRI-R je spojována s poklesem příznaků deprese a vzestupem naděje. Potvrdila se i prediktivní funkce smyslu vzhledem k naději měřené po dvou měsících od prvního snímání.

Zároveň se, v souladu s domněnkou, že naděje spadá do širšího konceptu smyslu života, ukazuje, že míra smyslu života predikuje míru naděje. Možných vysvětlení je několik. Může tomu tak být proto, že pokud jedinec vnímá svůj život jako smysluplný, posuzuje stresující události jako srozumitelné, zvládnutelné a smysluplné (komponenty SOC), což mu usnadňuje jejich zvládnutí. Smysl života tak umožňuje tvorbu většího množství cest k cíli a vyšší míru snahy. Další vysvětlení může spočívat ve faktu, že pokud člověk vnímá svůj život jako smysluplný, dokáže si spíše stanovit smysluplné a dosažitelné cíle z rozličných oblastí a užít při jejich dosahování naději (Dogra et al., 2011).

4. OSOBNÍ POHODA

Osobní pohoda je dalším z témat, jimiž se v průběhu staletí věnovala řada myslitelů. Nejčastěji se zabývali některou z dílčích složek pohody, např. štěstím, a nabízeli interpretace v kontextu doby a kultury, v níž žili. Teprve poslední čtvrtstoletí se osobní pohoda, v anglickém znění *well-being*, začala zkoumat komplexněji. Širší záběr, který je charakteristický pro současné pojetí a výzkum osobní pohody, částečně souvisí s interdisciplinárním charakterem konceptu. Zabývají se jí nejen psychologové, ale také sociologové, pedagogové nebo filozofové (Kebza & Šolcová, 2005).

O osobní pohodu se navíc zajímají také lékaři. V řadě výzkumů se opakovaně potvrzuje, že osobní pohoda významně působí na zdraví a postuluje se, že sama představuje jednu ze složek zdraví. Do definice zdraví byla zařazena Světovou zdravotnickou organizací již roku 1948: „*Zdraví je stav naprostého tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost choroby či neduživosti*“ (WHO, 2012).

Pro české psychology nebylo jednoduché nalézt plnohodnotný ekvivalent termínu *well-being*. Jedním z výrazů, s nímž se lze často setkat např. u Křivohlavého (2004), je duševní pohoda. Toto slovní spojení však zahrnuje pouze jednu ze tří zmíněných složek pohody podle výše zmíněné definice WHO. Kebza se Šolcovou (2005) proto prosazují používání pojmu osobní pohoda, který zahrnuje všechny tři komponenty a navíc např. také oblasti spirituální a ekonomickou.

4.1. Definice a modely osobní pohody

Osobní pohodu lze vymezit jako „*subjektivní reflexi lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování*“ (Kebza & Šolcová, 2005, s. 12). Bývá řazena mezi afekty, nálady a osobnostní rysy, vykazuje však také složku hodnotící, tedy kognitivní, a postojovou. Ačkoliv zčásti spadá mezi afekty, prožitek pohody trvá spíše v řádu dnů a týdnů než hodin, což ji posouvá blíže k náladám. Zároveň je determinována aktuálními duševními pochody a může být vychýlena probíhajícími událostmi. U osobní pohody je proto velmi náročné rozlišit, nakolik je determinována osobnostními vlastnostmi a nakolik aktuálním emočním stavem (Kebza & Šolcová, 2003).

Podle některých autorů spadá osobní pohoda pod širší koncept známý jako kvalita života. V jeho rámci se pak dělí na část objektivní (zdravotní stav, socioekonomický status a funkční kapacita organismu) a subjektivní, která se vztahuje k hodnocení kvality vlastního života (duševní osobní pohoda, sebeuplatnění – self-efficacy, osobní zvládání a sebeúcta). Duševní osobní pohodu, tedy část subjektivní osobní pohody, představují prvky, jako jsou životní spokojenost, štěstí, nálada, pozitivní a negativní afektivita, psychosomatické příznaky nebo napětí mezi vytyčenými cíli a jejich dosahováním (Kebza & Šolcová, 2003).

Tradiční definice subjektivní osobní pohody je o poznání jednodušší. Jednu uvádí Diener s Lucasem a Oishim (2002, s. 63), kteří pojímají subjektivní osobní pohodu jako „*kognitivní a emocionální hodnocení vlastního života*“. Z této definice vyplývá, že ji tvoří dvě složky: kognitivní (životní spokojenost) a afektivní (negativní a pozitivní emoce). Diener se Scollonovou a Lucasem (2009) v této souvislosti podotýkají, že subjektivní osobní pohoda bývá často v odborné literatuře označována jako štěstí, přestože to představuje pouze jednu ze složek subjektivní pohody.

Subjektivní a objektivní složka zdraví se nepodílí stejnou měrou na celkové míře osobní pohody. Podle Dienera a kol. (2002) převažuje vliv subjektivní části. To je v souladu s přesvědčením řady psychoterapeutických škol, jako je např. logoterapie, v níž je toto přesvědčení propojené s praktickým přesahem nejvíce znát v technice postojové změny. Své místo má subjektivní posuzování rozličných oblastí také v kognitivně-behaviorální terapii, kde jej můžeme nalézt např. v problematice kognitivních omylů a automatických myšlenek a jejich korekci. Podobně pracuje i systemická psychoterapie, v níž se s hodnocením pracuje např. v technice zhodnocení pozitiv (Kratochvíl, 2002). Předpoklad o větší významnosti subjektivního hodnocení života nad objektivními skutečnostmi potvrdila a doplnila Hnilicova studie (2009), z níž vyplývá, že štěstí i životní spokojenost působí zpětně na hodnocení objektivních životních událostí. Šťastnější lidé tedy vnímají své životní podmínky jako lepší než méně šťastní lidé, i když objektivní fakta mohou vypovídat o něčem zcela jiném. Hnilica (2009) zároveň prokázal, že tento proces je realizován skrze tzv. haló efekt.

V psychologii převládalo zmíněné jednoduché dvoukomponentové pojetí osobní pohody velmi dlouho. V posledních letech však začal být vědeckou veřejností přijímán složitější, šestifaktorový model Ryffové (Ryff & Singer, 2003, s. 277-279), který se skládá z následujících prvků:

- **Sebepřijetí** – akceptování sebe sama včetně svých negativních vlastností

- **Osobní růst** – rozvíjení vlastních schopností
- **Pozitivní vztahy s druhými** – schopnost sdílet s druhými vztahy plné lásky a intimity
- **Dobré hospodaření s prostředím** – schopnost efektivně organizovat vlastní život a utvářet a udržovat okolní prostředí tak, aby bylo v souladu s potřebami svými i blízkých
- **Autonomie** – vědomí vlastního sebeurčení, v jejímž rámci je osoba ochotna opustit rámec konvencí
- **Smysl života** – schopnost nalézat ve svém životě smysl a vytyčovat si cíle

4.2. Někteří činitelé ovlivňující míru osobní pohody

V odborné literatuře lze nalézt řadu studií, jejichž autoři se snaží objasnit, jaké faktory přispívají k ustavení a udržení vysoké míry osobní pohody. Předkládáme zde nejvýznamnější zdroje osobní pohody.

Pohlaví a věk

Jedna z otázek vztahujících se k osobní pohodě se týká vlivu pohlaví a věku. Z některých výzkumů vyplývá, že ženy dosahují vyšších skóre v hodnocení pozitivních vztahů s ostatními a v osobním rozvoji a disponují v průměru vyšší mírou osobní pohody. Závěry jiných studií naopak vypovídají o tom, že muži zaznamenávají signifikantně vyšších hodnot osobní pohody než ženy (Haring, Stock & Okun, 1984). Vztah mezi příslušností k určitému pohlaví a osobní pohodou je tedy spíše nejednoznačný. Často se můžeme setkat s názorem, že mezi pohlavím neexistuje statisticky významný rozdíl v celkové míře osobní pohody (Bailey & Snyder, 2007). Potvrzují to nejen závěry zahraničních, ale také českých výzkumů. Např. ve studii Šolcové a Kebzy (2005) se také nepotvrdil předpoklad o signifikantně rozdílné průměrné míře pohody mezi pohlavím.

Co se týče otázky vlivu věku, pokud bychom vycházeli z modelu Ryffové, pak s rostoucím věkem vzrůstá i složka dobrého hospodaření s prostředím, zatímco osobní rozvoj poněkud klesá (Springer, Pudrovska & Hauser, 2011). Průměrná míra smyslu života až do konce života roste (Stegera, Oishi & Kashdan, 2009). Je to v souladu s poznatky, které jsme popsali na předchozích stránkách a které zmíníme i v následující kapitole o časně dospělosti. S nástupem do dospělosti roste autonomie a možnost ovlivňovat

prostředí, v němž jedinec žije. Se založením rodiny se vynořuje další z Eriksonových fází, která je charakterizovaná nabýváním generativity, nebo naopak stagnováním (Erikson, 2002). Výchova dětí, práce a starost o domácnost mohou a často také jsou časově náročnými činnostmi, jejichž vykonávání může zamezovat v přístupu k osobnímu rozvoji realizovaném mimo prostředí domova a práce. Na konci života lidé často bilancují svůj prožitý čas, s čímž se pojí Eriksonův osmý věk (2002), v němž jedinec může nabýt moudrosti, či naopak upadnout do zoufalství. Např. z výsledků výzkumu Šolcové a Kebzy (2005) ovšem vyplývá, že věk nevykazuje signifikantní vliv na osobní pohodu. Podobně jako v otázce pohlaví, i vliv věku na osobní pohodu zůstává nevyjasněný.

Partnerství

Setrvávání v dlouhodobém partnerském svazku působí pozitivně na osobní pohodu. Potvrzuje to např. studie Baileyho a Snydera (2007), z níž vyplývá, že lidé, kteří jsou sezdáni nebo žijí v dlouhodobém partnerském vztahu, vykazují statisticky významně vyšší míru životní spokojenosti než lidé v rozvodovém řízení, ovdovělí nebo rozvedení. To je skutečnost, která pravděpodobně nikoho příliš nepřekvapí. Pozitivní vztahy s partnerem či partnerkou, dětmi a širší rodinou jsou činiteli, kteří významně ovlivňují míru prožitku pohody (Graham & Shier, 2010). Totéž potvrzuje i Diener s kolegy (2009), kteří zároveň podotýkají, že více záleží na kvalitě vztahů než na kvantitě.

Socioekonomický statut a vzdělání

Osobní pohoda je také ovlivňována finanční situací, potažmo socioekonomickým statutem člověka a jeho vzděláním. Co se finančního ohodnocení práce, kterou jedinec vykonává, týče, lineární model, kdy s narůstající velikostí platu roste i osobní pohoda, platí pouze zčásti. Poté, co výše platu dokáže zabezpečit základní úroveň zabezpečení a dostatku, začínají se vzhledem k míře osobní pohody uplatňovat i další hlediska (Diener et al., 2009). Podle hlediska psychologie práce patří, v oblasti finanční stránky, mezi nejvýznamnější srovnávání s platem druhých a očekávaná výše platu (Vtípil, 2005).

Materialismus jako zvýšené zaměření člověka na získávání finančních prostředků, majetku, moci a kladení zvýšeného důrazu na vzhled selhává jako strategie k nastolení vysoké míry osobní pohody. Naopak vede k vyššímu výskytu negativních emocí a nižší míře autonomie, pocitu kompetence a vděčnosti (Kashdan & Breen, 2007). To potvrzuje i logoterapie, podle níž, jak jsme popsali v příslušné kapitole, je klíčem ke smysluplnému, a převážně tedy šťastnému a spokojenému životu, realizace hodnot, které směřují

k sebepřesahu, k čemuž v případě materialistické hodnotové orientace nedochází (např. Frankl, 1994).

Kashdan s Breenem (2007) ve své studii částečně objasnili, proč materialismus selhává jako cesta k osobní pohodě. Zdá se, že tím, co tento jev plně moderuje, je tzv. vyhýbání se zkušenosti (*experiential avoidance*). Autoři jej charakterizují jako neochotu být v kontaktu negativními myšlenkami, emocemi a tělesnými pocity. Tato neochota vede k pokusům pozměnit podněty a výskyt situací, které vyvolávají zmíněné negativně percipované jevy, tak, aby se snížil jejich výskyt. Materialisticky orientovaní lidé často vynakládají značné úsilí, aby ovládli, nadměrně kontrolovali nebo se vyhýbali nepříjemným situacím. To ve svém důsledku snižuje jejich otevřenost vůči zkušenosti a schopnost odhalit v každé situaci nejhodnotnější možnost jednání z pohledu smyslu. S vyhýbavým jednáním jakéhokoli druhu se přirozeně pojí pocity strachu a kompulzivní vyhýbavé tendence, které se v oblasti vyhýbání se zkušenosti nejčastěji realizují skrze popření (Kashdan & Breen, 2007). Popření nepatří mezi adaptivní formy zvládání zátěže (Smékal, 2007) a tato urputná snaha navíc vyčerpává organismus. Po delší době takové vyhýbání pak člověk není v plné míře schopen sebekontroly, autenticity, ani přiměřené flexibility (Kashdan & Breen, 2007).

Pozitivní souvislost mezi mírou vzdělání a osobní pohodou se pravděpodobně realizuje skrze zaměstnání a platové ohodnocení pracovní pozice (Kebza & Šolcová, 2005). Závěry studie Šolcové a Kebzy (2005) potvrdily předpoklad o celkově vyšší míře osobní pohody u osob s vysokoškolským vzděláním oproti míře jedinců se základním vzděláním. Autoři studie předpokládají, že jedním z činitelů, který může vyvolávat tuto silnou korelaci, je předpoklad, že vzdělání lidé jsou lépe vybaveni pro zvládání každodenního života. Z této konkrétní studie vyplývá, že lidé s vysokoškolským vzděláním vykazují v průměru 1,5x vyšší míru pohody než lidé se základním vzděláním. Nakolik může být tento jev sycen zmíněným předpokladem autorů a nakolik socioekonomickou situací, sociálním statutem a skutečnostmi, proč nejméně vzdělání lidé nedosáhli vyššího vzdělání, je otázkou.

Situaci dále znejasňuje Hnilicovo zjištění (2009), že vzdělání, zdraví a politická situace ve státě působí jako složka signifikantně ovlivňující osobní pohodu pouze u osob méně spokojených a šťastných. U lidí s vysokou mírou osobní pohody nevykazuje stupeň vzdělání a míra zdraví statisticky významný vliv na prožitek pohody. Hnilica (2009, s. 237) toto zjištění komentuje následovně: „... *šťastní lidé při zvažování míry svého štěstí a životní spokojenosti faktorům, které jsou asociovány s uspokojováním nedostatkových potřeb, příliš pozornosti nevěnují. Tyto faktory ... představují podmínky nutné, ale ne postačující pro dosažení pocitu štěstí.*“ Méně šťastní lidé pak mají, podle autora, sklony

vysvětlovat své negativní prožívání a hodnocení vlastního života skrze zdánlivě objektivní a vlastní snahou neovlivnitelné prvky, jako jsou nedostatečné vzdělání, chatrné zdraví a život ve státě s nepříznivou politickou situací.

Tělesná zdatnost

Pro prožitek osobní pohody je významná i tělesná zdatnost (jinak také *wellness* či *fitness*). Podle Kebzy a Šolcové (2005) vykazuje pohybová aktivita kladný vliv na osobní pohodu jako celek a zároveň pozitivně působí na některé z jejích složek, jako jsou sebeúcta, percepce stresu nebo úzkost a deprese. Fyzická kondice souvisí v obecnější rovině se životním stylem a jednáním, které napomáhá k ustavení a uchování fyzického a duševního zdraví. Jako příklady můžeme zmínit nekuřáctví, střídme požívání alkoholických nápojů, zdravou stravu a dostatečný spánek. Tato zjištění podporuje výzkum Millerové a Hoffmana (2009), z něhož vyplynulo, že praktikování fyzické aktivity zlepšuje duševní a sociální pohodu a snižuje riziko výskytu deprese a suicidality. Tělesná zdatnost působí preventivně vůči obezitě, kardiovaskulárním chorobám, metabolickým poruchám, bolestem v zádech a jiným onemocněním, zvyšuje schopnost sebeobsluhy a samostatnost (Kebza & Šolcová, 2005). Kromě toho i samotná participace na některé fyzické aktivitě ovlivňuje míru osobní pohody (Graham & Shier, 2010).

Subjektivní zhodnocení zdraví

Tím se dostáváme ke spojení osobní pohody se zdravím. V literatuře o osobní pohodě se opakovaně opakují doklady o významném vlivu subjektivního zhodnocení zdraví na prožitek pohody. O tomto pozitivním působení se zmiňuje např. studie Siahpushe, Spittala a Singha (2008), v níž šťastnější a spokojenější lidé zaznamenali v průměru lepší zdraví než lidé méně spokojení a šťastní. Zdraví se v této studii hodnotilo sebezposuzovacími škálami a objektivními faktory, které představovaly absence omezení, které s sebou přináší horší zdravotní stav a posuzování dlouhodobého zdravotního stavu a fyzického zdraví, a to po dobu dvou let.

Jak sdělují Kebza se Šolcovou (2005), vztah mezi osobní pohodou a zdravím je obousměrný. Jestliže se jedinec posuzuje jako zdravý, pak toto přesvědčení působí kladně na jeho osobní pohodu. Naopak, člověk, který většinu dní prožívá ve stavu pohody, bude tímto svým přístupem pozitivně ovlivňovat svůj zdravotní stav, a to např. na úrovni primární prevence kardiovaskulárních chorob. Proč se zde hovoří o subjektivním pocitu zdraví a ne pouze o objektivním stavu? Jedním z důvodů je skutečnost, že realitu

nevnímáme nezkresleně, ale zabarvují ji řady činitelů, mezi něž můžeme uvést např. motivy, potřeby, aktuální somatický a psychický stav nebo kulturu, z níž jedinec pochází. Druhým důvodem je skutečnost, že do celkového zhodnocení vlastního zdravotního stavu se promítá více než jen reálný zdravotní stav. Svou váhu má i zdravý životní styl, fyzická kondice a v neposlední řadě také osobní pohoda. Šolcová s Kebzou (2006) uvádí jako nejvýznamnější determinanty subjektivního zdraví věk a socioekonomický statut, pohybovou aktivitu, neuroticismus a negativní afektivitu obecně a v neposlední řadě také faktory resilience, mezi něž řadí Rotterovo místo kontroly a self-efficacy.

Víra a přítomnost životních cílů

Potvrdila se také souvislost míry osobní pohody s přítomností životních cílů, o něž by jedinec usiloval, a také vztah mezi prožitkem pohody a vírou (Kebza & Šolcová, 2005, Diener et al., 2009). Podle Dische, Harlowové, Campbella a Dougana (2000) vede vyjasněnost otázky toho, kterým směrem by měl vlastní život směřovat, u vysokoškolských studentů k vyšší spokojenosti, nižší spotřebě alkoholických nápojů a nižšímu výskytu zdravotních obtíží. Jak jsme již zmínili v kapitole o naději, aby byla snaha o dosažení vytyčených cílů adaptivní a funkční, je nezbytné být flexibilní a přiměřeně reagovat na změny, které s sebou přináší každodenní život (Snyder, 2000a). Schopnost plánovat, být flexibilní a umět požádat druhé o pomoc, je-li to třeba, patří mezi významné zdroje osobní pohody, a to jak v obecném slova smyslu, tak např. na pracovišti (Graham & Shier, 2010).

Opět se zde dostáváme k problematice smyslu života a také naděje. Absence smyslu, potažmo cílů, zvyšuje riziko výskytu existenciální frustrace a vakua, které jsou spojeny s nespokojeností se životem, špatnou náladou a snižující se sebeúctou – tedy nižší s mírou osobní pohody (Maddi, 1998). Stav nepřítomnosti významnějších cílů zároveň implikuje představu situace, v níž nenalézá své místo ani naděje, protože její výskyt je, podle Snyderovy kognitivní teorie (2000a), nezbytně podmíněn přítomností cílů, pro jejichž splnění musí jedinec vynaložit určité úsilí a jehož dosažení je jisté pouze z 50%. Významný vliv přítomnosti smyslu života na subjektivní osobní pohodu potvrzují i závěry výzkumu Zikové a Chamberlaineové (1987), ze kterých vyplývá, že smysl života je, spolu s asertivitou a místem kontroly, moderátorem mezi každodenními drobnými stresory (*hassles*) a osobní pohodou. Ze studie rovněž vyplynulo, že přítomnost smyslu života působí také jako prediktor osobní pohody. Přítomnost cílů a aktivní snaha jich dosáhnout

může být provázena vyšší mírou autonomie a prosociálním chováním. Připomeňme, že lidé s vysokou mírou naděje bývají výrazně prosociálně orientovaní a tato jejich charakteristika slouží jako diferenciativně diagnostický ukazatel při rozvaze, zda se v konkrétním případě jedná o člověka s vysokou mírou naděje nebo s osobností typu A (Snyder, 2000a). Vyšší míra autonomie i aktivní vstupování do autentického kontaktu s druhými (*relatedness*) přispívají k pocitu štěstí, resp. pohody (Howell, Chenot, Hill & Howellová, 2011, Tov & Diener, 2009).

Potvrdil se také významný vliv spirituality na osobní pohodu (Graham & Shier, 2010). Co se vztahu mezi ní a vírou týče, pak platí, že protektivní vliv víry se realizuje spíše skrze vnitřní přesvědčení, že Bůh je nablízku v každé situaci, než skrze formální prvky religiozity, jako je participace na církevních aktivitách (Kebza & Šolcová, 2005). Závěry některých výzkumů však také vyzdvihují pozitivní vliv účasti na náboženských událostech (Diener, Scollon & Lucas, 2009). Spojitostmi osobní pohody se životními cíli a vírou se budeme blíže zabývat v příslušných podkapitolách týkající se smyslu života a naděje.

Spotřeba alkoholu

Pravděpodobně nepřekvapí, že abúzus alkoholu je spojen nižší mírou prožitku pohody než mírná konzumace (Graham & Schmidt, 1999). Pokud bychom vycházeli z modelu osobní pohody Ryffové, pak se ukazuje, že nadměrný příjem alkoholu je statisticky významně negativně spojen se všemi šesti kategoriemi modelu (Bowman, 2010). Zároveň se však ukazuje, že lidé, kteří pijí alkohol příležitostně, vykazují vyšší míru osobní pohody než abstinenti (Alati et al., 2007).

Sociální prostředí a sociální pohoda

Protože lidé žijí ve skupinách, je přirozené, že sociální prostředí rovněž ovlivňuje osobní pohodu. Tento vliv je natolik signifikantní, že se stal součástí výše zmíněné definice zdraví Světové zdravotnické organizace (Kebza & Šolcová, 2005). S vlivem společnosti na osobní pohodu se neodlučně pojí problematika sociální opory. Studie, které se jí zabývají, lze rozdělit do dvou kategorií – ty, které se zaměřují na charakteristiky strukturální, a ty, které zajímají spíše funkční složka sociální opory. První zmíněná pracuje spíše s kvantitou vztahů, druhá je zaměřená kvalitativně (Baštecká & Goldmann, 2001). Ať už pohlédneme na problematiku vlivu sociálního prostředí z kvantitativního či z kvalitativního hlediska, opakovaně se potvrzuje, že nejšťastnější lidé mají pevné a stabilní mezilidské vztahy (Diener et al., 2009, Graham & Shier, 2010).

Také sociální srovnávání zaujímá svou úlohu při ustavování aktuálního stupně osobní pohody (Tov & Diener, 2009). Jak jsme již výše nastínili, sociální srovnávání probíhá např. při posuzování míry spravedlnosti odměny za vykonanou práci, kdy člověk porovnává vlastní finanční ohodnocení se stavem u druhých (Vtípil, 2005).

Křivohlavý (2004, s. 183) jmenuje pět dimenzí sociální pohody:

- ***Sociální přijetí*** – mít kladný vztah k lidem, chovat k nim úctu a přijímat je i přes jejich stinné stránky
- ***Sociální aktualizace*** – přesvědčení, že společnost v sobě zahrnuje něco pozitivního, realizuje něco dobrého a vyvíjí se a roste
- ***Spoluúčast na společenském dění*** – pocit, že má čím přispět společnosti a že tím také přispívá, přesvědčení, že vlastní život má společenskou hodnotu a že společnost to také kladně reflektuje
- ***Sociální soudružnost*** – přesvědčení, že společenský život je koherentní a vykazuje řád a ochota pečovat o blaho společnosti
- ***Sociální integrace*** – cítit se být součástí společnosti, být podporován a sdílet s druhými to, co mají společné

Některé osobnostní vlastnosti

Pravděpodobně nepřekvapí, že se zkoumá nejen „mikrokosmos“ osobní pohody, tedy její vnitřní struktura, ale také vztah osobní pohody ke komplexnímu celku osobnosti a některým z jejích dílčích složek. Diskutované je kupř. téma vztahu osobní pohody a sebehodnocení – přiměřená míra sebehodnoty pojí se s vyšší mírou pohody. Stěží si lze představit, že by se člověk, který se vnímá jako bezcenný a nehodný pozornosti světa, nacházel se ve velkém blahu a pohodě, i když i taková situace by u někoho mohla nastat.

Připomeňme zde zároveň problematiku pozitivních iluzí, o nichž jsme se psali v kapitole o naději. Jednou ze tří základních iluzí je pohled na sebe, který je mírně nerealisticky pozitivní. Tato, stejně jako ostatní dvě iluze, je však adaptivní a zvyšuje prožitek osobní pohody i štěstí (Kinney, 2000). Obdobně se také samotná vyšší míra sebehodnocení vztahuje k vyšší míře pohody. Lucas s Dienerem (2009) se v této souvislosti zmiňují také kladné korelace osobní pohody s Rotterovým místem kontroly, Bandurovým *self-efficacy*, konceptem *hardiness* Kobasové nebo smyslem pro soudružnost Antonovského. O všech těchto teoriích jsme se zmínili na předchozích stránkách. Některé z nich se pojí spíše k problematice smyslu života, např. smysl pro soudružnost, jiné

do určité míry připomínají Snyderovu teorii naděje. Všechny pak mají společné jedno – jsou činiteli, kteří napomáhají při zvládání každodenních i výjimečných potenciálně stresogenních i traumatických událostí.

Studie spojující osobní pohodu s osobností lze rozčlenit do několika kategorií. DeNeveová s Cooperem (1998) vymezili několik typů teorií, které si kladou za cíl objasnit povahu vztahu mezi pohodou a osobností.

První skupinu tvoří tzv. „*top-down*“ teorie. Podle těchto teorií působí osobnost na pohodu přímo, a to skrze individuální vykládání zkušeností v souladu s osobnostními vlastnostmi (DeNeve & Cooper, 1998). Kdybychom měli uvést příklad, pak např. žena ve středních letech, která je výrazně emočně labilní a vykazuje externí místo kontroly, bude pravděpodobně prožívat méně pohodových dnů než jiná žena, která je emočně stabilní a vykazuje interní místo kontroly.

Druhou skupinu představuje model dynamické rovnováhy (DeNeve & Cooper, 1998). Tento přístup nabízí vysvětlení, proč lidé, i přes větší časový odstup, inklinují k víceméně shodnému hodnocení událostí a míry pohody. Zde můžeme shledat podobnost s kognitivní teorií naděje, v níž se také předpokládá, že existuje určitá středová hodnota, okolo níž se aktuální míra neustále mírně vychyluje na jednu, či druhou stranu (Snyder, 2000a). Významné životní události sice mohou danou míru výrazně odchýlit od středové hodnoty, tato se ale časem opět vrátí ke své rovnovážné hodnotě. Osobnostními vlastnostmi, které zde vykazují největší vliv, jsou extraverte, neuroticismus a otevřenost vůči zkušenosti (Hřebíčková, Blatný & Jelínek, 2010), jak je známe z tzv. „Velké pětky“ (Nakonečný, 1997). Nutno však podotknout, že korelace mezi zmíněnými osobnostními vlastnostmi a osobní pohodou se nachází pouze na úrovni slabého až středně silného vztahu. Kromě vlivu extraverte, který se může pohybovat až na úrovni silné korelace, se tedy nejedná o závratná čísla (Hofer, Busch & Kiessling, 2008).

McCrae s Costou (1991) zakládají svou teorii na dynamičtějším pilíři než předchozí dvě skupiny, vychází však také z vlastností Big Five. Rozlišují mezi temperamentovým a instrumentálním hlediskem. Temperamentové hledisko do značné míry představují výše zmíněné „*top-down*“ teorie. Zbylé dvě vlastnosti Velké pětky, tedy přívětivost a svědomitost, podle autorů působí na osobní pohodu instrumentálně, tj. jejich přítomnost od určitého stupně umožňují lepší adaptaci na prostředí a zvládání úkolů, které s sebou život přináší.

Poslední teorií je neurobiologické hledisko Graye (in Wahba & McCroskey, 2005), které popisuje, jakou formou působí osobnostní vlastnosti, jako jsou neuroticismus a

extraverze, na emoční stavy. Podle Graye (in Wahba & McCroskey, 2005) souvisí extraverze a na to nasedající pozitivní emoce s aktivací a neuroticismus a s ním spojené negativní emoce s inhibicí neuronální činnosti.

4.3. Životní spokojenost

Výše jsme uvedli klasickou definici osobní pohody, která se podle Dienera a kolegů (2002) skládá z kognitivního hodnocení části nebo celého vlastního života, které souhrnně označujeme jako životní spokojenost (*life satisfaction*), a z emoční složky, kterou představují negativní a pozitivní emoce.

Životní spokojenost není jedinou kognitivní složkou osobní pohody, je však tou nejvýznamnější a nejčastěji zkoumanou. Šolcová s Kebzou (2005, s. 85) ji definují jako „*vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku*“. Životní spokojenost je tedy pojímaná jako souhrnná míra spokojenosti vyvěrající z hodnocení celého života. Tento poněkud hrubý ukazatel lze rozdělit na dílčí segmenty, které se vztahují např. ke spokojenosti se situací v rodině, kvalitou a kvantitou přátelských vazeb nebo se zaměstnáním (Šolcová & Kebza, 2005). Zároveň se ukazuje, že lidé při zvažování míry své životní spokojenosti nezvažují pečlivě všechny možné oblasti, které ji mohou ovlivnit, ale zakládají své hodnocení pouze na některých z nich. Různé oblasti pak mají v procesu hodnocení rozdílnou váhu (Diener et al., 2009).

Je však třeba zmínit, že proces hodnocení aktuální míry pohody a spokojenosti se liší od hodnocení pohody a spokojenosti za delší časový úsek, např. za uplynulý rok. Proces hodnocení začíná probíhat v momentě, kdy se člověk ocitne v určité, subjektivně významné situaci. V první řadě ji zaregistruje a věnuje jí pozornost, následně si všímá jejích charakteristik, a poté ji interpretuje. V závislosti na výkladu se pak vynoří emoce. Ty hrají dominantní roli při nastolení stupně spokojenosti tehdy, když se ptáme po hodnocení aktuální míry. Po čase se vytváří paměťová stopa na uplynulou událost, která také zahrnuje emoce. Ty se však již mohou lišit od tehdy prožívaných (Diener et al., 2009). Např., muž se zúčastní výběrového řízení, domnívá se, že vše probíhalo dobře a cítí se spokojeně. Po dni či dvou v něm však míra nadšení a pohody nejspíše lehce opadne a celkové hodnocení prožité situace se pozmění, ačkoliv se v této věci nic nového neudálo. Míra

životní spokojenosti hodnocená krátce po výběrovém řízení a po týdnu se tedy bude u tohoto muže lišit.

Kromě globálního a dílčího hodnocení života je součástí životní spokojenosti také sebehodnocení. Míra těsnosti vztahu mezi sebehodnocením a životní spokojeností se pohybuje na úrovni středně silné až silné korelace, a to přibližně v rozmezí 0,4-0,7 (Blatný, 2001). Tato souvislost je těsnější v individualistické západní kultuře než ve východních kolektivisticky zaměřených společnostech. V euro-americké společnosti bývá sebehodnocení spojováno s autonomií, sebezprosažením a obecně se schopností poradit si se životem. To se potvrdilo i ve studii Šolcové a Kebzy (2005), v níž se prokázala existence statisticky významného vztahu mezi sebehodnocením a životní spokojeností. Navíc se ukázalo, že vysoké sebehodnocení souvisí s extravertizací, nízkým stupněm neuroticismu, dominancí a používáním adaptivních strategií zvládání stresu. Nízký stupeň spokojenosti se životem pak byl spojován s maladaptivními strategiemi, jako je únik do fantazie. V další studii (Blatný, 2005) se pak ukázalo, že jak životní spokojenost, tak sebehodnocení souvisí se svědomitostí, spokojenost pak navíc s přívětivostí a otevřeností vůči novým zkušenostem. Podle Blatného (2005) ovlivňuje svědomitost spokojenost nepřímo tím, že je zdrojem takového způsobu jednání, který v důsledku vede ke spokojenosti. Přívětivost působí na spokojenost přímo skrze obecně pozitivní naladění vůči světu i nepřímo prostřednictvím adaptivního a prosociálního jednání.

Proces hodnocení, ať už sebe samého nebo svého života, se formuje na podkladě dvou skupin proměnných – sociálně-kognitivní a osobnostní, resp. temperamentové (Blatný, 2005). Již od narození vstupujeme do kontaktu s druhými, kteří nám přímo či zprostředkovaně předávají řadu poznatků. Součástí je např. proces učení, z něhož se dítě dozvídá, jak se slušně chovat během konzumace jídla a jak naopak nikoli. Při dodržování ustanovených způsobů chování je dítě chváleno, při porušení trestáno. O způsobu reakce na chování dítěte rozhoduje proces hodnocení, který probíhá v mysli rodiče. Postupem času dochází u dítěte k internalizaci a automatizaci mnoha způsobů jednání, které jsou v dané společnosti, kultuře a rodině posilovány. Zároveň se internalizují i způsoby hodnocení těchto způsobů chování. Tato nejsou rigidní, ale s rostoucím věkem opakovaně podstupují změnu a jsou reformulována. Podle Blatného (2005, s. 88) se proces hodnocení „opírá o kritérium, na jehož základě srovnáváme aktuální stav se stavem očekávaným, předpokládaným nebo žádaným“. V oblasti sebehodnocení se pak v této souvislosti často hovoří o Rogersově reálném a ideálním Já (Cakirpaloglu, 2012).

Člověk však není bezezbytku formován vnějším prostředím. Je také tím, kdo zpětně působí na prostředí a tím jej proměňuje. Hodnocení tedy nevychází pouze z toho, co se jedinec během života naučil a co zažil, ale také z určitých osobnostních vlastností, v tomto případě především temperamentových dimenzí. Tyto jsou spojovány s prožíváním (Blatný, 2005). Jak jsme poznamenali v kapitole o smyslu života, jednou ze základních funkcí emocí je právě hodnocení (Balcar, 2004). V souvislosti s vlivem temperamentových dimenzí na spokojenost se např. ukazuje, že extraverti a emočně stabilní lidé jsou spokojenější než introverti a osoby s vysokým stupněm neuroticismu (Hřebíčková, Blatný & Jelínek, 2010). Toto zjištění podporuje i závěr Blatného výzkumu (2005), z něhož vyplývá, že lidé spokojení se životem odpovídají typu aktivního a prakticky zaměřeného sangvinika. Tento rozdíl mezi spokojeností u osob extravertovaných a introvertovaných by mohl být zapříčiněn tím, že extraverte je spojována s pozitivní afektivitou, zatímco introverze s negativní (Lucas & Diener, 2009). Podle Schimmacka, Dienera a Oishiho (2009) je vztah mezi extravertí či neuroticismem a osobní pohodou mediován skrze dlouhodobé užívání dostupných zdrojů. Extravertované osoby např. používají jako strategii zvládnání stresu oslovení druhých o pomoc a podporu. Protože tak činí často, působí tato strategie poměrně konstantně na míru osobní pohody. Vliv extraverte a neuroticismu na osobní pohodu je zároveň zprostředkován skrze paměť na emoční zážitky.

Vztah mezi temperamentovými charakteristikami a životní spokojeností je těsnější než souvislost mezi objektivními životními událostmi a spokojeností (Lucas & Diener, 2009). Kromě toho, že se extraverte a introverze spojují s odlišně zaměřenou emotivitou, rozděluje je také preference odlišných strategií zvládnání stresu. Zatímco extravertované osoby volí nejčastěji adaptivní strategie, jako jsou např. vyhledávání sociální opory, introvertní, resp. neurotičtí, jedinci mají spíše ve zvyku volit strategie méně adaptivní, mezi něž můžeme zařadit vyhýbání se problému nebo sebeobviňování (Blatný, 2005).

Stojí za zmínku, že životní spokojenost je v čase poměrně stabilní. Podle Dienera s kolegy (2009) je tomu tak z toho důvodu, že lidé v průběhu času posuzují svůj život podle více či méně stejných informací. Proto se v krátkém časovém horizontu příliš nemění, v dlouhodobém, např. v rozmezí deseti let, ano. Během delšího časového úseku se totiž přihodí více významných událostí.

4.4. Emoce jako součást osobní pohody

Druhou částí tradiční definice osobní pohody jsou emoce. Zájem o emoce v posledních třiceti letech znatelně vzrostl, a to v důsledku ustavení oboru pozitivní psychologie (Isenová, 2003). Cakirpaloglu (2012, s. 204) definuje emoce jako „stav zvýšené aktivity organismu, která se manifestuje specifickým prožíváním (příjemnost-nepříjemnost), fyziologickými změnami a odpovídajícím chováním“. Podle délky trvání se rozlišují krátké a bouřlivé afekty, trvalejší a méně intenzivní nálady a dlouhodobé emoční vztahy, které představují vášně pro oblasti zájmů (Cakirpaloglu, 2012). Podobně jako tvoří základ životní spokojenosti proces kognitivního hodnocení, je základem druhé složky definice osobní pohody afektivní hodnocení (Diener et al., 2009).

V psychologii se tradičně rozlišují dvě skupiny emocí – pozitivní a negativní. Jako charakteristiky první z nich uvádí Křivohlavý (2004) pocity štěstí a radosti, sebejistoty, rozhodnosti a odhodlání. Negativní nálady jsou podle autora charakterizovány strachem a úzkostí, smutkem až depresí a zlostí, která může vést k nepřátelským projevům. Pozitivní a negativní emoce tedy netvoří kontinuum a protipóly, ale jsou to dvě různé oblasti. Nedostatek pozitivní nálady nevyvolává negativní, a naopak (Sobková & Tavel, 2010). V této souvislosti argumentuje Isenová (2003), že zatímco převážné prožívání pozitivních emocí vede ke zvýšení prosociálního chování, vliv negativních emocí na tuto oblast je značně variabilní – někdy rovněž zvyšuje prosociální jednání, jindy na něj nevykazuje žádný vliv a občas působí protikladně.

Diener s kolegy (2009) jmenují pět základních aspektů emocí. Prvním z nich je skutečnost, že emoce zahrnují afekt, což, podle autorů, znamená, že jsou zaměřeny na pocíťování příjemného a nepříjemného. Druhým prvkem je, že zahrnují hodnoticí přístup, který umožňuje rozlišování věcí na dobré a špatné. To je ono afektivní hodnocení, o němž jsme se zmínili na začátku podkapitoly. Třetí aspekt představuje fakt, že vynoření emoce provází behaviorální změny, nebo alespoň připravenost k nim. Čtvrtou vlastností je, že emoce často provází zvýšení činnosti autonomního nervového systému. Posledním aspektem je pak vliv emocí na kognitivní činnost.

Podle Isenové (2003) je mylné předpokládat, že emoce existují a působí nezávisle na ostatních složkách lidské psychiky. Domnívá se, že emoce jsou funkční součástí trojúhelníku, jehož další strany tvoří kognitivní a motivační procesy. Dříve se soudilo, že kognice a emoce tvoří protipóly, neslučitelné prvky. Tvrdilo se, že emoce narušují

schopnost myslet, pamatovat si a účelně jednat. To je dnes již vyvráceno. Naopak se opakovaně potvrzuje, že pozitivní emoce souvisí se schopností flexibilně reagovat a být kreativní. Také facilitují schopnost uvažovat s otevřenou myslí, všímát si detailů, vnímat alternativní možnosti, které situace nabízí, a myslet mimo zažité způsoby nahlížení a úsudku (*outside of a box*). Souhrnně řečeno, pozitivní emoce umožňují jednat a myslet adaptivně. Sobková a Tavel (2010) k tomuto navíc poznamenávají, že emoce rovněž působí na automatické kognitivní procesy, které probíhají mimo účast vědomí, i na procesy strategické, které naopak účast vědomí vyžadují.

Vliv emocí na kognici moderuje jejich intenzita. Pozitivnímu vlivu prospívá spíše mírná intenzita pozitivních emocí než silné a bouřlivé afekty. V souvislosti s těmito zjištěními tedy nejspíše nepřekvapí, že pozitivní emoce rovněž ovlivňují míru životní spokojenosti, která je z teoretického pohledu čistě kognitivním fenoménem. Kromě toho pozitivní emoce vykazují vůči ní i prediktivní schopnost. Negativní emoce přitom toutéž schopností nedisponují (Cohn, Frederickson, Brown, Mikels & Conway, 2009).

Folkmanová a Moskowitzová (2000) se zabývaly adaptivními funkcemi pozitivních emocí v průběhu stresu. Dospěly k závěru, že prožívání kladných pocitů během stresující události umožňuje vydržet ve snaze situaci zvládnout, disponují relaxační či oddychovou funkcí (působí jako *breather*) a doplňují vyčerpané zdroje, např. skrze užití adaptivního strategie zvládání stresu humoru.

Tato zjištění v průběhu času vyústila do přehodnocení funkce emocí a ustavení nového teoretického rámce funkcí emocí, který představuje tzv. *broaden-and-build* model Fredericksonové (Snyder & Lopez, 2007). Ta si všimla, že v dřívějších desetiletích byla věnována pozornost převážně negativním emocím a jejich vlivu na chování – vzpomeňme např. reakci útěk/útok/úlek (*flight/fight/fright*). Pozitivní emoce však vykazují výraznější vliv na kognici než na chování. Proto navrhla posun od těchto úzce vymezených behaviorálních reakcí ke koncepci aktuálních souborů myšlenek vztahujících se k možným způsobům jednání (*momentary thought-action repertoires*) (Snyder & Lopez, 2007). Tato nová koncepce posouvá celou tematiku blíže ke kognitivním procesům a nabízí širší možnosti zkoumání a kategorizování behaviorálních reakcí na stresový podnět. Zmíněný model je přitom v souladu s výše uvedenými poznatky.

V situaci, kdy zažíváme některou z pozitivních emocí, např. radost, dochází k rozšíření (*broaden*) percipovaných možností jednání, které situace nabízí (*thought-action repertoire*). Protože emoce zároveň působí jako zdroj energie – tento prvek se váže k výše popsaným zjištěním Folkmanové a Moskowitzové (2000) – člověk v dobré náladě nejen

zaregistruje větší množství způsobů jednání, které by mohl uskutečnit, ale také pravděpodobněji některý z nich realizuje. Prožívání negativních emocí naopak snižuje pravděpodobnost, že k jakémukoli jednání dojde. Skrze tuto schopnost rozšiřování počtu alternativ jednání pak dochází k budování (*build*) a zpevňování používání adaptivních zdrojů zvládání. To je opět v souladu se závěry Folkmanové a Moskowitzové (2000).

Často zkoumanou pozitivní emoci je štěstí. Ze známé Wilsonovy studie (in Kebza & Šolcová, 2005, s. 19) vyplývá, že šťastným člověkem by měl být takový, který je mladý, zdravý, vzdělaný a dobře vychovaný, finančně přiměřeně zajištěný, extravertovaný, optimistický, bezstarostný, věřící, v manželském svazku, s vysokým sebehodnocením a kvalitním sebepojetím a sebeúctou, vyspělou pracovní morálkou, přiměřenými aspiracemi a inteligencí. Podle Kebzy a Šolcové (2005) jsou ženy šťastnější než muži, a to do věku 40 let. V kategorii populace nad 45 let jsou pak šťastnější muži. Je zřejmé, že asi téměř nikdo nenaplnuje všechna kritéria, a přesto šťastných lidí není takový nedostatek. Také nelze předpokládat, a to v souladu s učením logoterapie (např. Frankl, 1994), že lidé, kteří jsou takto po všech stránkách zajištěni, jsou automaticky také šťastní. Nikde totiž není řečeno, že naplňují svůj život smyslem.

Někdo je prožívá pocity štěstí častěji než druzí, jiný zažívá štěstí intenzivněji než většina. Ukazuje se, že větší vliv na obecnou míru štěstí a osobní pohody vykazuje frekvence než intenzita. Tento vztah platí i tehdy, jestliže je intenzita pozitivních emocí spíše nižší (Lucas, Diener & Larsen, 2009). Z longitudinální studie Oishiho, Dienera a Lucase (2009) vyplývá, že nejšťastnější lidé jsou nejúspěšnější na poli intimnějších mezilidských vztahů a v dobrovolnické činnosti, ovšem lidé, kteří jsou šťastní o něco méně, jsou úspěšnější, co se týče vzdělání, příjmu a participace na politickém životě.

Někteří vědci (Grant & Schwartz, 2011) se domnívají, že excesivní prožívání šťastných pocitů má svou odvrácenou stranu. Příliš vysoká míra kladných pocitů nemá pozitivní vliv na kognici, jak jsme popsali výše. Navíc lidé, kteří jsou příliš dobře naladěni, vykazují tendence k riskantnímu chování, podceňují možná rizika a přeceňují své možnosti a schopnosti. Zároveň mají příliš velká očekávání, což se může negativně projevit např. v léčbě chorob, jako je rakovina. Pozitivním vlivem tedy disponuje pouze mírná až střední míra štěstí a osobní pohody.

4.5. Osobní pohoda a smysl života

Chceme-li se zabývat tím, jak působí smysl života na jiné aspekty lidské psychiky, můžeme postupovat dvojím způsobem. První z nich spočívá ve zkoumání, jaké důsledky má nedostatek smyslu v životě. Jedná se o přístup, který má v psychologii dlouhou tradici. Dovedl nás např. k poznání, že nedostatek smyslu může být patologický a že vede k vyššímu riziku sebevražd a drogových závislostí (Frankl, 1999). Druhý přístup, jehož velkým propagátorem je Aaron Antonovsky (1987) se snaží poukázat také na to, co „funguje“. Tedy, v případě smyslu života, na přínosy, které přináší. Připomeňme, že ne vždy lze uvažovat o tom, že obrácením výsledku výzkumu zaměřeného na patologické jevy získáme výsledek salutogenetický. Názorným příkladem jsou emoce, kdy platí, že pozitivní a negativní emoce tvoří škálu, ale jsou na sobě téměř nezávislé (Diener, 2009).

Pozastavme se na chvíli u problematiky emocí a životního smyslu. Nedostatek smyslu života vyvolává pocity zmaru, prázdnoty a všeobecně špatnou náladu (Balcar, 2004). Přítomnost životní smysluplnosti je naopak spojována s kladnými emocemi (Sobková & Tavel, 2010). Zmíněné tvrzení však neplatí absolutně. Jsou situace, v nichž lidé trpí, a přitom naplňují život smyslem např. poskytováním příkladu druhým, jak své utrpení důstojně zvládat. Křivohlavý (2004, s. 91) uzavírá kompromisem, že *„ve většině případů je vyšší míra radosti tam, kde lidé prožívají svůj život jako smysluplný.“*

Oblast vztahu mezi životní smysluplností a emocemi je poměrně úzce vyhraněná, a tak nepřekvapí, že se zkoumá i pole rozsáhlejší, a sice vztah mezi smyslem života a osobní pohodou. Životní spokojenost i štěstí jsou spjaté s životní smysluplností a tato k nim má i prediktivní funkci (Reker, Peacock & Wong, 1987, Veenhoven, 2011). Významný vztah mezi životní smysluplností a osobní pohodou potvrdily i Ziková s Chamberlainovou (1992). Ukázal se také signifikantní vztah také mezi smyslem pro soudružnost a osobní pohodou. Všechny korelace přitom vypovídaly o výrazné souvislosti – pohybovaly se v rozmezí 0,59-0,75, o statistické významnosti $p < 0,01$ (Zika & Chamberlain, 1992).

Zároveň se ukazuje, že pátrání po smyslu života je u adolescentů a mladých dospělých výrazně spojeno se životní spokojeností. Přítomnost smyslu života je pak pozitivním ukazatelem, který se pojí se spokojeností ve všech věkových obdobích počínaje dospíváním (Cotton Bronk, Hill, Lapsley, Talib & Finch, 2009), přičemž starší lidé vykazují vyšší pocit životní smysluplnosti než mladší (Steger, Oishi & Kashdan, 2009).

Podle Krivohlavého (2006) je vnímaná smysluplnost předpokladem pro šťastný život. Zároveň zmiňuje tři pohledy na to, kdy se jedinec nachází v duševní pohodě. Je to přítomnost několika realizovatelných cílů, o něž osoba usiluje. Uvádí se, že osobní pohodu zvyšují v západní společnosti především intristické cíle, které zahrnují např. uspokojivé vztahy s druhými nebo dobrovolnictví (Yamaguchi & Halberstadt, 2011). Druhým pohledem je zaměření na souvislost se stavem, kdy jsou všechny bazální potřeby člověka dostatečně uspokojeny (viz hierarchie potřeb u Maslowa, 1999). Posledním pohledem je spojení s genetickou predispozicí – extraverze její míru zvyšuje, neuroticismus snižuje (Krivohlavý, 2004).

Připomeňme model Ryffové (Ryff & Singer, 2003, s. 277-279), který se skládá ze šesti prvků, z nichž jeden z nich představuje smysl života. Tradiční definice osobní pohody přitom žádnou zmínku o smyslu života neobsahuje (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Změna, která proběhla v otázce významnosti smyslu života pro osobní pohodu, je tedy očividná. Ještě výraznější posun je v modelu kvality života Damiána Kováče (in Halama, 2007a, s. 87), který tvoří tři úrovně:

- Existenční úroveň
- Mezo-úroveň individuálně-specifická
- Meta-úroveň kulturně duchovní nebo elitní

V existenční úrovni se nachází základní prvky, které představují kvalitu života pro kohokoli. Spadají do ní dobrý somatický stav, duševní fungování v normě, funkční rodina, přiměřené materiální a sociální zabezpečení, životodárné prostředí a návyky k přežití. Každá oblast existenční úrovně se projevuje na dalších dvou úrovních. Např. duševní zdraví v první úrovni bude představovat v mezo-úrovni prožívání osobní pohody a spokojenosti a v meta-úrovni sebevzdělávání v kulturní a duchovní sféře. Mezo- a meta-úroveň však nejsou syceny pouze zdroji z existenční úrovně. Na individuálně-specifické rovině představuje kvalitní život např. pro jednoho sport, pro druhého umění. Smysl života v Kováčově modelu ovlivňuje prvky kvality života na všech třech úrovních. Představuje nejvýznamnější zdroj životní spokojenosti (Halama, 2007a).

Oblast smyslu života, a potažmo také naděje, se významně pojí s problematikou cílů. Stojí za úvahu, zda všechny druhy cílů sytí pocit osobní pohody ve stejné míře, nebo zda existují rozdíly. Ukazuje se, že tzv. intrinsické cíle, jako jsou dobrovolnické činnosti nebo kladné vztahy s druhými, se pojí s vysokou mírou osobní pohody daleko více než tzv. extrinsické cíle, mezi něž lze zařadit třeba bohatství, vzhled nebo moc (Schmuck,

Kasser & Ryan, 2000). Stejně hovoří o materialistických tendencích i výše zmíněná studie Kashdana a Breena (2007). Intrinsické cíle se, na rozdíl od extrinsických, vyznačují určitým stupněm sebepřesahu. Jak se zmínili Halama (2007a) a zjistil Hong (2008), sebepřesah je rovněž spojován s vyšším stupněm osobní pohody. Stojí však za zmínku, že jeho pojetí sebepřesahu se může mírně lišit od pojetí např. Franklova (Tavel, 2007), protože vycházel z buddhismu a taoismu. Závěrem Hongovy studie (2008) bylo, že sebepřesah v tomto východním pojetí působí jako moderátor mezi percipovaným stresem spojeným s vysokoškolským studiem a osobní pohodou.

Pozitivní souvislost s osobní pohodou vykazuje rovněž přítomnost zájmů, jimž by se člověk s vášní oddával. Jejich realizace obvykle provází radost a štěstí. Zároveň nabízí možnost vytyčovat si cíle, a poté jich dosahovat. Cíle jsou pak přímo spojeny s osobní pohodou. Zájmy, podle poněkud evolučně laděného názoru autorů, disponují také adaptivní funkcí, protože jejich realizací jedinec zdokonaluje své schopnosti v některé oblasti a tím v obecné rovině zvyšuje svou schopnost přežít (Dik & Hansen, 2008).

Co se vztahu mezi religiozitou a osobní pohodou, resp. životní spokojeností, týče, zdá se, že jako mediátor mezi nimi působí smysl života (Steger & Frazier, 2005). Autoři této studie přitom měřili stupeň religiozity frekvencí účasti na běžných každodenních náboženských aktivitách a komentovali zjištění v tom směru, že tato participace na náboženském životě značně umožňuje sytit svůj život smyslem a následně tak nastolovat vysokou míru osobní pohody. Ve stejném smyslu hovoří i Halama s Martosem a Adamovovou (2010), kteří potvrdili existenci signifikantního vztahu mezi religiozitou a životní spokojeností i štěstím, ovšem pouze u maďarské populace, která byla také více nábožensky zaměřená než další zkoumaná populace, slovenská. Podle autorů studie je možné, že religiozita představuje jeden ze zdrojů osobní pohody, který je nezávislý na osobnostních vlastnostech Big Five, ačkoliv se zdá, že vztah mezi religiozitou a osobní pohodou může mírně moderovat přívětivost a otevřenost vůči zkušenosti.

Chamberlainová se Zikovou (1988) v této souvislosti tvrdí, že se religiozita signifikantně pojí jak se životní smysluplností, tak s pozitivní i negativní afektivitou. Vzhledem k afektivní složce přitom vykazuje i prediktivní funkci. Podle autorek však tento vztah není nijak závratně výrazný. V podobném smyslu se, vzhledem k negativní afektivitě a spirituálním smyslu života, vyjádřili i Mascaro s Rosenem (2006).

4.6. Osobní pohoda a naděje

Stejně jako byl prokázán signifikantní vztah mezi dílčími částmi rozsáhlé oblasti smyslu života a osobní pohodou, byl potvrzován také pozitivní vztah mezi nadějí a prožitkem pohody. Příkladem studie, která tento jev potvrzuje, může být výzkum Michaela a Snydera z roku 2005, z něhož vyplývá, že naděje s osobní pohodou úzce souvisí, a zároveň vykazuje schopnost predikovat její stupeň.

Vacková, Coleyová a Verová (2010) dospěly k témuž závěru ve studii, kterou realizovaly u populace adolescentů z amerických minoritních kultur. Rovněž prokázaly tutéž prediktivní funkci vzhledem k osobní pohodě u optimismu a sebeúcty. Autorky studie také přišly se zajímavým zjištěním, že ačkoliv naděje, sebeúcta a optimismus působí jako prediktory osobní pohody, nemusí to nutně znamenat, že vykazují schopnost zmírňovat negativní dopad stresu na emotivitu dospívajících. Tento výrok přitom může v lecčems připomínat výše zmíněný kompromisní názor Křivohlavého (2004), že jedinec, který naplňuje svůj život smyslem, nemusí být vždy nutně šťastný a radostný. Ekvivalentním tvrzením by zde, v souladu se závěry výzkumu Vackové et al. (2010), mohlo být, že i v náročných situacích, v nichž pozitivní emoce příliš nenalézají své místo, v sobě člověk může stále chovat naději, optimismus a pocit vlastní hodnoty. Tyto mu napomáhají při zvládnání náročné situace.

Danoff-Burgová, Prelowová a Swensonová (2004) zkoumaly naději a životní spokojenost v souvislosti se zvládáním stresu, který vyvěrá z rasové nesnášenlivosti. Výzkumný soubor tvořili afroameričtí vysokoškolští studenti. V souladu se Snyderovým předpokladem (2000a) autorky zjistily, že vyšší míra naděje statisticky významně souvisí s úspěšností realizovaných strategií zvládání stresu. Tato efektivita je přirozeně spojena se schopností nalézat alternativní cesty k cíli a flexibilitou.

Závěry některých dalších výzkumů pak vypovídají o tom, že naděje statisticky významně souvisí se životní spokojeností (Park, Peterson & Seligman, 2004, Proctor, Maltby & Linley, 2011, Peterson, Ruch, Beerman, Park & Seligman, 2007). Bailey se Snyderem (2007) k tomuto však poznamenávají, že signifikantní vztah mezi nadějí a životní spokojeností sice bezesporu existuje, je však třeba jej brát s určitou rezervou, protože lidé, kteří jsou se svým životem zcela spokojeni, nemusí být příliš motivováni k činnosti a stanovování si jakýchkoliv významnějších cílů. Protože je k projevení naděje potřeba mít stanovený cíl, naděje u těchto osob nemusí nacházet své využití.

Co se spojení mezi osobností, nadějí a životní spokojeností týče, podle Halamy (2010) působí naděje jako výhradní mediátor mezi extravertí a životní spokojeností a jako částečný zprostředkující činitel mezi neuroticismem a životní spokojeností a mezi svědomitostí a životní spokojeností. Jinými slovy to znamená, že vliv extraverte na životní spokojenost je realizován čistě skrze působení naděje. U druhých dvou zmíněných vlastností Velké pětky je naděje jedním z činitelů, skrze něž tyto osobnostní charakteristiky ovlivňují míru životní spokojenosti. Kromě těchto osobnostních vlastností naděje úzce souvisí také se sebehodnocením, které je dílčí komponentou životní spokojenosti (Halama & Dědová, 2007b, Mascaró & Rosen, 2005).

S určitou mírou opatrnosti tedy lze tvrdit, že pokud je jedinec schopen stanovovat si dosažitelné cíle oplývající jistou mírou nejistoty, vynalézat cesty k nim a nacházet v sobě dostatečnou energii k jejich následování, nic nebrání objevení pocitů radosti, štěstí a osobní pohody.

5. ČASNÁ DOSPĚLOST JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ

V posledních letech můžeme registrovat zvýšený zájem vývojových psychologů o období dospělosti. Zejména v dřívějších dobách soustředili svou pozornost především na část života, které vede k dosažení zralosti – tedy na dětství a dospívání, dnes je v centru zájmu také dospělost (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Časnou dospělost lze vymezit třemi charakteristikami – věkem, vývojovými úkoly a dosaženým stupněm zralosti. Jedinec nacházející se v období časně dospělosti má přibližně 20-25 let (Langmeier & Krejčířová, 2006). Říčan (1990) označuje první polovinu 20. let jako mladou dospělost. Langmeier s Krejčířovou (2006, s. 168) uvádí několik základních charakteristik časně dospělosti: upevnění identity a identifikace s rolí dospělého, produktivní orientace a upřesnění osobních cílů. Dále zmiňují nezávislost na rodičích, hledání partnera a založení vlastní rodiny. V neposlední řadě jsou pak jmenovány předběžná volba povolání a postupné získávání odpovědnosti v profesi. Říčan (1990, s. 248) jmenuje znaky zralé osobnosti, přičemž mnohé z nich jsou shodné s výše uvedenými základními charakteristikami. Doplnit můžeme také schopnost spolupracovat s ostatními, jednat vyspěle s nadřízeným, schopnost trávit čas o samotě a mít přátele a stýkat se bez zábran s příslušníky druhého pohlaví. Hlavním úkolem časně dospělosti je vymezení dlouhodobých a konkrétních cílů a zahájení jejich realizace, která se dále uskutečňuje především během období střední dospělosti (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Langmeier s Krejčířovou (2006) uvádí, že teorie ohledně vývoje v dospělosti spadají do dvou kategorií. První z nich je model normativních krizí, do něhož spadá např. Eriksonova teorie. Vychází z předpokladu, že v každém období lidského života existují úkoly, které nemohou být vynechány a musí být splněny. Pokud jedinec některý nesplní, další vývoj je narušen. Druhou kategorií je model načasování životních událostí. Ten se řídí předpokladem, že se v dospělosti vývoj řídí spíše životními událostmi, než biologickými změnami. Přejít z jedné fáze do druhé probíhá pod vlivem významných událostí. Záleží přitom také na věku, v němž se událost přihodila. Pokud k ní došlo v rozmezí let, v němž je daná událost společností očekávána a jedinec je na ni připraven, vývoj úspěšně pokračuje dále. Pokud událost nastala mimo hranice očekávání, může dojít k narušení plynulosti dalšího vývoje. Do životních událostí spadají i další významné neočekávatelné události, jako je např. závažná nemoc.

Přechod do dospělosti se neodehrává během jednoho okamžiku. Jedná se spíše o postupný proces, během něhož dochází ke střídání progresivních a regresivních kroků. V poslední době dochází k prodlužování tohoto stádia a uvažuje se o deklaraci nezávislosti na ostatních vývojových obdobích, a to včetně časně dospělosti (Langmeier & Krejčířová, 2006). Jedná o tzv. vynořující se dospělost, v originálním znění *emerging adulthood*.

5.1. Vynořující se dospělost

Vynořující se dospělost spadá do věkového rozmezí přibližně 18-25 let. Částečně se tedy překrývá s mladou dospělostí a adolescencí, je však svébytné. Lueckenová s Gressovou (2010) uvádí, že pokud vymezíme fenomén *emerging adulthood* jako samostatné období, bude časná dospělost spadat do věkového rozmezí konce dvacátých a počátku třicátých let a bude vnímána jako období, v němž je dospělosti dosaženo a provází jej uzavření manželství, založení rodiny a budování kariéry.

Během této fáze je jedinec postaven před řadu možností, kterým směrem se jeho život může v následujících letech ubírat. Podle Říčana (1990) je zde velký prostor pro rozmanitost životních drah. Formující vliv společnosti na mladého dospělého již není tak výrazný jako v předchozích obdobích života, přestože dále roste vliv vrstevníků. Proto je více než v předcházejícím období adolescence důležité dosáhnout pevného pocitu identity. Ta nebývá na konci období adolescence pevně ustavena, ale nadále se formuje, mj. skrze cíle a životní dráhu, kterou si mladý dospělý vytyčí. O stále snižujícím se vlivu primární rodiny vypovídá také fakt, že mnoho mladých v tomto věku studuje na vysoké škole a bydlí na koleji, kde nabývají relativní nezávislosti na rodičích. Velký počet vysokoškolských studentů si přivydělává na brigádách nebo v práci na částečný úvazek. Tato nově nabytá svoboda přirozeně přináší své klady i zápory. Klady můžeme pozorovat např. u osob, které pochází z nepříznivého prostředí nebo za sebou mají náročnou minulost. Pro ně představuje vynořující se dospělost možnost změnit směr svého života, vymanit se z nepříznivých vlivů, v němž se dříve nacházeli, nebo změnit své dosavadní návyky za zdravější. Zápolem tohoto období je v průměru značný výskyt rizikového jednání. Uvádí se, že lidé v časně dospělosti vykazují nejvyšší výskyt riskantního chování a zneužívání nejrůznějších látek – od alkoholu (problematika tzv. *binge drinking*), přes marihuanu až k lékům na předpis (Luecken & Gress, 2010).

Pokud budeme vnímat vynořující se dospělost jako svébytné období, je vhodné popsat tělesné, kognitivní, emocionální a sociální změny, které během něj probíhají.

Tělesné změny

Podle Říčana (1990) po dvacátém roce probíhá tělesný vývoj pomalu a jedinec dosahuje vrcholu své fyzické síly a vitality. Skupina atletických schopností, které závisí na rychlosti pohybu končetin, nárazovém vyvinutí síly a hrubé motorice dosahují svého vrcholu během počátku období, a poté se začínají zhoršovat. Atletické schopnosti, které závisí na vytrvalosti, dosahují svého maxima na konci časně dospělosti, a následně se také začínají zhoršovat (Berk, 2007). Objevují se i další nepatrné známky stárnutí – mírně klesá výška, slábne sluch i zrak. Mnoho mladých na sobě začíná pozorovat vrásky a první šedivé vlasy (Říčan, 1990). Mimoto klesá výkonnost respiračního, kardiovaskulárního a imunitního systému, přičemž poslední zmíněný souvisí s přeměnou brzlíku na tukovou tkáň. S uvedeným logicky souvisí pokles bazálního metabolismu a tendence k nabírání na váze. Co se sexuální aktivity týče, ta je v tomto věku obzvláště výrazná (Berk, 2007).

Kognitivní vývoj

Uvádí se, že myšlení mladého dospělého je plné naděje, optimismu a důvěry ve vlastní schopnosti (Říčan, 1990, Arnett, 2007). Vyznačuje se realismem a relativistickým uvažováním. Mizí hypotetické uvažování typické pro adolescenty a objevuje se pragmatické (Berk, 2007).

Podle Piagetovy teorie kognitivního vývoje se lidé od 11-12 let nachází ve stádiu formálních operací, které se vyznačuje schopností pracovat s abstraktními pojmy a porozumění věcem a jevům, které si nevyzkoušeli v praxi. Jsou schopni vnímat situaci skrze pohled jiného člověka, a to i v otázce abstraktních problémů. Podle neopiagetovců však čtvrtou fází kognitivní vývoj nekončí. Jako pátou někteří označují vyhledávání problémů. Během této fáze lidé začínají hledat v modelových situacích problémy a stanovují prioritu jejich řešení. Jiní považují za poslední vývojový stupeň dialektické myšlení. To spočívá ve vytvoření určité teze, nalezení antiteze a tvorbě syntézy. Podle dalších je pátou fází postformálního myšlení, která spočívá ve zvažování a výběru mezi alternativami s přihlédnutím ke kladům a záporům, které jednotlivé možnosti přináší, a širšímu sociokulturnímu kontextu, v němž rozhodnutí vznikají (Sternberg, 2002).

Z myšlenek neopiagetovců vychází Perryho teorie epistemického poznání, která vzešla z vývoje uvažování mladých vysokoškoláků o tom, jak dospěli k určitému stanovisku. Při nástupu na vysokou školu vykazují studenti dualistické myšlení – uvažují o tom, co je správné a co špatné, a podle toho stanovují své závěry. Starší studenti disponují relativistickým myšlením – nehledají absolutní pravdu, ale uznávají existenci mnoha, z nichž každá závisí na kontextu. Nejvyzrálejší lidé, obvykle studenti v nejvyšším ročníku, pokročí k fázi, která spočívá v hledání vazeb uvnitř relativistického myšlení. Nevybírají mezi protichůdnými názory, ale snaží se o sjednocení v novém pohledu (Berk, 2007).

Během vynořující se dospělosti také může růst kreativita a objevuje se specializace daná výběrem určitého povolání nebo studijního oboru (Berk, 2007).

Emocionální a sociální vývoj

Říčan (1990) uvádí, že výsledkem mladé dospělosti by měl být pocit autonomie a sebejistoty. V podobném duchu se nesou i předpoklady pro úspěšné zvládnutí této vývojové fáze. Jedná se o tyto: pocit kontroly, kladný pocit vlastní hodnoty, osobní odpovědnost (*self-responsibility*), schopnost plánovat a realizovat cíle, sociální schopnosti, budování nových sociálních sítí, sebeovládání a ovládání strategií zvládání (např. *hardiness*) (Luecken & Gress, 2010, s. 244).

Během vynořující se dospělosti dochází k nárůstu pocitu kontroly nad vlastním životem. Člověk se v tomto období většinou stěhuje od primární rodiny. Zároveň sílí vztah mezi sourozenci a typické je i udržování četných přátelských vztahů. Mladý dospělý také většinou usiluje o navázání trvalého partnerského vztahu, může se oženit či vdát a založit rodinu. V období vynořující se dospělosti vrcholí pocit osamělosti (Berk, 2007).

Mladý dospělý se obvykle nesnaží zvládnout všechny úkoly spojené s přechodem do dospělosti sám, ale má mentora, který mu pomáhá. Je jím obvykle kolega z práce, ale může se jím stát i starší kamarád, příbuzný nebo soused (Berk, 2007). Úloha mentora je obzvláště důležitá u mladých, kteří vyrůstali v nepříznivých životních podmínkách, zejména v dysfunkčních rodinách nebo obklopeni negativním vlivem vrstevníků (Zarrett & Eccles, 2006, Masten et al., 2004). S přechodem se také pojí tvorba vize, která zahrnuje obraz sebe jako dospělého jedince, podle níž jsou pak činěna rozhodnutí (Berk, 2007).

S touhou po partnerském svazku se pojí intimita. Tu vnímá Říčan (1990, s. 259-260) jako tělesnou a duševní něhu, která je provázena pocitem důvěry a oboustranným sebeotevřením. Důležitá je pro ni i vzájemná úcta spojená s pravdivým poznáním partnera. Dále je pro intimitu typické plánování společné budoucnosti, hravost a smysl pro humor.

Dalšími prvky jsou pravdivé poznání vlastních citů k partnerovi, objevování, obdiv a výlučnost.

Intimita klade vysoké nároky na identitu. Dostáváme se tedy k Eriksonovým osmi věkům člověka (2002). V každém období života se, podle Eriksona, objevuje úkol, který by měl jedinec splnit, aby mohl úspěšně postoupit do další vývojové fáze. V období mladé dospělosti je jím intimita. Také Erikson klade v souvislosti s intimitou důraz na identitu. Jedině tehdy, pokud je pevně ustanovena, se člověk může bez obav ze ztráty ega angažovat v situacích, v nichž je nezbytné částečné sebeobětování. Jedná se o pevná partnerství, sexuální spojení, ale také fyzický boj a intuice vycházející z vlastního nitra. Pokud se člověk vyhýbá situacím, které by mohly vést k intimitě, dostává se do izolace, která může způsobit závažné „*charakterové problémy*“ (Erikson, 2002, s. 242).

V tomto období se může rozvinout tzv. skutečná genitalita. Tu chápe Erikson jako (2002, s. 241) „*vzájemnost orgasmu s milovaným partnerem opačného pohlaví, s nímž je člověk schopen a ochoten sdílet společnou důvěru a s nímž je člověk schopen a ochoten regulovat cyklus práce, plození a odpočinku tak, aby byla potomstvu zajištěna všechna stadia uspokojivého vývoje*“. Kromě schopnosti milovat tedy Erikson vyzdvihuje schopnost pracovat. Mezi Říčanovými charakteristikami intimity a Ericksonovou genitalitou je mnoho paralel. Druhý jmenovaný přitom považuje uvedenou definici genitality za utopickou, první se k intimitě takto nevyjadřuje.

5.2. Smysl života, SOC, naděje a osobní pohoda v časně dospělosti

V předchozích kapitolách jsme se zabývali problematikou smyslu života, smyslu pro soudružnost Antonovského a Snyderovu teorii naděje, a to především v obecné rovině. V této podkapitole nastíníme, jakou úlohu hrají v období vynořující se dospělosti.

Smysl života

Lidé pátrají po smyslu v průběhu celého svého života. Mnoho bylo napsáno o hledání smyslu života v průběhu adolescence nebo o krizi středního věku. Období časně či vynořující se dospělosti nespádá do centra zájmu jako vývojové fáze, v nichž by se, z pohledu smyslu, měly dít přelomové změny. Příkladem tohoto opomíjení může být Halamova kapitola Zmysel života z vývinovej perspektívy z knihy Zmysel života

z pohľadu psychológie (2007a), v níž autor popisuje pouze období dětství, adolescence, střední dospělosti a stáří. Mladí dospělí však přirozeně pátrají po smyslu stejně jako zbytek populace. Proto se domníváme, že je vhodné pohlížet na problematiku smyslu v tomto období v souvislosti s některými obecnými principy hledání smyslu a vývojovými úkoly.

Pokud bychom se měli tázat, kdy jedinec pátrá po smyslu, pak by odpovědí bylo, že každý den. Dennodenně hledá smysl událostí, realizuje hodnoty skrze stanovené cíle a občas se ptá po smyslu celého svého života. Zvýšeně však tuto otázku řeší tehdy, když se ocitne v situaci, kterou mu jeho dosavadní chápání reality nedokáže uspokojivě objasnit. Jedná se jak o události traumatického rázu, tak o přirozené a očekávané vývojové změny (Halama, 2007a). Objevení osobního smyslu přitom není jednoduchým procesem. Neustále se objevuje vzestup pocitu smysluplnosti, pokles a opětovná nutnost reinterpretace konkrétní situace a života (Fry, 1998).

V období časně dospělosti již člověk disponuje abstraktním myšlením, které umožňuje konfrontaci s existenciálními záležitostmi. Rovněž má do určitého stupně ustavenou identitu, která taktéž napomáhá zvládání existenciální úzkosti. V adolescenci si jedinec buduje určitý sebeobraz, v období vynořující se dospělosti na něm pak staví vlastní životní koncept, tedy cíle, k nimž chce směřovat (Halama, 2007a). Jedná se především o výběr vhodného zaměstnání či studijního zaměření a volbu partnera. Mladý dospělý přitom svá rozhodnutí často mění a málokdy zůstává u prvního, které učinil (Fry, 1998). Je tomu tak částečně proto, že identita ještě není plně ustavena, zčásti proto, že zejména doba studia na vysoké škole poskytuje prostor pro experimentování (Berk, 2007).

Lze také uvažovat také o míře smyslu přítomné u mladých dospělých ve srovnání se staršími. Dospělí ve střední a pozdní dospělosti mají vyšší stupeň životní smysluplnosti. Mladí dospělí naopak nejvíce ze všech skupin dospělých po smyslu pátrají (Steger, Oishi & Kashdan, 2009). Je to v souladu s výše uvedenými poznatky z vývojové psychologie.

Smysl pro soudružnost

Smysl pro soudružnost je dalším konceptem, který byl zkoumán především v dětství, adolescenci a u starších osob. Již od prvních měsíců života se u dítěte rozvíjí smysl pro soudružnost. Zpočátku je tomu tak díky pečující osobě, díky níž může dítě začít vnímat svět jako srozumitelný. Skrze kvalitu matčiných reakcí na potřeby dítěte se buduje část SOC nazvaná smysluplnost a zvládnutelnost vzniká na podkladě vyváženosti zátěže, kterou dítě snáší (Antonovsky, 1987). Pozitivní vliv rodiny na ustavení SOC potvrzuje i výzkum Madarasové Geckové a kolektivu (2008). V období adolescence je,

podle Antonovského (1987), pro ustavení SOC nezbytné, aby byl dospívající obklopen lidmi, kteří mu umožní vnímat svět jako srozumitelný, smysluplný a zvládnutelný.

Pokud dospívající dosáhl silného SOC, jeho účinek se projevuje pouze při krátkodobých aktivitách a závazcích. Teprve se vstupem do dospělosti je smysl pro soudružnost skutečně prověřen, a to skrze dlouhodobé cíle. Během časně dospělosti se stává smysl pro soudružnost víceméně stabilním. Možnost záměrného ovlivnění ve smyslu jeho zvýšení je téměř vyloučená. Antonovsky (1987) tvrdí, že během dospělosti dochází k poklesu SOC jak u osob s nízkým, tak u jedinců s průměrným skórem. Je tomu tak proto, že teprve v dospělosti jedinec přijímá za svůj život veškerou zodpovědnost a většinou nese větší zátěž než dříve. Postupem času se tak zvětšuje rozdíl mezi dospělými se silným a s průměrným a slabým SOC. Možnosti zásadní změny míry SOC, které by byly zapříčiněny selháním osoby se silným smyslem pro soudružnost nebo výrazným úspěchem člověka se slabým SOC, považuje Antonovsky (1987) za vzácné. Z některých studií ale vychází najevo, že v dospělosti SOC naopak kontinuálně roste. Neplatí tedy s naprostou určitostí, že se vývoj zastavuje v časně dospělosti (Feldt et al., 2011).

Potvrzuje se kladný vliv SOC na akademický výkon. Studenti, kteří vnímají své potíže jako srozumitelné a zvládnutelné, dosahují vyšších akademických výkonů, než lidé s nízkým SOC. Studenti se silným SOC lépe zvládají změny představované přechodem na novou školu a snáze činí rozhodnutí ohledně své budoucí kariéry (Grayson, 2008).

Naděje

Podobně jako u smyslu pro soudružnost, i naděje se začíná rozvíjet vlivem vazby mezi matkou a dítětem. Vliv vazby je natolik zásadní, že bez ní se naděje může rozvinout pouze stěží. Pokud se děti setkávají s dostupnou a adekvátní péčí, budují si kladný pocit vlastní hodnoty a získávají všeobecný pocit bezpečí, který jim umožňuje prozkoumávat svět a stanovovat si při této činnosti cíle (Shorey, Snyder, Yang & Lewin, 2003). Při průzkumných činnostech by měli přirozeně asistovat rodiče, jejich vliv by však neměl být přílišný, protože jinak se u dítěte vlivem nedostatku zkušeností s frustrací nemůže naděje dostatečně rozvinout (Snyder, 2000a).

Míra naděje není zcela stabilní. Přesto má každý stanovený střed, okolo něhož se míra naděje pohybuje. Tato, na rozdíl od SOC, může být zvýšena vlivem pozitivních okolností, přehodnocení svého přístupu k řešení problémů a stanovování cílů nebo psychoterapií. Přirozeně může být také snížena vlivem náročného situace (Snyder, 2000a). Mezi muži a ženami neexistují signifikantní rozdíly v míře naděje měřené Snyderovou Škálou naděje.

Jednotlivé věkové skupiny se však od sebe liší. Lidé ve věkovém rozmezí 25-54 vykazují vyšší míru naděje než osoby ve věkovém rozmezí 55-64 let (Bailey & Snyder, 2007).

Ukazuje se, že naděje má značný vliv na akademický výkon. Vysoká míra naděje měřená u studentů prvních ročníků predikuje signifikantně lepší známky, a to i po vyloučení vlivu počtu dosažených bodů při vstupních testech. Studenti s vysokou mírou naděje s větší pravděpodobností úspěšně dokončí studium. Studenti, kteří vykazují vysoké aspirace, dosahují průměrně o jeden stupeň lepších známek než studenti s menším očekáváním (Snyder et al., 2002b). Při stanovování cílů v akademické oblasti je studenti s vysokou mírou naděje dělí na dílčí, skrze něž postupují ke konečnému (Snyder, 2000a).

Podobná souvislost existuje s perfekcionismem. Uvádí se, že existuje adaptivní a maladaptivní. Adaptivní perfekcionista se snaží podat výkon proto, že je těší pracovat na hranici únosnosti. Když zažijí neúspěch, chápou jej jako poučení pro příště. Vykazují vyšší míru naděje než lidé, kteří nejsou perfekcionista, a maladaptivní perfekcionista, kteří jsou k výkonu motivováni strachem ze selhání. Je tomu tak proto, že mají tendenci soustředit se spíše na neúspěch, než na volbu vhodné cesty k cíli (Ashby, Dickinson, Gnlika & Noble, 2011). Naděje má pozitivní vliv i na sportovní výkony, návyky spojené se zdravým životním stylem, přizpůsobení a zvládání stresu (Snyder, 2000a).

Osobní pohoda

Koncept vynořující se dospělosti se na poli psychologie objevil teprve nedávno. Pokud si vybavíme, jak žily předchozí generace, můžeme shledat, že ve věku, kdy dnešní vysokoškolští studenti pořádají večírky a mnozí teprve hledají svou životní cestu a experimentují, předchozí generace již vstupovaly do svazku manželského a vychovávaly děti. Proto patrně nepřekvapí, že se, především zpočátku zavedení termínu pro toto životní období, vynořovaly názory, podle nichž jsou mladí, kteří splňují kritéria pro časnou dospělost, tak nešťastní, nadměrně úzkostní a paralyzovaní pochmurnými vyhlídkami na život v dospělosti, že nejsou schopni začít plnit vývojové úkoly dospělosti a převzít plnou zodpovědnost za svůj život a úkoly, které přináší, jako jsou nalezení práce a založení rodiny (Arnett, 2007).

Toto období by tedy, podle těchto názorů, mělo být plné agonie a vnitřní rozháranosti a osobní pohoda by zde neměla mít své místo (Arnett, 2007). Pro takový stav zvýšené nejistoty a úzkostnosti zavedl Erikson (2002) označení *krize identity*, která se v tomto období skutečně může nacházet. Během adolescence se identita sice ustavuje, ale její základy jsou do doby konfrontace s plnou odpovědností za svůj život a náročnými a

dlouhodobými úkoly dospělosti spíše chatrné. To je jedním z důvodů, proč mladí dospělí zvýšeně experimentují – poskytuje jim to příležitost k zakotvení identity. Také z důvodu krize identity bývají někteří mladí dospělí ve zvýšené nepohodě (Arnett, 2007). Tolik ke skeptickým pohledům teoretiků. Jaké jsou však závěry empirických výzkumů, které si kladou za cíl nastínit míru osobní pohody u mladých nacházejících se v období časně dospělosti?

Jejich závěrem je, že v průběhu pozdní adolescence a vynořující se dospělosti u neklinické populace prožitek pohody kontinuálně roste a ve věku 25 let dosahuje míry čtyř bodů z pěti maximálně možných (Arnett, 2007). Hypotéza o zvýšené prevalenci poruch duševního zdraví u mladých dospělých plynoucí z neschopnosti vyrovnat se s vývojovými úkoly tedy bere za své. V tomto vývojovém období má tendenci s rostoucí autonomií růst také sebeúcta, osobní zdatnost, pocíťovaná sociální opora a především spokojenost s vlastním životem. V průměru roste míra duševního zdraví (Tanner, 2010).

Přestože však v tomto období roste míra pohody i duševního zdraví, existuje zde zvýšený výskyt psychických poruch (Tanner, 2010). Jak je možné, že se míra osobní pohody zvyšuje, ale zároveň se zde objevuje vysoká prevalence duševních onemocnění? Prvním vysvětlením, které se nabízí, je předpoklad, s nímž přišel Antonovsky (1987), a sice že teprve se vstupem do dospělosti prochází zkouškou smysl pro soudružnost, potažmo schopnost adaptovat se na zvýšené požadavky světa dospělých. Jedinec se zde vyrovnává s nejistotou ohledně toho, co přinese budoucnost, a zároveň jsou na něj kladeny nemalé požadavky na začlenění do pracovního kolektivu a ustavení dlouhodobého partnerského vztahu. V případě percepce většího či menšího selhání se jako následek může objevit psychická choroba. Mastenová s kolektivem (2004) na toto konto uvádí, že zvládnutí vývojových úkolů dospělosti je podmíněno rozvojem klíčových zdrojů v období dětství. Společně jmenují intelektové schopnosti, výchovné strategie rodičů a socioekonomický status. S posledním zmíněným se ztotožňují i závěry studie Bowmana (2010). Jako potřebné zdroje získávané v průběhu vynořující se dospělosti pak zmiňují např. rozvoj adaptivních strategií zvládání stresu, autonomii a schopnost plánovat (Masten et al., 2004). Bowman (2010) pak propojuje oblast duševní pohody se strategiemi zvládání stresu, když postuluje, že první zmíněná zahrnuje využívání schopností, které jsou užitečné pro vyrovnání se s náročnou situací.

Prožitek osobní pohody nejvíce roste u lidí, kteří ve svém dětství a dospívání neprožili žádné, nebo pouze drobné obtíže v oblasti duševního zdraví (Tanner, 2010, Disch, Harlow,

Campbell & Dougan, 2000). U těch, kteří dříve mívali problémy s duševním zdravím, kvalita prožitku pohody roste jen málo, nebo vůbec. Tito mladí jsou navíc vystavováni většímu množství stresorů než zbytek populace, a to např. z primární rodiny (Tanner, 2010).

Vysokoškolští studenti tvoří část populace mladých dospělých, která bývá často zkoumána. Ukazuje se tak např., že studující ženy v tomto věku vykazují v průměru vyšší míru osobní pohody než muži, a to ve všech oblastech modelu Ryffové kromě autonomie. S narůstajícím věkem se pak genderové rozdíly stírají. Studenti prvních ročníků mají nižší míru sebepřijetí a osobního růstu než starší studenti. Ti ze studentů prvního ročníku, kteří jsou starší dvaceti let, v průměru zaznamenávají nižší míru autonomie, dobrého hospodaření s prostředím, pozitivních vztahů s druhými a sebepřijetí. Vykazují však signifikantně vyšší míru smyslu života a v dalších ročnících se jejich míra osobní pohody zvyšuje výrazněji než u mladších spolužáků. S osobní pohodou všech vysokoškoláků úzce souvisí školní prospěch. Ti, kteří jsou výrazně orientováni na akademický úspěch, vykazují nižší známky sebepřijetí, pozitivních vztahů s druhými, dobrého hospodaření s prostředím a celkové míry osobní pohody (Bowman, 2010).

Osamostatnění je jednou z klíčových událostí mladého dospělého. Protože může probíhat za rozličných podmínek a za doprovodu různých emocí, není jednoduché zodpovědět, jak tento proces souvisí s osobní pohodou. Kinsová s kolegy (2009) zjistili, že pro udržení nebo nárůst osobní pohody je rozhodující motivace mladého člověka. S prožitkem pohody se pojí přání po zvýšení autonomie ve svém životě jako motivu pro stěhování spíše než touha po samotném aktu odstěhování se od rodičů. Reakce rodičů, která nejspíše zvyšuje pohodu potomka, je postoj, kdy podporují osamostatnění. To však nemusí pouze trvalé a definitivní, jak se s tím setkáváme u pracujících, ale také částečné, jak to vidíme u studentů pobývajících na koleji. Lze zde vysledovat obdobný trend – rodiče, kteří podporují osamostatnění a zároveň udržují s potomkem kontakt, a to i po emoční stránce, nejvíce zvyšují osobní pohodu studenta (Yelle, Kenyon & Koerner, 2009). Období časně dospělosti tedy, z pohledu osobní pohody, rozhodně není tragické.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6. VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem práce je rozšíření poznatků o naději v jejím současnosti uznávaném kognitivním pojetí Charlese Snydera. Protože se jedná o cíl velmi obecný, zúžili jsme záběr na prozkoumání vztahu mezi nadějí a problematikou životní smysluplnosti a osobní pohody, což lze také označit jako výzkumný problém. Pole smyslu života je velmi rozsáhlé, a proto jsme zvolili dvě dílčí oblasti. Jedná se v první řadě o koncept smyslu pro soudružnost, který se vztahuje nejen ke smyslu, ale také k oblasti zvládání stresu. Tato druhá oblast SOC je pro nás stejně významná jako oblast smyslu, protože také naděje bývá spojována se strategiemi zvládání stresu (Kwon, 2000). Vztah obou konceptů ke copingovým strategiím a v teoretické části zmíněné úvahy o cílech jako společném prvku SOC a naděje nás vedou k formulaci domněnky o existenci statisticky významného vztahu mezi nimi. Druhou oblastí, z níž jsme se rozhodli čerpat, je logoterapie a existenciální analýza, již jsme věnovali samostatnou kapitolu. V této psychoterapeutické škole je zdůrazňováno celoživotní hledání smyslu skrze realizaci hodnot (např. Lukasová, 1998), a to skrze dosahování cílů. V tom nalézáme možnou souvislost s nadějí. Proto nás zajímá i vztah mezi nadějí a existenciálním naplněním. Zajímáme se také o vztah mezi nadějí a osobní pohodou, kterou v tomto výzkumu reprezentují dvě škály zaměřené na míru životní spokojenosti a pozitivních, resp. negativních, emocí. Na základě poznatků, které jsme zmínili v kapitole o osobní pohodě, budeme ověřovat hypotézu o existenci statisticky významné souvislosti mezi jmenovanými složkami osobní pohody a nadějí.

Zhotovili jsme český překlad anglické verze Škály naděje, zajímá nás tedy také jeho vnitřní konzistence. Mírně jsme upravili český překlad Dotazníku SOC, a proto ověříme jeho vnitřní konzistenci.

Dílčí cíle práce lze formulovat takto:

- zjištění míry vnitřní konzistence českého překladu Škály naděje
- zjištění míry vnitřní konzistence upraveného překladu Dotazníku SOC
- identifikace faktorů, které sytí Škálu naděje

- identifikace faktorů, které sytí společně naději (měřenou Škálou naděje), smysl pro soudružnost (měřený Dotazníkem SOC) a existenciální naplnění (měřené Existenciální škálou)
- identifikace faktorů, které sytí společně naději (měřenou Škálou naděje), pozitivní emoce (měřené Škálou pozitivních emocí) a životní spokojenost (měřenou Škálou spokojenosti se životem)
- porovnání průměrných hodnot subškál a škál u mužů a žen a studentů psychologie a OPF
- zjištění míry těsnosti vztahu mezi vybranými složkami naděje a smyslu pro soudružnost
- zjištění míry těsnosti vztahu mezi vybranými složkami naděje a stupnicemi Existenciální škály
- zjištění míry těsnosti vztahu mezi vybranými složkami naděje a životní spokojeností
- zjištění míry těsnosti vztahu mezi vybranými složkami naděje a pozitivními emocemi

6.1. Hypotézy

- H1: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a celkovou mírou smyslu pro soudružnost (měřeno Dotazníkem SOC).
- H2: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a mírou existenciálního naplnění (měřeno ESK).
- H3: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a sebepřesahem (měřeno ESK).
- H4: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi snahou (měřeno ADHS) a smysluplností (měřeno Dotazníkem SOC).
- H5: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi snahou (měřeno ADHS) a odpovědností (měřeno ESK).

- H6: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi cestou (měřeno ADHS) a zvládnutelností (měřeno Dotazníkem SOC).
- H7: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi cestou (měřeno ADHS) a svobodou (měřeno ESK).
- H8: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a životní spokojeností (měřeno Škálou životní spokojenosti).
- H9: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a pozitivními emocemi (měřeno Škálou pozitivních emocí).

7. POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD

V rámci této kapitoly nejprve uvádíme se zdůvodněním typ výzkumu, pro který jsme se při úvahách o možnostech realizace rozhodli. Následně nastiňujeme zvolené metody získávání dat a postup při zpracování a analýze dat, která dané metody poskytly. Závěrem kapitoly se zabýváme etickými problémy, které by s sebou realizovaný výzkum mohl přinést, a popisujeme možná řešení.

7.1. Zvolený typ výzkumu

Pro realizaci výzkumu jsme se rozhodli použít kvantitativní metodologický přístup. Jeho výhoda spočívá v možnosti shromáždit a zpracovat data od vysokého počtu probandů. Relativní nevýhodou je, že postupem dedukce, který se v kvantitativních výzkumech užívá, se pouze ověřují hypotézy, které jsou formulovány na podkladě dostupného teoretického zázemí, tedy předem daných informací, které ve svém množství nemusí být dostatečně obsáhlé či vyčerpávající pro dané téma (Disman, 1993). Přestože je kvantitativní metodika v této práci metodou volby, do budoucna by jistě bylo vítané oblast vztahu mezi nadějí a životní smysluplností či osobní pohodou obohatit i kvalitativními studiemi.

Typem výzkumu je korelační studie realizovaná skrze dotazníkové šetření. Korelační studie umožňuje zkoumat míru síly vztahu mezi vybranými prvky, tedy v tomto případě mezi nadějí a dvěma oblastmi smyslu života a mezi nadějí, kladnou afektivitou a životní spokojeností. Jejimi nevýhodami jsou nemožnost stanovení kauzálních vztahů a výraznější ovlivnění krajními hodnotami výběru (Hendl, 2004). Realizujeme také faktorovou analýzu pro určení faktorů, z nichž se skládá Škála naděje, a identifikaci faktorů, které jsou společné pro naději, smysl pro soudružnost a existenciální naplnění, resp. pro naději, životní spokojenost a pozitivní emoce.

Jako metodu získávání dat jsme zvolili baterii dotazníků, protože sběr dat pomocí nich umožňuje získat data od velkého počtu jedinců. Výhodami jsou taktéž vysoká formální shodnost podnětové situace a výhodnější podmínky pro vytvoření a udržení anonymity než s využitím např. rozhovoru (Disman, 1993). Konkrétní metody, které jsme použili, rozebíráme v další podkapitole.

Výběrový soubor, který popisujeme v následující kapitole, tvořilo celkem 166 studentů. V diskuzi o výsledcích proto budeme s ohledem na jejich počet interpretovat data s opatrností.

7.2. Metody získávání dat

Vzhledem ke stanoveným hypotézám a typu výzkumu jsme volili mezi metodami měřícími naději, smysl pro soudružnost a existenciální naplnění, jejichž výsledky mohou být kvantifikovatelné. Vytvořili jsme také dvě škály vztahující se k míře pozitivních emocí a spokojenosti se životem. Volba metody měřící naději byla poměrně snadná. Protože jsme v celé práci vycházeli z kognitivní teorie naděje, mohli jsme použít pouze některou ze škál, jejichž teoretické pozadí je shodné se Snyderovým (2000a).

Škála naděje (Adult Dispositional Hope Scale)

Tuto metodu vytvořil Snyder na počátku devadesátých let a překládáme ji zde jako Škálu naděje. Jedná se o sebesposuzovací nástroj využitelný u osob od 15 let věku s možnostmi aplikace ve výzkumu, psychoterapii nebo poradenství. Vyplnění trvá přibližně 2-5 minut (Snyder, 2000a).

Škála zahrnuje 12 položek. Položky 1,4,6, a 8 měří komponentu naděje nazvanou **cesta**, položky 2,9,10 a 12 měří **snahu** a zbývající čtyři (3,5,7 a 11) slouží jako distraktory a neskórují se. Škála neobsahuje inverzní položky. Celkové skóre vzniká součtem položek snahy a cesty. Jedinec při vyplňování vybírá pro jednotlivé položky číselný údaj z osmibodové škály, která pokrývá kontinuum souhlasu či nesouhlasu s daným tvrzením od výrazu „*naprosto nepravdivé*“ pod číslem 1 po „*naprosto pravdivé*“ pod číslem 8. Z toho vyplývá, že nejnižší možné celkové skóre je 8, nejvyšší pak 64. V původních výzkumech se pracovalo se čtyřmístnou stupnicí, Snyder však doporučil upustit od ní kvůli její nízké rozlišovací schopnosti (Snyder, 2000a).

Průměrné celkové skóre, tedy míra naděje, činí pro vysokoškolské studenty i nestudentskou populaci shodně 48 bodů, nejsou však stanoveny průměrné hodnoty pro cestu a snahu. Pokud však budeme vycházet ze Snyderova názoru (2000a), že neadaptivnější je disponovat přibližně stejnou mírou obou složek naděje, můžeme uvažovat o 24 bodech jako průměrném skóru. Činíme tak z důvodu širších možností

interpretace výsledků v tomto výzkumu a tato úvaha si nečiní nárok být obecně platným tvrzením, je pouze pomocnou domněnkou. Uvádí se, že ve Škále naděje nebyly naměřeny statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami nebo mezi lidmi z rozdílných etnických skupin. Platí, že čím vyššího skóre jedinec dosáhne, tím vyšší mírou naděje disponuje (Snyder, 1995).

Co se reliability týče, Snyder (2000a) dosáhl v několika studiích výsledků Cronbachovy alfy v rozmezí 0,74-0,84. Při použití metody test-retest po 10 týdnech byla výše korelace 0,80 a vyšší. Výsledek poukazuje na dobrou stabilitu v čase. Explorační i konfirmační faktorová analýza potvrdila existenci dvou faktorů – cesty a snahy, a to v jim přiřazených položkách (Snyder, 2000a, Babyak, Snyder & Yoshinobu, 1993).

Stojí za zmínku, že veškerá výzkumná zjištění o vztahu mezi nadějí a jinými podobnými koncepty, která jsme popsali v příslušné kapitole, jsou založena právě na výsledcích, které byly získány použitím této škály (Snyder, 1995).

Poznámka k překladu Škály naděje

V Československé psychologii zveřejnil Halama (2001) svůj slovenský překlad Škály naděje. Českou verzi Škály naděje, včetně instrukce, jsme přeložili vlastními silami, přičemž jsme přihlédlí také ke slovenskému překladu. Během překládání jsme si povšimli rozdílů ve stylistice mezi některými položkami anglické verze. Všech 12 tvrzení lze rozdělit na dvě skupiny podle míry formálnosti výrazů. První skupinu tvoří položky s jazykem striktně formálním. Jedná se např. o položku č. 2: „*I energetically pursue my goals.*“ Druhou skupinu tvoří vyjádření, která obsahují méně formální nebo přímo hovorové výrazy. Zde může být příkladem položka č. 1: „*I can think of many ways to get out of a jam.*“

V překladu Halamy rozdílné znění položek nenalezneme, jazyk sjednotil. Poté, co jsme prostudovali několik Snyderových publikací, jsme však dospěli k závěru, že příznaky hovorovosti nejsou dílem náhody nebo nepozornosti. Autor sám sice psal své texty striktně vědeckým jazykem, místy se však v jeho textech objevují „záchvěvy rozpustilého mladiství“, v nichž se vyjadřuje lidově a s humorem. Rozhodli jsme se proto zmíněné rozdíly mezi položkami neeliminovat, ale v přiměřené míře zachovat.

Dotazník SOC

Výběr psychodiagnostické metody vztahující se ke smyslu života byl podstatně složitější než výběr škály měřící naději. Po zvážení jsme zvolili dvě rozdílné metody. První

z nich je škála měřící míru smyslu pro soudružnost, kterou vytvořil Aaron Antonovsky. Výsledek stanovuje celkovou míru smyslu pro soudružnost jedince, přičemž dílčí skóre vypovídají o jednotlivých složkách SOC – srozumitelnosti, zvládnutelnosti a smysluplnosti. Signifikantní korelace s metodou PIL napovídá, že se dimenze smysluplnost v pojetí Antonovského blíží k existenciálnímu naplnění (Halama, 2007a). Škála není kulturně vázaná a lze užívat i zkrácenou verzi čítající 13 položek (Antonovsky, 1987). Vyplnění trvá přibližně 10-15 minut.

Skládá se z 29 položek, proto také občas bývá označován jako Škála nebo Dotazník SOC 29. 13 položek je inverzních. Metoda neobsahuje distraktory, ani Lži škálu. Jednotlivé položky tedy spadají pouze do tří složek SOC, a to takto:

- **Srozumitelnost** – obsahuje 11 položek, z toho 2 inverzní
- **Zvládnutelnost** – obsahuje 10 položek, z toho 6 inverzní
- **Smysluplnost** – obsahuje 8 položek, z toho 5 inverzních

Dotazník SOC tvoří výhradně položky s nucenou volbou, jedinec při vyplňování vybírá číselný údaj ze sedmibodové Likertovy stupnice, přičemž oba krajní body (1 a 7) jsou ukotveny většinou navzájem se vylučující frází. Z toho vyplývá, že nejnižší možný počet bodů je 29, nejvyšší pak 203. Čím vyšší počet bodů, tím vyšší je míra smyslu pro soudružnost. Antonovsky (1987) však varuje před nižší spolehlivostí výsledku, pokud proband ve zvýšené míře volí extrémní póly škály.

Orientační normy české populace prezentovali na bratislavské mezinárodní konferenci roku 2009 Daniel Dostál s Markem Malušem a Martinem Kupkou. Normy byly vytvořeny na základě údajů souboru 333 mužů a 385 žen, tedy celkově 718 osob. Jsou rozděleny podle věku a pohlaví respondenta (Dostál, Maluš & Kupka, 2009).

Reliabilita škály je velmi uspokojivá. Antonovsky (1987) uvádí, že rozmezí Cronbachovy alfy zjištěné z několika studií činí 0,84-0,93. Dostál s kolektivem (2009) dospěli za použití Křivohlavého překladu k míře 0,84. Průměrné celkové skóre se pohybuje od 132,4 (naměřeno u amerických vysokoškoláků) po 160,44 (naměřeno u izraelských studentů důstojnické školy). Metodu tvoří jeden faktor. Škála statisticky významně negativně koreluje s dispozičně podmíněnou úzkostí, aktuálními depresivními stavy a vnímanou mírou stresu (Frenz, Carey & Jorgensen, 1993).

Poznámka k českému překladu Dotazníku SOC

Český překlad Dotazníku SOC zdařile zhotovil na přelomu osmdesátých a devadesátých let Křivohlavý. Při pročítání překladu jsme si však povšimli, že některé položky zní mírně „kostrbatě“. Rozhodli jsme se proto překlad mírně upravit tak, aby nedošlo ke změně významu, a přitom byl jazyk položek přirozený. Důvodem bylo, aby se probandi při vyplňování škály mohli plně soustředit na obsah položek a neulpívali svou pozorností nad zněním položek. Pokud se stalo, že v původní verzi byla vynechána nějaká drobnost, přidrželi jsme se původní verze a českou verzi doplnili. Jako příklad můžeme uvést pravý pól položky č. 27, který v Křivohlavého překladu zní: „*Obtíže nezvládnete a nezvítězíte nad nimi*“. My jej upravili v souladu s původní verzí Antonovsky (1987) na: „*Že obtíže nezvládnete a nad krizemi nezvítězíte*“.

Existenciální škála (ESK)

Jako druhou metodu jsme zvolili Existenciální škálu Alfrieda Längleho. Ten ji vytvořil ji za spolupráce s Christine Orglerovou a Michaellem Kundim. V České republice škálu vydalo roku 2001 Testcentrum a přeložil ji Karel Balcar. Je určena pro dospělé, tedy od 18 let. Doporučené využití metody je v oblastech výzkumu, poradenství, psychoterapii a prevenci. Administrace trvá přibližně 7-14 minut u zdravé populace (Längle et al., 2001).

Existenciální škála je sebeposuzovacím nástrojem, který si klade za cíl odpovědět na otázku: „*Jak dobře se tomuto člověku daří svými osobními silami smysluplně utvářet svou existenci?*“ (Längle et al., 2001, s. 6) Osobními silami se přitom myslí schopnost sebeodstupu, sebepřesahu, svobody a s ní spojené odpovědnosti. Tyto jsou existenciálními výkony čtyř kroků metody uchopení smyslu, kterou jsme zevrubně popsali v podkapitole o vůli ke smyslu (Längle et al., 2001). Připomeňme ve zkratce jednotlivé stupně:

- Na počátku procesu se nalézá vnímání, díky němuž je možné poznání. S tímto krokem se pojí **sebeodstup**.
- Druhý krok představuje odhalení či vycítění hodnot, které jednotlivé možnosti obsahují, s čímž se pojí **sebepřesah**.
- Ve třetím stupni se jedinec rozhoduje pro některou z možností, kterou situace nabízí. Výkonem je **svoboda**.
- V posledním kroku nastává realizace vybrané možnosti spojená s odhodláním a rozvážností. Související schopností je **odpovědnost** (Längle et al., 2001).

Podoba testu

Škálu tvoří 46 položek rozdělených do čtyř subškál představujících jednotlivé výkony v metodě uchopení smyslu. Pět položek je inverzních. Všechny pak představují tvrzení, u nichž proband na šestistupňové stupnici vyznačuje míru platnosti v jeho případě. Jeden pól tvoří slovní spojení „*naprosto platí*“, druhý „*naprosto neplatí*“. Pro přehlednost uvádíme na následující straně přepis tabulky z příručky k metodě (Längle et al., 2001, s. 19), přičemž doplňujeme počet položek ke každé subškalě.

Škála je plně standardizovaná. Standardizaci realizovali autoři na souboru 1028 osob různého věku, pohlaví i zaměstnání žijících na většině území Rakouska. Normy jsou stanoveny pro věk. České normy vytvořil Karel Balcar na souboru 182 vysokoškoláků společenskovědních a lékařských oborů ve věku 18-22 let. Co se reliability týče, autoři uvádí Cronbachovu alfu ve výši 0,93, což je velmi uspokojivý výsledek. Faktorová analýza potvrdila existenci čtyř faktorů spadajících do popsáných čtyř stupnic (Längle et al., 2001).

Tab. 1: Stručný popis 4 základních stupnic, 2 faktorů vyššího řádu a Celkového skóru

Stupnice či faktor	Název	Zjišťování	Popis	Počet položek
SO	Sebeodstup	Vnímání objektivní skutečnosti	Schopnost poodstoupit od sebe samého (od svých citů, přání, představ) a otevřít se tak nezkreslenému vnímání situace	8
SP	Sebepřesah	Vycítění/ vnímání hodnoty	Schopnost vyjít za hranice sebe sama a vstoupit do citového vztahu k něčemu nebo někomu jinému	14
SV	Svoboda	Volba z možností/ rozhodování se	Schopnost rozhodnout se pro možnosti podle jejich subjektivního ocenění	11
OD	Odpovědnost	Vstup do situace angažovaným způsobem	Schopnost aktivně jednat a nést důsledky	13
P	Personalita	Součet SO + SP	Otevřenost vůči sobě a hodnotám	22
E	Existencialita	Součet SV+ OD	Rozhodná angažovanost	24
CS	Celkový skór	Součet P + E	Osobní, smysluplná existence	46

Interpretace dílčích a celkového skóru

V souladu s metodou uchopení smyslu se **sebeodstup** vztahuje ke schopnosti zaujímat odstup vůči některým z psychických obsahů tak, aby se snížilo zkreslování reality a zvýšila se přesnost vnímání situace a možností, které nabízí. Jedná se o kognitivní složku faktoru vyššího řádu personalita. Velmi vysoký skór však indikuje představu jedince, u něhož vzniká riziko přehlížení vlastních potřeb až jejich popření (Längle et al., 2001).

Sebepřesah souvisí s ochotou vstupovat do kontaktu s emocemi a nechávat se oslovovat hodnotami. Jedná se o emocionální složku personality. Je-li skóre obzvláště vysoké, svědčí to o bezproblémovém a bezprostředním vztahu ke svým emocím a s tím související orientací v situacích a empatii. Pokud zároveň míra sebeodstupu nenabývá nadprůměrných hodnot, proband je svou emocionalitou ovládán (Längle et al., 2001).

Svoboda v Existenciální škále představuje „*schopnost nacházet v běžném životě reálné možnosti jednání, uspořádat je podle jejich hodnoty a tak dospět k osobnímu rozhodnutí*“ (Längle et al., 2001, s. 41). Při velmi vysokém skóru však jedinec přílišně lpí na vlastní svobodě (Längle et al., 2001).

Poslední stupeň uchopení smyslu souvisí s **odpovědností**. Ta je vnímána jako odvaha a odhodlanost a vztahuje se také k odpovědnosti a rozvaze. Velmi vysoká míra souvisí s výrazným vědomím povinnosti, ta nemusí však být pouze následkem svobodné volby a autentického bytí, ale i výchovy nebo snahy o kompenzaci úzkosti (Längle et al., 2001).

Součtem hodnot sebeodstupu a sebepřesahu vzniká první faktor – **personalitu**. Ta je racionální a citovou otevřeností vůči světu a jasným vnímáním sebe sama. Dlouhodobě nízká míra personality vypovídá o člověku, který je uzavřený a nadměrně se zabývá sám sebou. Pokud proband dosáhne velmi vysokého skóru, jedná o jedince, který je snadno uchvácen událostmi a může být až zranitelný a přecitlivělý (Längle et al., 2001).

Existencialita je druhým faktorem. Vypovídá o míře, v jaké se jedinec svobodně a odpovědně rozhoduje a angažuje, tedy o vztahu k vnějšímu světu. Velmi vysoká míra existenciality vypovídá o aktivním a zodpovědném přístupu k životu. Vysoký pól existenciality s sebou nenese negativní projevy (Längle et al., 2001).

Celkový skór svědčí o „*schopnosti člověka dobře vycházet se sebou a se světem a aktivně se vypořádat s vnitřními i vnějšími nároky vlastního života a s hodnotami, které mu nabízí*“ (Längle et al., 2001, s. 45). Nízkého skóru dosahují lidé, kteří jsou uzavření, nerozhodní a pasivní. Velmi vysoké celkové skóre má své světlé i stinné stránky. Na jedné straně se takový člověk posuzuje jako aktivní, rozhodný a vědomý svých povinností, na druhé straně se vnímá jako náročný a zranitelný. Proto zde, jako u jediné ze tří popsaných metod, neplatí, že čím vyššího skóre jedinec dosáhne, tím lépe. Optimální se zdá být čtvrtý kvantil (Längle et al., 2001).

Škála spokojenosti se životem a škála pozitivních emocí

Vytvořili jsme také dvě prosté škály, z nichž jedna je zaměřena na určení stupně životní spokojenosti a druhá na míru pozitivních emocí. Tyto stupnice byly, stejně jako ostatní

použité metody, doplněny instrukcí. V obou škálách probandi vybírali jedno číslo ze sedmibodové stupnice.

Ve Škále spokojenosti se životem tvořily póly tvrzení „*je to tak špatné, jak jen to je možné*“ a „*je to tak dobré, jak jen to může být*“. Tato škála je původně součástí metody měřící kvalitu života SEIQoL. V této metodě se původně namísto sedmibodové škály používá úsečka, na níž jedinec zaznačuje percipovaný stupeň spokojenosti se životem (Křivohlavý, 2003a). Oproti úsečce jsme jako měrný nástroj zvolili stupnici. Učinili jsme tak z toho důvodu, že všechny výše zmíněné použité metody byly založeny na podobném principu, a tímto způsobem mohl být účastníkům výzkumu nabídnut jednotný způsob, podle něhož posuzovat míru námi zkoumaných jevů. Metody, které jsme použili, se, co do způsobu kvantifikace zkoumaných jevů, od sebe lišily pouze počtem stupňů škál – např. u Škály naděje jich bylo osm, v Existenciální škále šest. Předpokládali jsme také, že pro probandy bude snazší odhadnout svou míru životní spokojenosti podle sedmistupňové škály než uvažovat o tom, kam svou percipovanou míru životní spokojenosti zaznačit na méně strukturované úsečce.

Škála pozitivních emocí byla rovněž založena na sedmibodové stupnici, která byla uvedena větou: „*Ve své současné životě prožívám*“. Jeden pól představovalo tvrzení „*naprostou radost a štěstí*“, druhý pak „*naprostý smutek a zoufalství*“. V tomto případě neodpovídá vyšší počet bodů vyšší míře pozitivních emocí. Naopak, čím vyšší číslo proband zaškrtl, tím dysforičtější pocity v době snímání dat prožíval. Proto jsme také formulovali poslední hypotézu týkající se pozitivních emocí a celkové míry naděje negativně, a proto jsou také výsledné korelace, které uvádíme v podkapitole 9.6.9., záporné. Jsme si vědomi úskalí, která přináší skutečnost, že jsme vytvořili vlastní nástroje pro měření životní spokojenosti a pozitivních emocí, které nevyčerpávají komplexnost problematiky osobní pohody (viz. šestifaktorový model Ryffové v podkapitole 4.1.). V Diskuzi se tomuto tématu a důvodům, které nás k takovému kroku vedly, vyjadřujeme podrobněji.

7.3. Metody zpracování a analýzy dat

Vyplněné dotazníky byly vyhodnoceny, a poté byla ze získaných dat vytvořena tabulka. Ta obsahovala dílčí a celkové výsledné skóry dotazníků každého probanda, údaje

o jeho pohlaví a škole, kterou navštěvoval v době snímání dat. Pro účely zjištění vnitřní konzistence obsahovala tabulka i skóry jednotlivých položek Škály naděje a Dotazníku SOC. Pro účely faktorové analýzy byly rovněž použity skóry jednotlivých položek Škály naděje, Škály spokojenosti se životem a Škály pozitivních emocí a dílčí skóry Dotazníku SOC a Existenciální škály. Výsledná tabulka byla základem pro analýzu dat, k níž jsme použili počítačový statistický program SPSS 17. Pro účely deskriptivní statistiky a doplňkové výpočty jsme následně využili programu Statistica 10.

Průměrné hrubé skóry stupnic a celkových skóre byly za použití jednovýběrového t-testu pro porovnání střední hodnoty se známou konstantou vztaženy k normám pro příslušný věk a k českým normám vytvořeným Karlem Balcarem (v případě Existenciální škály), orientačním normám (v případě Dotazníku SOC), průměrné hodnotě celkové míry naděje stanovené Snyderem (v případě Škály naděje) a střední hodnotě škály, tedy číslu čtyři (v případě Škály pozitivních emocí a Škály spokojenosti se životem).

Dále jsme zaměřili pozornost na možnost výskytu signifikantního rozdílu v některém z dílčích či celkových skóre, a to při srovnání mužů s ženami a studentů psychologie FF UP se studenty Obchodně podnikatelské fakulty Slezské univerzity. Použili jsme Levenův test, který umožňuje určit významnost rozdílu mezi dvěma rozptyly, a poté jsme pokročili ke Studentovu t-testu pro rozdíl výběrových průměrů dvou nezávislých výběrů (Reiterová, 2003). Jako základní hladina statistické významnosti byla určena míra 5%. Následně proběhlo ověřování stanovených hypotéz, k čemuž jsme použili Pearsonův korelační koeficient. Zde byla jako základní hladina statistické významnosti také stanovena míra 5%. Protože však ve většině případů překonávala také významnosti $p < 0,01$ a $p < 0,001$, uváděli jsme hladiny významnosti vztahující se k příslušným korelacím pod tabulky, v nichž byly dané korelace uvedeny.

Co se psychometrických vlastností Škály naděje a Dotazníku SOC týče, ověřovali jsme vnitřní konzistenci pomocí Cronbachova alfa koeficientu. Následně jsme pro vícero účelů realizovali explorační faktorovou analýzu. Faktory byly získány pomocí rotace Varimax, která dokáže zajistit, aby byly získané faktory ortogonální, tj. na sobě dokonale nezávislé.

7.4. Etické problémy a způsob jejich řešení

Ochrana práv účastníků výzkumu a dodržování etických zásad pro nás byly prioritou. V Manuálu pro psaní diplomových prací (Bendová et al., 2011) můžeme nalézt následující etické zásady, které by měly být dodrženy v každém výzkumu:

- ***Souhlas s účastí na výzkumu*** – Účast na výzkumu byla dobrovolná, účastník mohl v jakékoli fázi výzkumu spolupráci odmítnout či ukončit. Každý potencionální účastník obdržel baterii testových metod v tištěné podobě. V úvodním textu baterie byly uvedeny základní informace týkající se výzkumného problému. Zároveň jsme studentům vysvětlili podstatu výzkumu, důvody, proč by mohly být výsledky práce užitečné a prospěšné, a pozitiva a možná negativa, která by jim vyplnění baterie mohlo přinést (získání nového pohledu na sebe a svůj život, ale také riziko otevření citlivých témat). U skupiny studentů psychologie proběhlo po odevzdání vyplněných baterií krátké předání informací o naději spojené s diskuzí. Skupině studentů z Obchodně podnikatelské fakulty byla problematika vysvětlena obšírněji. Kromě toho byli potencionální účastníci informováni o tom, jak se s jejich daty bude dále nakládat. Po dopsání této práce byla poskytnuta účastníkům na společnou ročníkovou emailovou schránku studentů psychologie a doktoru Jiřímu Mazurkovi z OPF, který umožnil spolupráci se svými studenty. Tito bohužel nemají společný email, a proto byla diplomová práce zaslána na stránku předmětu Kvantitativní metody B na www.primat.cz, protože v rámci Kvantitativních metod A studenti baterie vyplňovali. Tam si ji účastníci výzkumu i další studenti mohli přečíst.
- ***Ochrana soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu*** – Výzkum byl anonymní, s ochranou soukromí tedy nebyl větší problém. Studenti vyplňovali pouze své pohlaví, věk, právě studovanou školu včetně ročníku a datum vyplňování.
- ***Zabránění poškození či újmy účastníků výzkumu a posouzení rizik a možností jejich prevence*** – Zejména metody, které se zabývají mírou životní smysluplnosti, mohou mít potenciál „tnout do živého“ a vyvolat dysforické pocity vyplývající z nespokojenosti s vlastním životem nebo neuzavření nějaké náročné životní situace. Jsme však toho názoru, že položky metod nedisponují větším potenciálem pro vyvolání nepříjemných kognitivních a emocionálních stavů než běžný hlubší rozhovor s blízkým člověkem.

8. SOUBOR

Výzkumný soubor tvořilo 166 studentů prvních ročníků jednooborové prezenční psychologie FF UP a Obchodně podnikatelské fakulty Slezské univerzity. Dvě studentky byly z výzkumu vyřazeny z důvodu nedostatečně vyplněných baterií. Původní soubor tedy představoval 168 osob. Pokud proband opomněl vyplnit nanejvýše několik položek, jejichž vynechání bylo podle autorů použitých metod tolerovatelné, byla jeho baterie zpracována. Dříve, než se zaměříme na charakteristiky výzkumného souboru, nastíníme metodu jeho výběru.

8.1. Strategie výběru výzkumného souboru

Podmínkami pro účast na výzkumu bylo navštěvování prezenčního studia, konkrétně prvního ročníku vysoké školy s věkem přiměřeným období studia na vysoké škole, tedy 19-26 let. Nebylo rozhodující, zda student navštěvuje svou první vysokou školu, nebo zda již navštěvoval či absolvoval jinou. Důvodem byl předpoklad, že nástup na vysokou školu, ať už je pro studenta první, nebo třetí, vždy představuje novou, potenciálně stresogenní, situaci, v níž se musí zorientovat, a která do značné míry ovlivní jeho další život.

Strategií výběru vzorku se stal účelový výběr. Ne všichni vyučující, které jsme oslovili, byli nadšeni vyhlídkou na účast na výzkumu, protože byli již sami pracovníčně plně vytíženi. Kontakt se studenty a následný sběr dat proběhl v rámci výuky, a to v době od konce září do konce listopadu 2011. Proto se výběr školy uskutečnil na základě ochoty vedení a vyučujících spolupracovat a na základě dostupnosti. Disman (1993) na obranu účelového výběru uvádí, že je často jedinou možností výběru souboru. Zdůrazňuje ale, že je nezbytné brát v potaz způsob výběru vzorku při interpretaci dat a negeneralizovat závěry.

Výzkumu se tedy zúčastnili studenti humanitně orientovaní a studenti zaměření na oblast ekonomie, případně informatiky. Z tohoto pohledu nás zajímají rozdíly mezi nimi.

8.2. Charakteristiky výzkumného souboru

Soubor v konečné fázi představovalo 166 studentů a studentek prvních ročníků. V tabulce č. 2 uvádíme počet probandů z každé školy, společně s procentuálním rozvrstvením.

Tab. 2: Četnost navštěvované vysoké školy

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
OPF	109	65,7
Psychologie	57	34,3
Celkem	166	100

Studenti OPF tedy představují přibližně dvě třetiny všech účastníků výzkumu. Není to překvapením, protože na ekonomické obory se obvykle přijímá více studentů než na psychologii. Při interpretaci dat budeme brát v potaz poměr mezi studenty. Výzkumu se zúčastnilo celkem 40 mužů a 126 žen. Četnosti společně s procenty opět uvádíme v tabulce.

Tab. 3: Zastoupení pohlaví v celém souboru

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	40	24,1
Ženy	126	75,9
Celkem	166	100

Ženy tvořily tři čtvrtiny všech probandů. Při zkoumání rozdílů bude toto nerovné rozdělení taktéž hrát roli, bylo však očekávatelné vzhledem k oborům, jejichž studenty jsme zkoumali. Poměr by mohl být obrácený, pokud by výzkum probíhal např. na Vysoké škole báňské v Ostravě. Kvůli přesnějším možnostem interpretace dále uvádíme tabulky se zastoupením mužů a žen mezi probandy z psychologie a OPF.

Tab. 4: Zastoupení pohlaví u probandů z OPF

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	30	27,5
Ženy	79	72,5
Celkem	109	100

Tab. 5: Zastoupení pohlaví u probandů z psychologie

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	10	17,5
Ženy	47	82,5
Celkem	57	100

Z tabulek vyplývá, že plné tři čtvrtiny mužů, kteří se zúčastnili výzkumu, studují na OPF. Ženy tvoří v obou případech majoritu, na psychologii dokonce o 10% výraznější než na OPF. To odpovídá reálnému zastoupení na obou školách.

Posledním demografickým ukazatelem, na který jsme se zaměřili, byl věk. Průměrný věk celého souboru činil 19,94 let s mediánem 19 let a směrodatnou odchylkou 1,13. Průměr u studentů OPF byl mírně nižší (19,88 let, ale s mediánem 20 let a směrodatnou odchylkou 0,93), u studentů psychologie vyšší (20,05 let, medián taktéž 20 let, směrodatná odchylka 1,44). Nejnížší věk byl, jak se dalo očekávat, 19 let, nejvyšší pak 26 let, kterého dosáhla jedna studentka psychologie. V tabulce č. 6 uvádíme četnosti u jednotlivých let věku celého souboru.

Tab. 6: Věkové rozložení celého souboru

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
19	68	41
20	64	38,55
21	21	12,65
22	7	4,2
23	3	1,8
24	2	1,2
25	0	0
26	1	0,6
Celkem	166	100

Nejvíce probandů dosáhlo v době testování 19 let, nastoupili tedy na vysokou školu rovnou po střední škole. Druhou největší skupinu tvoří dvacetiletí, dále se četnosti rapidně snižují. Na další straně uvádíme věkové rozložení studentů OPF a psychologie.

Tab. 7: Věkové rozložení u studentů OPF

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
19	42	38,53
20	47	43,12
21	14	12,84
22	3	2,75
23	3	2,75
Celkem	109	99,99

Věkové rozložení je u studentů OPF homogennější než u celého souboru. Osm studentů z deseti mělo v době testování 19 nebo 20 let. Souvisí s tím i směrodatná odchylka, která činila 0,93. Nejstarší studenti dosáhli v době sběru dat 23 let, což je o tři roky méně, než byl nejvyšší věk u studentů psychologie.

Tab. 8: Věkové rozložení u studentů psychologie

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
19	26	45,6
20	17	29,8
21	7	12,3
22	4	7
23	0	0
24	2	3,5
25	0	0
26	1	1,8
Celkem	57	100

Největší skupina studentů měla 19 let, následována dvacetiletými. Vidíme zde tedy obdobný trend jako u studentů OPF. Rozdílem je relativně vyšší počet probandů, kteří měli v době testování 22 let a přítomnost dvou 24letých a jedné 26leté studentky. Proto byla směrodatná odchylka o něco vyšší než u celého souboru, a sice 1,44. Podobně jako u otázky rozložení pohlaví, i zde je výsledek v souhlasu s reálným rozložením.

9. VÝSLEDKY

Výsledky šetření jsou prezentovány v osmi oddílech. V prvním uvádíme výsledné hodnoty Cronbachovy alfy pro Škálu naděje a její složky společně s komentářem. V tomto oddílu zároveň popisujeme a komentujeme naměřenou hodnotu vnitřní konzistence Dotazníku SOC. Druhý oddíl je věnován faktorové analýze Škály naděje, třetí pak společné faktorové analýze Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály. Čtvrtý oddíl je zaměřen na společnou faktorovou analýzu Škály naděje, Škály spokojenosti se životem a Škály pozitivních emocí. Pátý oddíl je věnován výsledkům deskriptivní statistiky a signifikantním rozdílům mezi muži a ženami a mezi studenty obou vysokých škol. V šesté fázi ověřujeme platnost hypotéz. Veškeré výsledky a komentáře poté shrnujeme v sedmé a osmé podkapitole a dále rozebíráme v Diskuzi.

9.1. Vnitřní konzistence Škály naděje a Dotazníku SOC

Snyder (2000a) uvádí, že rozmezí Cronbachovy alfy ze studií, které realizoval, činí 0,74-0,84. Halama (2001) dospěl s použitím slovenského překladu k nižší hodnotě, a sice 0,71. Vypočítali jsme Cronbachovu alfu jak pro celou škálu, tak pro její dílčí složky. Výsledky uvádíme v následující tabulce:

Tab. 9: Cronbachova alfa

	Cronbachova alfa
Škála naděje celkem	0,748
Cesta	0,693
Snaha	0,671

Z výsledků je patrné, že stupeň vnitřní konzistence škály je uspokojivý. Dosažená Cronbachova alfa spadá do rozmezí, k němuž dospěl Snyder. Průměrná mezipoložková korelace činí 0,47. Výsledná míra u cesty je hraniční, u snahy je hodnota nižší. Domníváme se, že důvodem dosažení nižších hodnot u subškál je fakt, že každou z nich představují pouze čtyři položky. Abychom zjistili, co vedlo k nižší Cronbachově alfe u snahy, provedli jsme analýzu jednotlivých položek škály.

Tab. 10: Analýza položek snahy

Položka	Cronbachova alfa po vymazání položky
P2	0,522
P9	0,698
P10	0,584
P12	0,601

Při pohledu do výše uvedené tabulky je zřejmé, že problematickou položkou je č. 9. Po jejím odstranění by vzrostla Cronbachova alfa snahy na 0,698. Zároveň by se zvýšila mezipoložková korelace na 0,49, tedy o dvě setiny. Problematická položka zní takto:

9. Mé dřívější zkušenosti mě dobře připravily na budoucnost.

V původní anglické verzi (Snyder, 2000a, s. 76) pak vypadá následovně:

9. My past experiences have prepared me well for my future.

V Halamově studii (2001, s. 142) zněla devátá položka následovně:

9. Moje minulé zážitky ma dobre pripravili na budúcnosť.

Srovnání s anglickou a slovenskou verzí nás vede k domněnce, že příčinou problematičnosti položky může být překlad výrazu *experiences* jako *zkušenosti* místo *zážitky*.

Antonovsky (1987) uvádí rozmezí hodnot Cronbachovy alfy Dotazníku SOC 0,84-0,93. Stupeň vnitřní konzistence, k němuž dospěli Dostál s kolektivem (2009), činil 0,84. K této hodnotě jsme pak vztahovali Cronbachovu alfu námi použitého překladu. Stupeň vnitřní konzistence činil v této studii 0,838. Ze srovnání s hodnotou tradičně užívaného překladu vyplývá, že se, co do míry vnitřní konzistence, téměř neliší. Z porovnání s Antonovského hodnotami pak vyplývá, že se námi dosažená míra Cronbachovy alfy nachází na spodní hranici jím uvedeného rozsahu. Je tedy otázkou, zda by český překlad nemohl být dále upraven za pomoci profesionálních překladatelů tak, aby se zvýšila reliabilita metody.

Přirozeně, že se naměřené hodnoty Cronbachovy alfy Dotazníku SOC mohou v jednotlivých výzkumech lišit. Přesto se domníváme, že tradičně užívaný překlad nemusí být nezbytnou nebo jedinou volbou, ale lze zvolit i alternativní verzi, a to přesto, že upravený překlad dosáhl téměř shodné míry vnitřní konzistence jako původní Krivohlavého. Naším záměrem pro úpravu metody bylo v první řadě usnadnit její vyplňování tak, aby nebylo rušeno místy stylisticky nepříliš vyladěným textem položek a pólů.

9.2. Faktorová analýza Škály naděje

Poté, co jsme objevili spornou devátou položku Škály naděje, zaměřili jsme se na identifikaci faktorů, které ji sytí. K tomuto účelu jsme použili explorační faktorovou analýzu a metodu Varimax. Tabulka, kterou uvádíme níže, znázorňuje osm položek škály. První čtyři položky spadají pod subškálu cesta, druhé čtyři pod snahu. Vynechali jsme zbývajících čtyři položky škály, které slouží jako distraktory. Červeně vyznačené číselné údaje se signifikantně vztahují k jednomu ze dvou identifikovaných faktorů. Číselné údaje, které nejsou barevně vyznačeny, značí, že daná položka faktor signifikantně nesytí.

Tab. 11: Výsledky faktorové analýzy Škály naděje

	Faktor	
	1	2
P1	0,718	-0,06
P4	0,693	0,108
P6	0,758	0,282
P8	0,644	0,214
P2	0,105	0,820
P9	0,383	0,392
P10	0,272	0,703
P12	0,005	0,774

Český překlad Škály naděje je tedy tvořen dvěma faktory, které, až na jednu výjimku, odpovídají rozložení subškál. V souladu s totožným zjištěním Snydera (2000a) se ukázalo, že položky číslo 1, 4, 6, a 8 odpovídají subškále cesta a položky 2, 9, 10 a 12 tvoří druhý faktor, který spadá pod snahu.

Jak již bylo naznačeno v analýze vnitřní konzistence, určitý problém představuje překlad deváté položky. Jak je z tabulky vidět, tato položka se rozkládá do obou faktorů namísto toho, aby sytila pouze druhý. Oba faktory přitom sytí v téměř stejné míře. Přibližně polovina účastníků výzkumu pochopila znění této položky, které uvádíme na předchozí straně, tak, že jsou dotazováni na svou schopnost plánovat a používat své dovednosti a předchozí zkušenosti k řešení problémů. Ve skutečnosti však byli dotazováni na míru snahy či energizujícího působení, kterou disponují. Tu zčásti sytí dřívější zkušenosti, kterých jedinec nabyl během situací, v nichž úspěšně vytrval při náročnějším řešení nějakého problému (Snyder, 1994). Je možné, že výraz *zkušenosti* může v části populace implikovat spíše představu situací, v nichž úspěšně uplatnili své schopnosti řešit problémy, než událostí, které byly více založeny na trpělivosti, odhodlání a vytrvalosti, jak

naznačuje snaha. Proto se tedy znovu zasazujeme za záměnu výrazu *zkušenosti* za Halamův termín *zážitky*, který zde může lépe vyhovovat.

Pro zajímavost uvedme, že, pokud pomineme devátou položku, položky spadající pod subškálu snaha sytily svůj faktor výrazněji, než tomu bylo u položek spadajících pod cestu. Subškálu cesta nejvíce sytila položka číslo šest, jejíž znění je:

6. Umím vymyslet mnoho možností, jak získat to, co je pro mě důležité.

Znění této položky se jako jediné ze čtyř, které se k faktoru cesta vztahují, neváže k nalézání možností, jak vyřešit problém nebo vyváznout z nepříjemné situace, ale pojí se s širší oblastí dosahování cílů. Tato přitom může zahrnovat jak vyřešení problému, tak např. prosté dosažení toho, o co jedinec aktuálně usiluje, bez toho, aby situace byla jakkoliv stresogenní či představovala problém. Protože se vymezení cesty váže k jakýmkoliv stanoveným cílům, nejen k pátrání po způsobech řešení potíží, zdá se být přirozené, že se právě tato položka nejpevněji váže k prvnímu faktoru.

Subškálu snaha nejvíce sytila druhá položka, jejíž znění je:

2. Energicky se snažím dosáhnout svých cílů.

Zmíněná položka sytila faktor nejvýrazněji ze všech položek Škály naděje, které prošly faktorovou analýzou. Při porovnání s ostatními položkami faktoru, tedy 9, 10 a 12, které můžeme nalézt v příloze, tato skutečnost patrně příliš nepřekvapí. Představuje-li snaha motivační element, který umožňuje, aby jedinec po naplánování cesty učinil první krok a následně na ní, i přes případné nesnáze, vytrval, druhá položka škály tuto charakteristiku naplňuje ze všech čtyř položek nejokřídleněji. Je zajímavostí, že snahu Křivohlavý (2004) označuje jako energizující působení, což je slovní spojení, které je znění druhé položky velmi blízké.

9.3. Společná faktorová analýza Škála naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály

Poté, co jsme realizovali faktorovou analýzu Škály naděje, pokročili jsme ke společné faktorové analýze jmenované metody společně s Dotazníkem SOC a Existenciální škálou. Nejdříve jsme vytvořili analýzu pro Škálu naděje, Dotazník SOC a Existenciální škálu, k čemuž jsme použili skóry z jednotlivých položek metod. Pro značnou výslednou velikost

tabulky ji uvádíme v přílohách. Jak je z ní vidno, identifikovali jsme 25 různých faktorů. Vystalo tedy před námi několik možností, jak vzniklou situaci řešit. Mohli jsme se pokusit odhalit, co jednotlivé faktory představují. Vzhledem k jejich počtu jsme však byli nuceni uznat, že snaha o bližší určení faktorů by vedla přinejlepším ke spekulativním závěrům. Proto jsme se rozhodli pro méně standardní postup, a sice použít pro účely společné faktorové analýzy nikoliv jednotlivé položky Dotazníku SOC a Existenciální škály, ale jejich dílčí skóry. V případě Existenciální škály je představují sebeodstup, sebepřesah, svoboda a odpovědnost. Personalitu a existencialitu jsme nezahrnuli, protože tyto dílčí skóry jsou pouze součty předchozích jmenovaných. Protože již víme, jak z pohledu faktorové analýzy interpretovat jednotlivé položky ve Škále naděje, zahrnuli jsme do této faktorové analýzy její jednotlivé položky a nikoliv pouze dílčí skóry subškál. Výsledné hodnoty takto realizované faktorové analýzy uvádíme v tabulce č. 12.

Tab. 12: Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály

	Faktor			
	1	2	3	4
P1	0,628	0,110	-0,014	-0,518
P4	0,657	-0,083	0,354	0,074
P6	0,740	0,302	0,100	-0,107
P8	0,707	0,113	0,043	0,104
P2	0,199	0,632	0,234	0,474
P9	0,477	0,139	0,232	0,419
P10	0,265	0,710	0,224	-0,039
P12	0,016	0,836	0,115	-0,043
Sroz.	-0,014	0,038	0,628	-0,506
Smy.	0,195	0,328	0,677	0,022
Zvl.	0,261	0,012	0,717	-0,297
SO	0,035	-0,072	0,737	0,293
SP	0,200	0,209	0,788	0,052
SV	0,159	0,232	0,801	0,061
OD	0,021	0,243	0,815	0,054

Z tabulky je patrné, že faktor 1 a 2 tvoří složky naděje cesta a snaha. Sporná položka č. 9 přestává sytit faktor snahy a přesunuje se pod cestu a čtvrtý faktor. Rovněž šestá položka Škály naděje nyní v menší míře sytí faktor snahy. S vědomím skutečnosti, že k těmto změnám došlo poté, co do faktorové analýzy vstoupily údaje z dalších dvou metod, považujeme za málo smysluplné je interpretovat a spíše se zaměříme na souvislosti naděje s oblastí smyslu života. Pole životní smysluplnosti by podle tabulky mohlo představovat třetí identifikovaný faktor, který v poměrně vysoké míře sytí všechny subškály Dotazníku

SOC a Existenciální škály. Subškály obou metod sytí výhradně faktor životní smysluplnosti. Výjimku představuje složka smyslu pro soudružnost smysluplnost, která v menší míře spadá také pod faktor snahy. Tato skutečnost pravděpodobně příliš nepřekvapí, protože jak smysluplnost, tak snaha jsou v rámci svých teorií motivačními elementy. Toto zjištění vzájemné provázanosti budeme mít na mysli dále v textu při interpretaci dosažených korelací. Stojí za zmínku, že faktor životní smysluplnosti mírně sytí také čtvrtá položka Škály naděje, která zní takto:

4. Existuje mnoho způsobů, jak vyřešit problém.

Můžeme si klást otázku, co je na znění této položky natolik jiné oproti ostatním, že částečně spadá pod oblast smyslu. K odpovědi můžeme dospět porovnáním s mírou, v jaké ostatní položky sytí, i když nesignifikantně, třetí faktor. Ukazuje se, že určitý vliv vykazují i položky č. 2, 9 a 10, méně pak dvanáctá, která spočívá v hodnocení vlastní úspěšnosti dosahování vytyčených cílů, což představuje určitý rozdíl zejména oproti druhé a deváté položce. Ještě méně pak sytí faktor životní smysluplnosti šestá položka, následuje osmá a vůbec nejméně první. Tato tři tvrzení spadající pod subškálu cesta jsou oproti čtvrtému více zaměřená na hodnocení vlastní osoby a schopnosti poradit si i v obtížné situaci, zatímco položka č. 4 vypovídá více o obecném přesvědčení o řešitelnosti svízelných životních situací. To ji tedy, jak se domníváme, částečně posouvá do oblasti smyslu života. Stojí také za zmínku, že v jiných případech, než u čtvrté položky sytící i faktor životní smysluplnosti a u smysluplnosti sytící také faktor snahy, se neprokázalo významnější propojení mezi oblastí naděje a smyslu života. To může znamenat, že obě oblasti jsou sice do určité míry propojené, přesto však tvoří dva svébytné celky.

Uvažovali jsme také o identifikaci čtvrtého faktoru, který tvoří výhradně položka č. 2 a 9 spadající pod snahu. Domníváme se nicméně, že vzhledem ke skutečnosti, že deváté tvrzení bylo ne zcela uspokojivě přeloženo, nebylo by příliš nosné faktor blíže určovat. K opuštění této snahy nás vede i výše zmíněný argument, že změny v míře, v jaké položky Škály naděje sytí své faktory (tedy faktor cesty a snahy, které jsme identifikovali dříve), není smysluplné interpretovat vzhledem ke skutečnosti, že do faktorové analýzy byly zahrnuty i údaje pocházející mimo Škálu naděje. Snaha o identifikaci čtvrtého faktoru by, dle našeho názoru, byla smysluplná pouze tehdy, pokud bychom jej odhalili již při faktorové analýze vycházející pouze z dat Škály naděje.

9.4. Společná faktorová analýza Škála naděje, spokojenosti se životem a pozitivních emocí

Stejně jako u předchozích faktorových analýz, i zde jsme použili metodu Varimax, abychom odhalili faktory, které sytí Škálu naděje s námi vytvořenými Škálami pozitivních emocí a spokojenosti se životem. Jsme si vědomi dvou úskalí, které se pojí s touto analýzou. Prvním z nich je skutečnost, že pro analýzu bylo akceptováno pouze 128 platných případů, protože zbytek probandů nevyplnil některou ze škál. Výsledné faktory by se proto mohly lišit, kdybychom do analýzy mohli zařadit všechny probandy. Zdá se nám však pravděpodobné, že by došlo pouze k mírné korekci číselných údajů týkajících se míry, v jaké daná škála či položka sytí konkrétní faktor. Druhým úskalím je skutečnost, že jsme pro měření životní spokojenosti a pozitivních emocí nepoužili standardizované metody, ale pouze dvě jednoduchým způsobem zkonstruované škály. Možnosti zobecnění a celkově interpretace jsou touto skutečností značně limitovány a nečiní si nárok na zevšeobecnění. Přesto se domníváme, že by výsledek této faktorové analýzy mohl přinést zajímavá zjištění a nosné návrhy pro další výzkum v této oblasti.

V níže uvedené tabulce je znázorněn výsledek faktorové analýzy. Měli bychom podotknout, že u pozitivních emocí jsou záporné hodnoty z toho důvodu, že škála je vzhledem k ostatním použitým metodám, co do skórování, inverzní. Nižší dosažená hodnota v této škále tedy odpovídá vyšší míře pozitivních emocí a naopak.

Tab. 13: Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, spokojenosti se životem a pozitivních emocí

	Faktor		
	1	2	3
P1	0,690360	-0,046411	0,079391
P4	0,623596	0,021469	0,392154
P6	0,749377	0,264697	0,097859
P8	0,657259	0,131038	0,057977
P2	0,199463	0,779138	0,003873
P9	0,523889	0,425864	-0,104852
P10	0,205469	0,634725	0,395882
P12	-0,029416	0,772119	0,138922
Spokojenost se životem	0,136693	0,343097	0,609500
Pozitivní emoce	-0,069642	-0,000572	-0,855951

Na první pohled je zřejmé, že se zde potvrzuje výsledek dřívější faktorové analýzy, která se zaměřovala pouze na Škálu naděje, tedy identifikace dvou faktorů představujících cestu a snahu. Zároveň se u sporné položky č. 9 zvýraznil rozdíl mezi mírou, v jaké sytí subškálu cesta, a mírou, v jaké sytí snahu. Ukazuje se, že použitý překlad deváté položky může zastupovat spíše uvažování o cestách než snahu. V předchozích podkapitolách jsme proto navrhli korekci, která by měla rozpolcenost deváté položky vyřešit.

Kromě dvou faktorů, které tvoří naději, faktorová analýza poukázala i na třetí, který je společný spokojenosti se životem a pozitivním emocím, ačkoliv do něj zčásti spadají také čtvrtá a desátá položka Škály naděje. Souvislost se třetím faktorem je více očividná u desáté položky, která zní takto:

10. Dosud jsem byl/a v životě dost úspěšný/á.

Pokud pohlédneme na ostatní položky škály, shledáváme, že se tato položka jako jediná ze všech může vztahovat i k retrospektivní životní spokojenosti. Zároveň se ukazuje, že životní spokojenost mírně sytí druhý faktor – snahu. Lze se domnívat, že se zde uplatňuje stejný princip jako v případě položky č. 10. Formulace položek této subškály se může implicitně vztahovat ke kognitivnímu hodnocení vlastního života, tedy životní spokojenosti. Nutno však poznamenat, že tento vztah je velmi slabý, a pokud bychom zvolili přísnější kritérium pro abstrahování faktorů (např. číselnou hodnotu 0,40), nespádaly by do třetího faktoru položky č. 10, ani 4 a životní spokojenost by nesytila faktor snahy.

Ačkoliv desátá položka spadá především pod faktor snahy, z tabulky je také znát, že nesignifikantně, ale přesto poměrně očividně, sytí i cestu. Je to dáno různými možnostmi pojetí položky. Někdo mohl položku vnímat spíše skrze motivační element „vytrvání na cestě“, jiný proband mohl spíše uvažovat o své schopnosti řešit obtížné situace. Nemělo by proto být překvapením, když někteří probandi pojali položky i ze třetího úhlu, patrně jako ohlédnutí zpět a globální zhodnocení vlastního života.

Položka číslo čtyři, která také v menší míře sytí třetí faktor, zní následovně:

4. Existuje mnoho způsobů, jak vyřešit problém.

Při pohledu na další položky subškály cesta se může zdát, že mezi jednotlivými tvrzeními není příliš velký rozdíl. V čem tedy může být čtvrtá položka odlišná? Co ji může pojit se třetím faktorem? Shledali jsme, že pravděpodobně jediným rozdílem mezi touto a ostatními položkami subškály snaha je způsob formulace, kterým se od sebe tvrzení liší

ve směru obecný vs. specifický, na konkrétní osobu zaměřený přístup. V položkách 1, 6 a 8, jejichž znění lze nalézt v příloze, proband hodnotí, nakolik je *on sám* schopen nalézat cesty k cíli a řešit problémy. Naproti tomu čtvrtá položka se váže k *obecnému přesvědčení*, že v životě existuje více způsobů, jak řešit problematické situace. Položka tedy neklade důraz na posouzení vlastních schopností, ale spíše uvedení obecného postoje či přesvědčení. V této rovině je více než u ostatních položek prostor pro vliv oblasti smyslu života, jak jsme zmínili v předchozí podkapitole, i životní spokojenosti (tedy kognitivního hodnocení vlastního života – Diener et al., 2002), a především pak pozitivních emocí (více viz. model *broaden-and-build* Fredericksonové, který popisuje vliv mírné pozitivní afektivity na kognitivní flexibilitu – Snyder & Lopez, 2007).

V poslední řadě z analýzy vyplývá, že životní spokojenost zčásti sytí druhý faktor naděje, tedy snahu. Možných vysvětlení tohoto jevu je více. Můžeme např. argumentovat, že lidé, kteří hodnotí svůj život jako dobrý a jsou s ním spokojeni, v sobě snáze nalézají zdroje pro vytrvání na cestě než lidé, kteří spokojeni nejsou. Jako další vysvětlení se nabízí úvaha, že prožívá-li člověk alespoň čas od času chvíle, v nichž je spokojený, působí to jako určitá vzpruha. Existují však i další vysvětlení, kterými se budeme obšírněji zabývat v rámci Diskuze.

Nabízí se otázka, co vlastně představuje abstrahovaný třetí faktor. Identifikace prvních dvou faktorů byla snadná – první odpovídá subškále cesta, druhý subškále snaha ve Škále naděje. Co se týče čtvrté a desáté položky Škále naděje, na předchozích řádcích jsme se zamysleli nad možnými souvislostmi s problematikou životní spokojenosti a pozitivních emocí. Zároveň bychom opět rádi poznamenali, že tyto položky sytí třetí faktor pouze marginálně, stejně jako je tomu u životní spokojenosti a faktoru snahy. Třetí faktor tvoří Škála spokojenosti se životem a ve větší míře také Škála pozitivních emocí. Připomeňme rovněž, že jsme, pro účely vyhnutí se nadměrného zatížení probandů a následnému snížení ochoty ke spolupráci, nepoužili standardní metody pro měření osobní pohody, ale pouze tyto krátké škály. To limituje možnosti identifikace faktoru. Přesto se však můžeme se značnou jistotou domnívat, že je třetím faktorem osobní pohoda. Odpovídalo by to tradiční definici, která chápe subjektivní osobní pohodu jako „*kognitivní a emocionální hodnocení vlastního života*“ (Diener, Lucas & Oishi, 2002, s. 63).

9.5. Výsledné hodnoty souboru a rozdíly mezi vybranými skupinami

Po vyhodnocení baterií dotazníků jsme použili metod deskriptivní statistiky pro každou škálu a její složky. Výsledky jsme pak převedli do formátu níže uvedené tabulky.

Tab. 14: Statistické charakteristiky celého souboru

Škála/subškála	N	Průměr	Medián	Min.	Max.	Sm. odch.
Míra spok. se živ.	133	5,15	5	1	7	1,6
Míra pozit. emocí	152	3,11	3	1	7	1,6
Naděje celkem	166	46	46,5	26	61	6,6
Cesta	166	23,2	24	12	32	4
Snaha	166	22,8	23	12	31	3,8
SOC celkem	166	133,5	134	66	175	17,6
Srozumitelnost	166	43,24	43	19	68	7,6
Zvládnutelnost	166	48,64	50	22	64	7,7
Smysluplnost	166	41,64	42	18	54	6,3
ESK celkem	166	199,5	200,5	122	259	25,5
Personalita	166	100,2	101,5	61	131	13
Sebeodstup	166	33,9	34	16	55	5,6
Sebepřesah	166	66,3	67	37	81	8,8
Existencialita	166	99,3	100	61	144	14,6
Svoboda	166	47,2	48	27	67	7,1
Odpovědnost	166	52,1	52	31	77	8,4

Můžeme si povšimnout, že zatímco nástroje na měření naděje, smyslu pro soudružnost a životní smysluplnosti vyplnilo shodně všech 166 studentů, dvě škály na míru pozitivních emocí a spokojenosti se životem vyplnilo méně probandů. Je tomu tak z důvodu způsobu sestavení testové baterie. Škála spokojenosti se životem byla umístěna v horní části na první straně po uvedení demografických údajů, jak je také vidět v testové baterii v přílohách. Mnozí studenti si, i přes upozornění zadávající, nepovšimli této škály, a proto ji ponechali nevyplněnou. Ačkoliv jsme se snažili tento problém ještě před oficiálním sběrem dat u studentů eliminovat restrukturalizací baterie, výsledek nebyl zcela optimální a 33 studentů opomnělo škálu vyplnit. Škála pozitivních emocí byla umístěna uprostřed strany mezi Dotazník SOC a Existenciální škálu. Přehlédlo ji 14 studentů, což je podstatně méně než u předchozí škály. Domníváme se, že určitou roli zde mohla sehrát i velikost měřicích nástrojů. Pokud by byly obě škály větší, např. by vyplňovaly celou jednu stranu A4, je možné, že by je přehlédlo mnohem méně studentů.

Aby tyto údaje, zejména pak průměry, nabyly interpretační hodnoty, porovnali jsme je s normami rakouskými a českými (v případě ESK), orientačními normami (u Dotazníku SOC), průměrnou hodnotou celkového skóru stanovenou Snyderem (u Škály naděje) a středovou hodnotou 4 představující neutrální stav (pro Škály spokojenosti se životem a

pozitivních emocí). Za pomoci jednovýběrového t-testu jsme pak zjistili, zda jsou rozdíly mezi dosaženými průměry a normami signifikantní, či nikoli. Protože bylo testovaných hodnot značné množství, zmíníme zde především ty rozdíly, které se ukázaly být statisticky významné.

V případě Škály spokojenosti se životem o sedmibodové stupnici implikovalo číslo 1 přesvědčení, že, co se spokojenosti se životem týče, „*je to tak špatné, jak jen to je možné*“, číslo 7 pak představovalo opačný pól, a sice „*je to tak dobré, jak jen to může být*“. Dosažené průměry jsme vztahovali k číslu 4, které představuje neutrální hodnocení. Níže uvedená tabulka znázorňuje charakteristiky rozdílu mezi celkovou průměrnou hodnotou souboru a určenou konstantou a mezi touto a naměřenou průměrnou hodnotou u studentů psychologie a OPF. Červeně vyznačené hodnoty jsou signifikantní.

Tab. 15: Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály spokojenosti se životem

Míra spok. se životem	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Obě školy	5,150376	1,252248	133	0,108584	4,000000	10,59437	132	< 0,1 ⁻¹⁷
Psychologie	5,400000	1,087968	50	0,153862	4,000000	9,09907	49	< 0,1 ⁻¹⁰
OPF	5,000000	1,325178	83	0,145457	4,000000	6,87487	82	< 0,1 ⁻⁷

Z uvedené tabulky vyplývá, že studenti obou škol zaznamenali signifikantně vyšší spokojenost se životem, než je stav neutrálního hodnocení. Studenti psychologie vykázali v průměru o 0,4 stupně vyšší spokojenost se životem, a zároveň byli ve svých odpovědích mírně homogennější. Bylo dosaženo velmi vysoké statistické významnosti.

Abychom zjistili, zda se od sebe navzájem signifikantně liší muži a ženy ve výpovědi o své spokojenosti se životem, porovnali jsme jejich hodnoty podle příslušnosti k jednomu z pohlaví a podle studovaného oboru (kvůli možnostem přesnější interpretace) s již výše zmíněnou hodnotou čtyř bodů. V první řadě jsme počítali průměrné hodnoty žen a srovnali je s tímto stupněm. V následující tabulce uvádíme výsledky.

Tab. 16: Srovnání dosažených průměrů žen s referenční konstantou Škály spokojenosti se životem

Míra spok. se životem	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	P
Obě školy	5,242718	1,115541	103	0,109918	4,000000	11,30592	102	< 0,1 ⁻¹⁷
Psychologie	5,463415	0,977179	41	0,152610	4,000000	9,58927	40	< 0,1 ⁻¹⁰
OPF	5,098361	1,193104	61	0,152761	4,000000	7,19004	60	< 0,1 ⁻⁷

Tabulka potvrzuje výše zmíněné závěry týkající se celého souboru. V porovnání s průměrnými hodnotami všech probandů vykázaly ženy nepatrně vyšší spokojenost

se životem, ať už studovaly v době sběru dat psychologii, nebo OPF. Studentky psychologie pak byly ve svém hodnocení mírně pozitivnější než studentky OPF, což také odpovídá údajům týkajícím se celého výzkumného souboru. Statistická významnost se pohybuje na stejné úrovni jako u celého souboru.

Obdobně níže uvádíme tabulku s výsledkem srovnání pro skupinu mužů, kteří se zúčastnili výzkumu.

Tab. 17: Srovnání dosažených průměrů mužů s referenční konstantou Škály spokojenosti se životem

Míra spok. se životem	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Obě školy	4,833333	1,620629	30	0,295885	4,000000	2,816410	29	< 0,01
Psychologie	5,125000	1,642081	8	0,580563	4,000000	1,937774	7	0,093842
OPF	4,727273	1,638287	22	0,349284	4,000000	2,082182	21	< 0,05

Průměrné hodnoty mužů se nachází blíže pólu neutrálního hodnocení vlastního života než průměrné hodnoty žen. Muži také ve svých odpovědích vykazali znatelně větší variabilitu (hodnota směrodatné odchylky 1,62 oproti 1,11 u žen). Za povšimnutí stojí relativně vysoký stupeň spokojenosti se životem u studentů psychologie, který však nebyl statisticky významný. Možným vysvětlením může být nízký počet studentů psychologie spojený s relativně vysokým stupněm variability odpovědí. Zatímco studenti OPF zaznamenali podobně vysoký stupeň směrodatné odchylky, jejich počet byl téměř třikrát větší, a pravděpodobně proto se výsledek ukázal být signifikantním. Statistická významnost byla znatelně nižší než u celého souboru a žen. Celkově se tedy ukazuje, že ženy účastníci se výzkumu byly se svým životem spokojenější než muži a panoval mezi nimi ve větší míře konsenzus týkající se pozitivního hodnocení vlastního života než mezi muži, jejich zaznačené hodnoty více variovaly. Studenti psychologie uváděli vyšší míru spokojenosti se životem než studenti OPF. Níže v rámci podkapitoly jsme realizovali statistické výpočty zjišťující signifikantnost rozdílů průměrných hodnot podle pohlaví a studované školy.

Škála pozitivních emocí byla rovněž založena na sedmibodové stupnici, logika skórování však byla obrácená. Číslo jedna znamenalo, že jedinec ve svém současném životě cítí „*naprostou radost a štěstí*“, číslo sedm pak naopak „*naprostý smutek a zoufalství*“. Platilo tedy, že čím nižší číslo proband označil, tím pozitivnější emoce vnímal. V tabulce č. 18 shrnujeme, nakolik se liší dosažené průměry celého souboru, studentů psychologie a studentů OPF s vytyčenou referenční konstantou. Tu v tomto případě

představovalo, stejně jako u předchozí škály, číslo čtyři, které implikovalo představu prožívání, které není ani kladně, ani záporně laděno, je neutrální.

Tab. 18: Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály pozitivních emocí

Míra pozit. emocí	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Obě školy	3,111842	1,354655	152	0,109877	4,000000	-8,08320	151	< 0,1 ⁻¹¹
Psychologie	2,849057	1,230951	53	0,169084	4,000000	-6,80693	52	< 0,1 ⁻⁶
OPF	3,252525	1,402210	99	0,140927	4,000000	-5,30397	98	< 0,000001

Z tabulky vyplývá, že většina souboru studentů, kteří se zúčastnili výzkumu, v době vyplňování pocítovala emoce radosti a štěstí, a to spíše v mírné intenzitě (jestliže vycházíme z předpokladu, že číslo 4 představuje neutrální emoční stav). Studenti psychologie pak zaznamenali přítomnost pozitivnějších emocí než studenti OPF, kteří mezi sebou ve svých odpovědích nepatrně více variovali. Všechny výsledky jsou statisticky vysoce významné, ačkoliv v menší míře než u Škály spokojenosti se životem. Variabilita v odpovědích zde byla celkově mírně vyšší než u Škály spokojenosti se životem, což však může mj. souviset i s vyšším počtem probandů, kteří tuto škálu vyplnili.

V tabulce č. 19 srovnáváme míru pozitivních emocí u souboru žen – studentek psychologie a OPF.

Tab. 19: Srovnání dosažených průměrů žen s referenční konstantou Škály pozitivních emocí

Míra pozit. emocí	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Obě školy	3,136752	1,370288	117	0,126683	4,000000	-6,81423	116	< 0,1 ⁻⁸
Psychologie	2,818182	1,186606	44	0,178888	4,000000	-6,60649	43	< 0,1 ⁻⁶
OPF	3,328767	1,443903	73	0,168996	4,000000	-3,97189	72	< 0,0001

Z tabulky je patrné, že se výsledky žen téměř neliší od výsledků celkového souboru, což lze opět vysvětlit převládajícím počtem žen ve výzkumném souboru. Stejně jako u všech účastníků výzkumu, i zde jsou výsledky vysoce signifikantní, i když v nižší míře, než je patrné z tabulky týkající se celého souboru. Zároveň se potvrzuje tendence studujících psychologii oproti studentům OPF uvádět vyšší míru pozitivních emocí. V tabulce č. 20 uvedené na následující straně shrnujeme míru pozitivních emocí u mužů.

Tab. 20: Srovnání dosažených průměrů mužů s referenční konstantou Škály pozitivních emocí

Míra pozit. emocí	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Obě školy	3,028571	1,316987	35	0,222611	4,000000	-4,36379	34	< 0,0001
Psychologie	3,000000	1,500000	9	0,500000	4,000000	-2,00000	8	0,080516
OPF	3,038462	1,280024	26	0,251033	4,000000	-3,83032	25	< 0,001

Muži, kteří se zúčastnili výzkumu, vykázali v průměru nepatrně vyšší stupeň pozitivních emocí než ženy. Výsledná hodnota u studentů psychologie však není statisticky významná. Stejně jako v případě Škály spokojenosti se životem je možným vysvětlením jejich relativně nízký počet (9 probandů) ve spojení s poměrně vysokou variabilitou v odpovědích (směrodatná odchylka = 1,5). Je zajímavostí, že zatímco ženy častěji než muži tvrdily, že jsou se svým životem spokojeny, muži uváděli pozitivnější emoce než ženy. Studenti OPF vykázali ve svých odpovědích nižší variabilitu než jejich kolegyně, spíše se tedy shodli na tom, že v současném životě pociťují radost a štěstí. Jak jsme již zmínili, níže srovnáváme statistickou významnost rozdílů v hodnotách mezi studenty jednotlivých škol a mezi muži a ženami. Již nyní nás však může při pohledu na výsledky napadnout, že ačkoliv životní spokojenost a pozitivní emoce sytí jeden společný faktor, pravděpodobně na sobě nejsou zcela závislé. Je tedy možné být do určité míry spokojený se svým životem, a přitom nijak zvláště šťastný, a naopak si lze také uchovávat dobrou náladu, ačkoliv bychom ve svém životě leccos změnili.

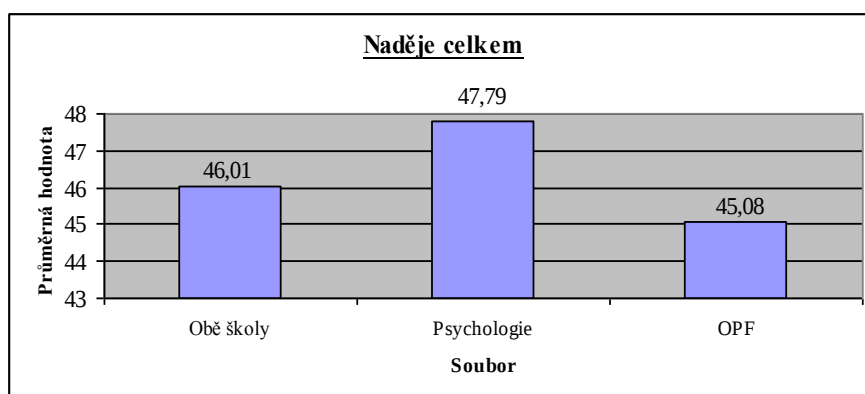
Při práci s daty ze Škály naděje jsme stejně jako v případě předchozích škál spočítali jak rozdíl mezi průměrem celého souboru a referenční konstantou, kterou zde představovala Snyderem (2000a) stanovená průměrná hodnota, tak rozdíl mezi touto veličinou a průměrem studentů OPF a studentů psychologie. V níže uvedené tabulce jsou znázorněny výsledky.

Tab. 21: Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály naděje

Naděje celkem	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Obě školy	46,01205	6,603936	166	0,512565	48,00000	-3,87844	165	0,000152
Psychologie	47,78947	5,878948	57	0,778686	48,00000	-0,270361	56	0,787876
OPF	45,08257	6,794781	109	0,650822	48,00000	-4,48269	108	0,000018

Z tabulky vyplývá, že průměr celkového skóru výběrového souboru je statisticky významně nižší než orientační hodnota 48 bodů. Při bližším pohledu se ukazuje, že studenti psychologie se ve svém průměru signifikantně neliší od konstanty, významný rozdíl byl však zaznamenán u studentů OPF. Graf uvedený na následující straně znázorňuje dosažené průměry.

Graf č. 1: Průměrné hodnoty Škály naděje u celého souboru, studentů psychologie a OPF



Zvažovali jsme také možnost porovnání celkového skóru Škály naděje s výsledkem Halamovy studie (2001). Ten použil čtyřstupňovou Likertovu škálu, my však, dle Snyderova doporučení (2000a) zvolili osmistupňovou. Proto je možnost srovnání výsledků diskutabilní. S vědomím omezenosti takto získaných údajů tak však učiníme. V Halamově práci (2001) bylo naměřeno u skupiny 168 vysokoškoláků s průměrným věkem 20,1 let průměrné celkové skóre Škály naděje 23,05 bodu se standardní odchylkou 2,81. U skupiny adolescentů ve věku 17-19 let představovalo průměrné skóre 22,94 bodu s odchylkou 2,91. Průměrná míra naděje v této studii činila za použití osmibodové stupnice 46 bodů s odchylkou 6,6 bodu. Přestože jsou možnosti srovnávání značně omezené, z uvedených údajů lze vypožorovat, že se průměrná míra naděje u studentů v Halamově a této práci téměř neliší.

Dále jsme se zamýšleli nad výslednými hodnotami cesty a snahy. Jak jsme uvedli v šesté kapitole, nejsou známy průměrné hodnoty cesty a snahy, jak je tomu u celkového skóru. Proto jsme vycházeli z výše zmíněné úvahy, že neadaptivnější je situace, kdy má jedinec přibližně stejnou míru cesty a snahy (Snyder, 2000a). Průměrná hodnota cesty činí 23,2 bodu, snahy pak 22,8. Výsledek poukazuje na vyváženost obou složek naděje u souboru studentů prvních ročníků, přičemž průměrná míra cesty byla o 0,4 bodu vyšší než průměrná hodnota snahy.

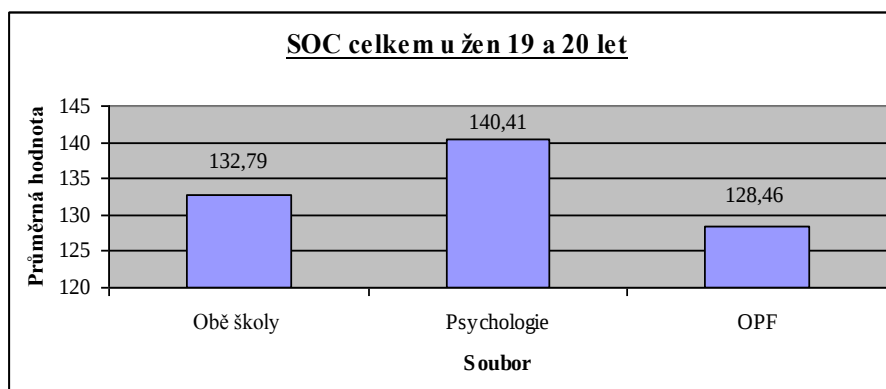
Orientační normy Dotazníku SOC byly stanoveny s ohledem na věk a pohlaví vyplňujících. S normami jsme srovnávali celkem čtyři skupiny studentů – ženy ve věku 19-20 let a 21-30 let a muže ve stejných věkových kategoriích. Žádný z rozdílů u mužů nebyl signifikantní, u žen se objevily čtyři signifikantní případy, které shrnujeme, vždy společně s věkovou skupinou v závorce, v tabulce na další straně.

Tab. 22: Srovnání dosažených průměrů žen s orientačními normami Dotazníku SOC

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Sroz. (18-20 let)	45,70270	7,214433	37	1,186046	43,12000	2,177575	36	0,036072
Smysl. (18-20 let)	42,20588	6,620308	102	0,655508	43,62000	-2,15728	101	0,033355
Smysl. (21-30 let)	41,47826	5,623567	23	1,172595	45,01000	-3,01190	22	0,006415
SOC celkem (21-30 let)	133,6087	15,56435	23	3,245391	141,4400	-2,41305	22	0,024595

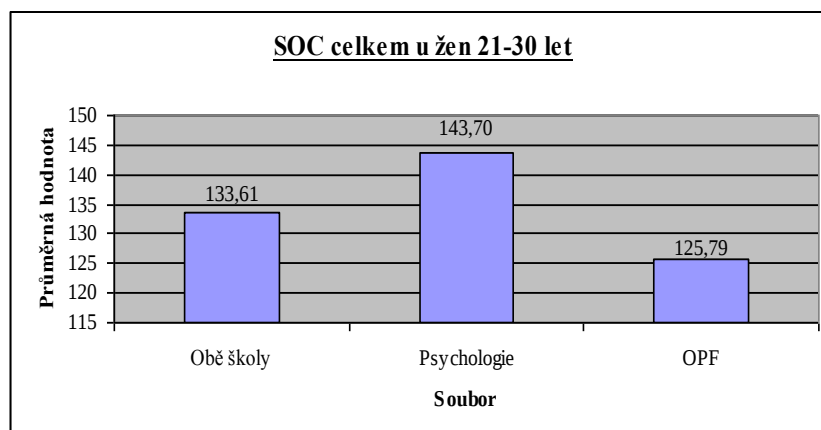
Ženy ve věku 19 a 20 let dosáhly statisticky významně vyššího skóru ve srozumitelnosti ve srovnání s normou. Zároveň však měly, a to oba soubory žen, signifikantně nižší míru smysluplnosti, než jakou by měly disponovat podle norem. Skupina starších žen pak dosáhla celkově významně nižšího stupně jak smysluplnosti, tak smyslu pro soudružnost. Pro grafické znázornění průměrných hodnot SOC žen studujících psychologii a OPF s průměrem všech žen dané věkové kategorie jsme vytvořili následující dva grafy.

Graf č. 2: Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 19 a 20 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii



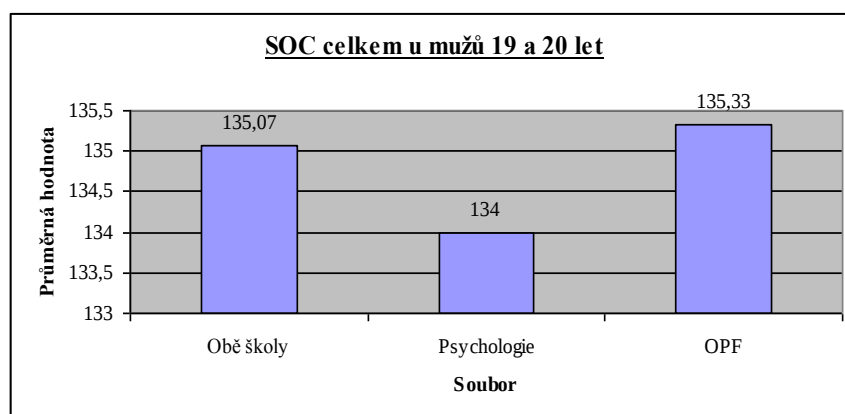
Průměrná hodnota smyslu pro soudružnost u studentek psychologie ve věku 19 a 20 let činila 140,41 bodu, tedy téměř o 12 bodů více než u studentek OPF. U účastnic výzkumu ve věku 21 let a starších se pak rozdíl ještě zvýraznil, jak je vidno z grafu č. 3 uvedeného na další straně. Zatímco smysl pro soudružnost u studentek psychologie prvního ročníku nabýval s věkem vzestupného trendu, u studentek OPF naopak s věkem klesal.

Graf č. 3: Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 21-30 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii



Ačkoli u mužů nebyl žádný rozdíl mezi průměrem a normou signifikantní, rozdíly mezi průměry studentů psychologie a OPF byly sice minoritní, přesto však poměrně zajímavé. Graf č. 4 znázorňuje průměrné hodnoty SOC dosažené muži ve věku 19 a 20 let. Co se však porovnávání rozdílů u mužů týče, musíme podotknout, že mladších studentů psychologie, z jejichž baterií dotazníků se průměr počítal, bylo pouze 6, z toho dva studenti, tedy třetina, dosáhli poměrně nízké míry SOC (99 a 112 bodů), zatímco studentů OPF bylo 24, z čehož pouze tři zaznamenali obdobně nízké skóre. Proto je třeba interpretovat grafy mužů s vědomím výrazně nerovného rozdělení probandů.

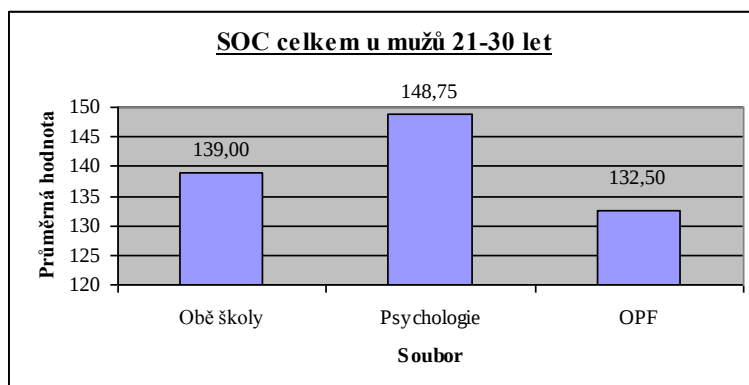
Graf č. 4: Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii



Jak se ukazuje v grafu č. 5, u skupiny mužů ve věku 21 let a starších se situace obrací. Průměrné skóre SOC je u studentů psychologie 148,75, u studentů OPF je o 16,25 bodu nižší, tedy 132,50. I zde vychází najevo, že s rostoucím věkem studenta prvního ročníku psychologie roste smysl pro soudružnost, zatímco u studentů OPF klesá. Výsledek je však

třeba brát s rezervou – průměr studentů psychologie byl stavěn na čtyřech probandech, průměr studentů OPF na šesti.

Graf č. 5: Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 21-30 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii



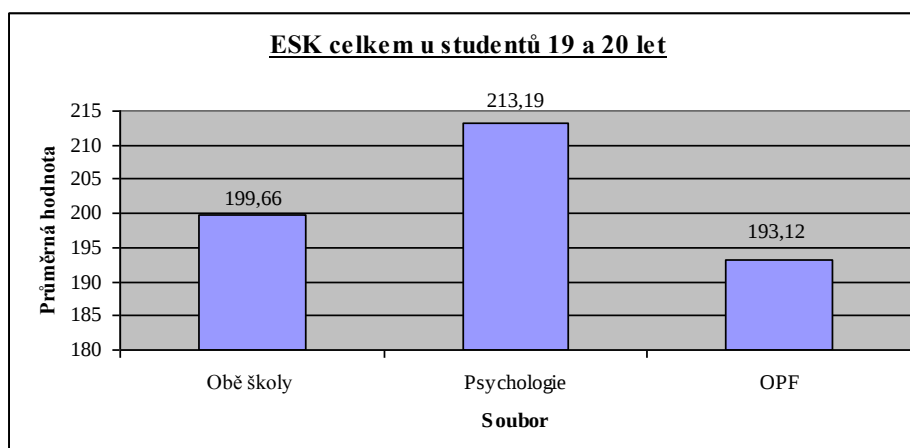
V poslední řadě jsme srovnávali normy ESK s dosaženými průměry celkového skóru, jednotlivých stupnic a dvou faktorů vyššího řádu. Z důvodu velkého počtu výsledků zde opět zmiňujeme především signifikantní rozdíly. Jak je vidět v níže uvedené tabulce, výsledné průměry studentů, mužů i žen, ve věku 19 a 20 let se pouze v jednom případě lišily významně od normy. Skupina mladších studentů dosáhla v průměru signifikantně nižší míry sebepřesahu, než stanovují rakouské normy.

Tab. 23: Srovnání dosaženého průměru sebepřesahu u studentů ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	T	SV	p
SP	66,00000	8,992788	132	0,782722	68,33000	-2,97679	131	0,003471

Podobně jako v dříve popsáných rozdílech u Škály naděje a Dotazníku SOC, i zde se ukazuje, že studenti OPF ve věku 19 a 20 let zaznamenali v průměru podstatně nižší celkovou míru existenciálního naplnění, než studenti psychologie. Rozdíl mezi skupinami studentů, který činí přibližně 20 bodů, je znázorněn v grafu č. 6 na následující straně.

Graf č. 6: Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii

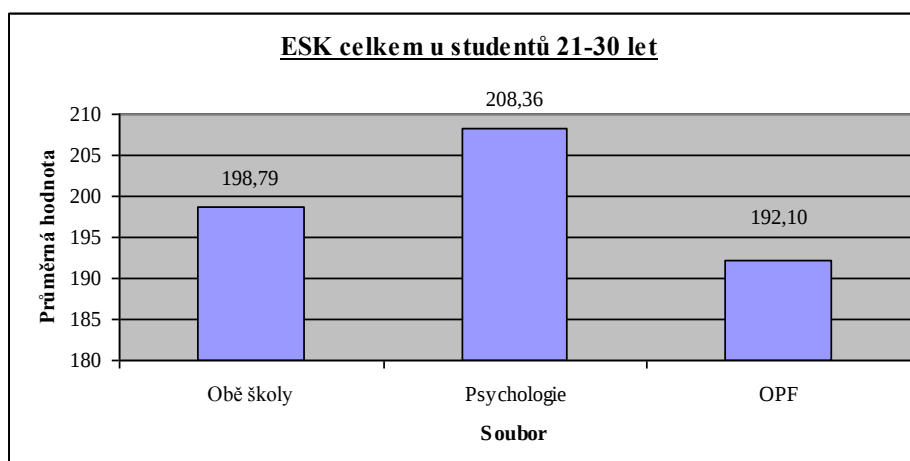


Jak ukazuje tabulka č. 24, průměrné hodnoty skupiny starších studentů byly statisticky významně nižší než norma ve všech případech kromě sebeodstupu, který se ukázal být sice také nižší, ale stále ještě v normě. Pro zajímavost v grafu č. 7 na následující straně uvádíme znázornění průměrů celkového skóru Existenciální škály celého souboru a studentů psychologie a OPF. Studenti psychologie ve věku 21 let a starší dosáhli v průměru o přibližně 16 bodů nižšího skóre v celkové míře existenciálního naplnění než studenti OPF. Je však třeba podotknout, že ve srovnání s rozdílem u skupiny mladších studentů, u nichž rozdíl činil 20 bodů, zde sledujeme náznak sbližování výsledných průměrů.

Tab. 24: Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
ESK celkem	198,7941	22,95685	34	3,937067	214,7000	-4,04003	33	0,000300
P	101,5294	11,94998	34	2,049406	107,5500	-2,93772	33	0,005989
SO	34,17647	5,248207	34	0,900060	35,41000	-1,37050	33	0,179783
SP	67,35294	8,089958	34	1,387416	72,13000	-3,44313	33	0,001582
E	97,26471	13,02284	34	2,233399	107,1400	-4,42164	33	0,000100
SV	46,35294	6,371729	34	1,092743	50,88000	-4,14284	33	0,000224
OD	50,91176	7,727823	34	1,325311	56,29000	-4,05809	33	0,000285

Graf č. 7: Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii



Jak vyplývá z tabulky č. 24, největší rozdíly mezi očekávanou a naměřenou hodnotou se, kromě celkového skóru, nachází v existencialitě a jejích stupnicích. Vychází tedy najevo jakýsi trend, který naznačuje, že s rostoucím věkem studentů prvních ročníků, které jsme testovali, klesá jejich míra existenciálního naplnění, zejména pak schopnost rozhodovat se pro jednu z možností, které situace nabízí, a angažovaně a s rozvahou uskutečnit čin. Je však třeba upozornit nejen na omezenou možnost zobecnění danou velikostí vzorku a jeho výběrem, ale také na skutečnost, že Karel Balcar vytvořil na souboru 182 studentů pražských vysokých škol humanitního a lékařského zaměření ve věku 18-22 let české normy, které jsou položeny výrazně níže než rakouské (Längle et al., 2001). Proto jsme výsledné průměrné hodnoty srovnali také s Balcarovými normami. Výsledek, který je v tabulce č. 25, ukazuje, že dosažené průměry jsou ve srovnání s českými normami statisticky významně vyšší než konstanta, a to v celkovém skóru ESK, personalitě a jejích složkách. Průměry existenciality a jejích stupnic, které byly po srovnání s rakouskými normami signifikantně nižší, se nyní výrazně neliší od Balcarových norem.

Tab. 25: Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s českými normami ESK

Celý soubor	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
ESK celkem	199,4819	25,52520	166	1,981140	193,2000	3,170865	165	0,001812
P	100,1747	12,97315	166	1,006912	95,86000	4,285081	165	0,000031
SO	33,89759	5,577693	166	0,432913	31,71000	5,053188	165	0,000001
SP	66,27711	8,808829	166	0,683698	64,14000	3,125809	165	0,002096
E	99,30723	14,57131	166	1,130953	97,35000	1,730601	165	0,085393
SV	47,17470	7,149458	166	0,554906	46,47000	1,269944	165	0,205893
OD	52,13253	8,406017	166	0,652433	50,88000	1,919782	165	0,056611

Abychom zjistili případná specifika skupin studentů OPF a psychologie, zaměřili jsme se také na srovnání jejich průměrů s normami, a to jak rakouskými, tak českými. V prvé řadě jsme srovnávali studenty psychologie ve věku 19 a 20 let. Jak je vidět z tabulky č. 26, ve všech oblastech kromě svobody, byl dosažený průměr signifikantně vyšší než stanovená rakouská norma. Po srovnání s českými normami nabyla také svoboda statisticky významného rozdílu ($t = 2,971692$, $p = 0,004884$).

Tab. 26: Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	P
ESK celkem	213,1860	24,91247	43	3,799116	203,3300	2,594300	42	0,012996
P	106,9535	11,23547	43	1,713394	101,9200	2,937730	42	0,005349
SO	35,97674	5,557013	43	0,847437	33,60000	2,804628	42	0,007597
SP	70,97674	6,871225	43	1,047852	68,33000	2,525876	42	0,015400
E	106,2326	15,42700	43	2,352595	101,4000	2,054139	42	0,046220
SV	49,79070	7,327567	43	1,117444	48,24000	1,387719	42	0,172541
OD	56,44186	8,564329	43	1,306048	53,37000	2,352027	42	0,023435

Poté jsme se zaměřili na starší skupinu studentů psychologie, kterých bylo o poznání méně než mladších – pouze 14. Jejich průměry se statisticky významně lišily od konstanty v existencialitě a jejích složkách. Byly výrazně nižší, než očekávaná hodnota, jak je znázorněno v tabulce č. 27. Poté, co jsme tyto tři oblasti porovnali s českými normami, se ukázalo, že se významně neliší od normy. Z celkového pohledu na signifikantní rozdíly u skupin mladších a starších studentů psychologie prvního ročníku vychází najevo, že zatímco ti mladší vykazují výrazně vyšší hodnoty v porovnání s normou, jejich existenciální naplnění je tedy v průměru vysoké, starší studenti se již nachází v normě a existencialita představovaná svobodou a odpovědností je jejich Achillovou patou. Po srovnání s českými normami se však tato pata mění v normu a statisticky nevýznamný rozdíl ve významný.

Tab. 27: Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK

Studenti psychologie 21-30 let	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
E	100,3571	8,344571	14	2,230180	107,1400	-3,04139	13	0,009455
SV	47,57143	4,501526	14	1,203083	50,88000	-2,75008	13	0,016535
OD	52,78571	5,423291	14	1,449436	56,29000	-2,41769	13	0,031039

Při zběžném pohledu na průměry mladších a starších skupin studentů prvního ročníku OPF uvedené v tabulkách na další straně vychází najevo, že s věkem se výraznost rozdílů průměrů s konstantou příliš nemění. Ve všech stupnicích, faktorech a v celkovém skóru

dosáhli jak mladší, tak starší studenti OPF statisticky významně nižších průměrných skóre než jaká byla očekávaná hodnota. Pouze v sebeodstupu se výsledná hodnota výrazně nelišila od konstanty. Po srovnání s českými normami se žádný dříve signifikantní výsledek významně nelišil od normy. Průměr sebeodstupu se pak pohyboval statisticky významně výše než česká norma ($t = 2,068587$, $p = 0,040973$).

Tab. 28: Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
ESK celkem	193,1236	24,39161	89	2,585505	203,3300	-3,94755	88	0,000159
P	96,38202	12,80847	89	1,357695	101,9200	-4,07895	88	0,000099
SO	32,78652	5,465744	89	0,579368	33,60000	-1,40409	88	0,163812
SP	63,59551	8,938831	89	0,947514	68,33000	-4,99675	88	0,000003
E	96,74157	13,75560	89	1,458091	101,4000	-3,19488	88	0,001942
SV	46,22472	7,104341	89	0,753059	48,24000	-2,67613	88	0,008882
OD	50,51685	7,924519	89	0,839997	53,37000	-3,39661	88	0,001026

Tab. 29: Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK

Studenti OPF 21-30 let	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	S V	p
ESK celkem	192,1000	25,31049	20	5,659598	214,7000	-3,99322	19	0,000778
P	97,00000	12,20440	20	2,728987	107,5500	-3,86590	19	0,001041
SO	32,85000	5,751659	20	1,286110	35,41000	-1,99050	19	0,061119
SP	64,15000	8,430989	20	1,885226	72,13000	-4,23291	19	0,000450
E	95,10000	15,32765	20	3,427367	107,1400	-3,51290	19	0,002326
SV	45,50000	7,401991	20	1,655136	50,88000	-3,25049	19	0,004209
OD	49,60000	8,899438	20	1,989975	56,29000	-3,36185	19	0,003275

V tabulce č. 30 jsou červeně vyznačeny signifikantní rozdíly mezi muži a ženami. Neobjevil se významný rozdíl mezi průměrnými skóre Škál spokojenosti se životem a pozitivních emocí, ani u komponent Škály naděje. Signifikantní rozdíly se neukázaly ani v SOC a jeho subškálách. Po stanovení hladiny statistické významnosti $p < 0,05$ jsme dospěli ke třem signifikantním rozdílům, které jsou vyznačeny v níže uvedené tabulce.

Tab. 30: Statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami

	Levene's Test		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ESK celkem	,235	,628	-2,077	164	,039	-9,528	4,587	-18,584	-,471
P	,009	,925	-1,860	164	,065	-4,347	2,337	-8,962	,267
SO	3,157	,077	-1,798	164	,074	-1,808	1,005	-3,794	,177
SP	,949	,331	-1,596	164	,113	-2,539	1,591	-5,681	,603
E	,449	,504	-1,976	164	,050	-5,181	2,621	-10,357	-,004
SV	,144	,705	-1,041	164	,300	-1,350	1,297	-3,911	1,211
OD	1,914	,168	-2,553	164	,012	-3,831	1,501	-6,794	-,867

Studentky a studenti se od sebe významně lišili pouze v několika oblastech Existenciální škály, a sice v celkovém skóru, existencialitě a odpovědnosti. Ve všech třech případech ženy dosáhly vyššího průměrného skóre než muži. Aritmetické průměry pro tyto oblasti jsou znázorněny v tabulce č. 31.

Tab. 31: Vybrané statistické charakteristiky mužů a žen

	Pohlaví	N	Průměr	Std. odchylka
ESK celkem	M	40	192,25	23,079295
	Ž	126	201,77778	25,918916
E	M	40	95,375	12,605834
	Ž	126	100,55556	14,972271
OD	M	40	49,225	6,8705522
	Ž	126	53,055556	8,6591506

Z výsledku vyplývá, že ženy, které se zúčastnily výzkumu, disponují průměrně vyšší mírou existenciálního naplnění než muži. Zároveň zaznamenaly významně vyšší míru existenciality, což je dáno především vyšší hodnotou stupnice odpovědnost, která ji, společně se svobodou, tvoří. Je pravděpodobné, že právě zvýšený skór v subškále odpovědnost inicioval signifikantnost rozdílu v nadřazené komponentě existencialita a následně i v celkové míře existenciálního naplnění. Ženy tedy, podle dosažených výsledků, jednají odvážněji, odpovědněji, mají rozvinutější vědomí povinnosti a více se angažují při jednání než muži (dle čtyřstupňové metody nalézání smyslu u Längleho et al., 2001). Stojí také za zmínku, že přestože jsou statisticky významné pouze tři rozdíly, ženy dosahovaly vyšších průměrných hodnot ve většině škál a subškál. Muži také zaznamenávali vyšší průměrná skóre než ženy, rozdíl však v žádném z případů nebyl statisticky signifikantní. Oblasti, v nichž muži dosahovali průměrně vyšších hodnot než ženy, byly cesta ve Škále naděje a celková míra SOC společně s komponentami srozumitelností a zvládnutelností. I v tomto případě, podobně jako u žen v Existenciální škále, je tedy vyšší průměrná hodnota škály dána vyšším průměrem dílčího skóre, zde ve dvou ze tří subškál. Naopak nižších hodnot dosáhli muži ve Škále pozitivních emocí, což znamená, že v době sběru dat v průměru percipovali vyšší míru pozitivních emocí než ženy. Při těchto úvahách je však důležité podotknout, že 75% mužů studovalo v době sběru dat OPF. Protože studenti OPF představovali bezmála dvě třetiny probandů a rozdělení mužů a žen ve skupinách studentů nebylo rovnoměrné, je třeba při interpretaci zohlednit studovanou školu.

Proto jsme následně mezi sebou porovnali skupinu studentů psychologie a OPF. V tabulce uvedené na následující straně jsou červeně znázorněny statisticky významné

rozdíly. Vzhledem k užití jiného statistického programu pro stanovení významnosti rozdílů mezi studenty psychologie a OPF v hodnotách Škál spokojenosti se životem a pozitivních emocí jsme se rozhodli níže uvést druhou tabulku shrnující příslušné poznatky trochu jiným způsobem.

Tab. 32: Statisticky významné rozdíly mezi studenty OPF a psychologie

	Levene's Test		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Naděje celkem	1,138	,288	-2,549	164	,012	-2,707	1,062	-4,804	-,610
Cesta	2,404	,123	-1,593	164	,113	-1,042	,654	-2,333	,250
Snaha	,013	,909	-2,710	164	,0076	-1,665	,615	-2,879	-,452
SOC celkem	,000009	,999	-4,073	164	,000072	-11,216	2,754	-16,654	-5,778
Sroz.	,795	,374	-3,519	164	,001	-4,229	1,202	-6,601	-1,856
Smysl.	,026	,873	-3,944	164	,00012	-3,908	,991	-5,864	-1,952
Zvl.	,267	,606	-2,471	164	,014	-3,080	1,246	-5,540	-,619
ESK celkem	,138	,711	-4,874	164	,000026	-19,064	3,911	-26,787	-11,341
P	2,483	,117	-5,479	164	,0000016	-10,715	1,956	-14,576	-6,854
SO	,832	,363	-3,640	164	,00037	-3,202	,880	-4,939	-1,465
SP	5,682	,018	-6,274	147	,000000037	-7,513	1,198	-9,880	-5,147
E	,155	,694	-3,633	164	,00037	-8,349	2,298	-12,887	-3,811
SV	,012	,913	-2,752	164	,007	-3,154	1,146	-5,417	-,891
OD	,053	,819	-3,944	164	,00012	-5,195	1,317	-7,796	-2,594

Tab. 33: Statisticky významné rozdíly mezi studenty OPF a psychologie ve Škále spokojenosti se životem a ve Škále pozitivních emocí

	Průměr Psych.	Průměr OPF	t	SV	p	Počet platných (Psych.)	Počet platných (OPF)	Směr. odchylka (Psych.)	Směr. odchylka (OPF)	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly
Spok.se životem	5,400	5,000	-1,799	131	0,074	50	83	1,325	1,088	1,484	0,137
Pozit. emoce	2,849	3,253	1,762	150	0,080	53	99	1,231	1,402	1,298	0,303

Co se rozdílů mezi studenty OPF a psychologie týče, statisticky významných rozdílů rozhodně není nedostatek. Oblastmi, v nichž nebyly naměřeny signifikantní rozdíly, jsou Škála spokojenosti se životem, Škála pozitivních emocí a subškála cesta ve Škále naděje. Ostatní rozdíly byly statisticky významné. V případě Škál spokojenosti se životem a pozitivních emocí se ukazuje, že ačkoliv byl výsledek nesignifikantní, studenti psychologie přesto v průměru zaznamenali vyšší spokojenost a pozitivnější emoce než studenti OPF. Při úvahách o možných příčinách výsledku v subškále cesta Škály naděje je třeba tuto hodnotu propojit s výše popsányi údaji o rozdílech mezi pohlavím, kdy muži dosahovali (i když nesignifikantně) vyšších průměrných hodnot cesty než ženy. Protože většina mužů studovala na Obchodně podnikatelské fakultě a pouze deset studentů ze 40 psychologii,

domníváme se, že statistická nevýznamnost rozdílu v subškále cesta byla částečně sycena touto cestou. Naměřené hladiny statistické významnosti byly většinou významně vyšší než v případě porovnávání mužů a žen.

Vzhledem k nedostatečnému množství relevantních informací můžeme pouze vyslovit domněnky o možných příčinách výrazných rozdílů mezi studenty obou škol. Statistiky o „úmrtnosti“ studentů v průběhu studia, které by mohly poskytnout vodítko, nejsou k dispozici. Jak však naznačil během sběru dat Jiří Mazurek, odborný asistent z OPF (osobní sdělení 27. září 2011) a potvrdila studentka prvního ročníku navazujícího studia na OPF Martina Ptošková (osobní sdělení 5. prosince 2011), během prvního semestru ukončí studium až polovina studentů. Je však zřejmé, že ne všichni školu opustí z důvodu nedostatečných zdrojů pro zvládnutí výuky a dalších požadavků, které s sebou škola nese. Z vlastního dlouhodobého pozorování průběhu studia psychologie na FF UP plyne, že ve srovnání se studiem na OPF se nepojí se studiem oboru psychologie tak vysoké riziko nedokončení studia. Samozřejmě, že v případě ani jedné ze škol takto nelze usuzovat na její náročnost, protože svou roli hrají i další faktory, jako jsou např. přijímací zkoušky. Je také možné, že je rozdíl zapříčiněn něčím jiným než navštěvovanou školou. Zatímco studenti psychologie často pochází ze všech koutů republiky, studenti OPF jsou spíše místní, tedy z Ostravska, respektive Karvinska. To může přinášet určitá specifika. Určitou roli může sehrávat i to, zda již začali s procesem osamostatnění, který se s obdobím vynořující se dospělosti pojí (Luecken & Gress, 2010), a bydlí např. na kolejkách, nebo zda stále žijí trvale v primární rodině. Rozdíl může plynout i z toho, zda je pro daného studenta navštěvování daného studijního oboru splněným snem, je mu lhostejný, nebo na něj zbyl jako „záchytná možnost“. Studenti psychologie zároveň mohou vykazovat větší tendence k odpovídání na položky sociálně žádoucím způsobem a stylizovat se do role zcela duševně zdravých a vyrovnaných osob. Skutečné příčiny rozdílu mezi studenty obou škol však zůstávají neznámé.

V tabulce uvedené na následující straně uvádíme průměrné hodnoty škál a subškál u studentů OPF a psychologie. Ve všech případech zaznamenali studenti psychologie vyšší průměry než studenti OPF, v případě Škály pozitivních emocí pak nižší hodnoty, tedy vyšší míry pozitivních emocí.

Tab. 34: Vybrané statistické charakteristiky studentů OPF a psychologie

	Škola	N	Průměr	Std. odchylka
Spokojenost se životem	OPF	83	5,00	1,325
	Psychologie	50	5,40	1,088
Pozitivní emoce	OPF	99	3,25	1,402
	Psychologie	53	2,85	1,231
Naděje celkem	OPF	109	45,08	6,795
	Psychologie	57	47,79	5,879
Cesta	OPF	109	22,85	4,229
	Psychologie	57	23,89	3,519
Snaha	OPF	109	22,23	3,645
	Psychologie	57	23,89	3,972
SOC celkem	OPF	109	129,68	17,301
	Psychologie	57	140,89	15,938
Sroz.	OPF	109	41,79	7,754
	Psychologie	57	46,02	6,501
Smysl.	OPF	109	40,30	6,082
	Psychologie	57	44,21	6,020
Zvl.	OPF	109	47,59	7,345
	Psychologie	57	50,67	8,134
ESK celkem	OPF	109	192,94	24,447
	Psychologie	57	212,00	22,896
P	OPF	109	96,50	12,647
	Psychologie	57	107,21	10,522
SO	OPF	109	32,80	5,492
	Psychologie	57	36,00	5,162
SP	OPF	109	63,70	8,812
	Psychologie	57	71,21	6,414
E	OPF	109	96,44	13,997
	Psychologie	57	104,79	14,183
SV	OPF	109	46,09	7,130
	Psychologie	57	49,25	6,775
OD	OPF	109	50,35	8,076
	Psychologie	57	55,54	8,022

9.6. Testování hypotéz

Všechny hypotézy jsme ověřovali pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Jako základní hladinu statistické významnosti jsme stanovili 5%. Červeně vyznačené korelace jsou signifikantní. Protože však míra signifikantnosti nabývala také nižších hodnot než tradičně užívaných $p < 0,05/0,01$ nebo 0,001, označili jsme položky, k nimž se to vztahuje, třemi hvězdičkami a číslem, k němuž je pod tabulkou korelací uvedena konkrétní míra významnosti. Pokud je u dané korelace jedna hvězdička, značí to statistickou významnost $p < 0,05$, pokud jsou dvě, pak je míra významnosti $p < 0,01$. V případě, že jsou tři a není připojeno číslo, jedná se o statistickou významnost $p < 0,001$. Ačkoliv se všechny hypotézy vztahují ke vztahu mezi dvěma výslednými hodnotami, uvádíme v tabulkách s výslednými korelacemi také další, které mohou napomoci k přesnější

interpretaci. Přitom je položen důraz na stanovenou hypotézu a další korelace pouze doplňují celkový výsledek. Tučně vyznačený údaj se vztahuje přímo k hypotéze a je centrem zájmu.

9.6.1. Testování hypotézy č. 1

H1: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a celkovou mírou smyslu pro soudružnost (měřeno Dotazníkem SOC).

V první hypotéze jsme předpokládali přítomnost signifikantního vztahu mezi celkovou mírou naděje a smyslu pro soudružnost. V tabulce č. 35 uvádíme výsledné korelace mezi celkovou mírou naděje a smyslu pro soudružnost, a to včetně jeho komponent.

Tab. 35: Korelace mezi celkovou mírou naděje a SOC s komponentami

Proměnná	Naděje celkem
SOC celkem	0,41***¹
Sroz.	0,176*
Zvl.	0,368*** ²
Smysl.	0,482*** ³

1: $p < 0,0000001$

2: $p < 0,000001$

3: $p < 0,0000000001$

Celková korelace mezi nadějí a smyslem pro soudružnost činí 0,41 o statistické významnosti $p < 0,1^{-6}$. Síla korelace mezi celkovou mírou naděje a smyslem pro soudružnost je střední, výsledek je vysoce signifikantní. Naděje koreluje nejslaběji se srozumitelností, statistická významnost je v porovnání s ostatními údaji taktéž nízká. Srozumitelnost se vztahuje ke schopnosti vnímat svět jako strukturovaný a předvídatelný. Podle Antonovského (1987) je schopnost rozumět světu a svému místu v něm předpokladem pro vynoření zvládnutelnosti. S tou celková míra naděje koreluje středně silně. Nejsilnější je korelace se smysluplností, kde se také nachází nejvyšší statistickou významnost, a to $p < 0,1^{-9}$. Potvrzujeme tedy předpoklad existence vztahu mezi celkovou mírou naděje a konceptem smyslu pro soudružnost, který je realizován zejména skrze složky SOC smysluplnost a zvládnutelnost.

Hypotézu č. 1 přijímáme.

9.6.2. Testování hypotézy č. 2

H2: *Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a mírou existenciálního naplnění (měřeno ESK).*

Dále jsme předpokládali existenci kladného signifikantního vztahu mezi mírou existenciálního naplnění a celkovou mírou naděje. V tabulce č. 36 uvádíme výsledek společně s korelacemi naděje se stupnicemi a faktory vyššího řádu. Silně vyznačený údaj u sebepřesahu korelací spadá do třetí hypotézy.

Tab. 36: Korelace mezi celkovou mírou naděje a ESK se stupnicemi a faktory vyššího řádu

Proměnná	Naděje celkem
ESK celkem	0,459***¹
P	0,407***²
SO	0,216**
SP	0,462***¹
E	0,442***³
SV	0,456***¹
OD	0,379***⁴

1: $p < 0,000000001$

2: $p < 0,0000001$

3: $p < 0,00000001$

4: $p < 0,000001$

Korelace mezi nadějí a existenciálním naplněním vyjádřeným celkovou hodnotou Existenciální škály je mírně výraznější než v případě smyslu pro soudružnost. Korelace je taktéž středně silná. Naděje vykazuje výraznější vztah se sebepřesahem než s celkovým skóre ESK, což rozebereme v hypotéze č. 3. Třetí nejvyšší korelace se vztahuje ke svobodě jako schopnosti rozhodovat se mezi možnostmi. V souvislosti se svobodou nás dále bude zajímat korelace s cestou. Co se faktorů vyššího řádu týče, naděje vykazuje mírně výraznější vztah s existencialitou než s personalitou. Důvodem se zdá být sebeodstup. Ukazuje se, že naděje koreluje středně silně se všemi stupnicemi a faktory vyššího řádu kromě sebeodstupu, s nímž ji pojí pouze slabý vztah a u něhož je také nejnížší statistická významnost. Připomeňme, že sebeodstup je kognitivní složkou personality, která je nezbytnou podmínkou pro vynoření sebepřesahu (Längle et al., 2001), s nímž naděje koreluje nejsilněji. Shledáváme zde podobnost s výsledkem u smyslu pro soudružnost, kdy naděje souvisela nejvýrazněji se zvládnutelností a nejslaběji se srozumitelností, která je předpokladem pro vynoření zvládnutelnosti (Antonovsky, 1987). Existuje tedy signifikantní vztah mezi nadějí a existenciálním naplněním. S ním a jeho složkami, vyjma sebeodstupu, naděje koreluje středně silně.

Hypotézu č. 2 přijímáme.

9.6.3. Testování hypotézy č. 3

H3: *Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a sebepřesahem (měřeno ESK).*

Očekávali jsme přítomnost signifikantního vztahu mezi nadějí a sebepřesahem. Jak je vidět v tabulce u předchozí hypotézy, signifikantní korelace skutečně existuje. Seběpřesah koreluje s celkovou mírou naděje nejsilněji z dílčích skóre a výrazněji než celková míra ESK. Tato korelace je středně silná a statistická významnost vysoká ($p < 0,1^{-8}$). Seběpřesah je označován jako emocionální složka personality, která umožňuje vycítit hodnotu možností, které nabízí situace. Na základě tohoto kroku dále probíhá volba mezi nimi (Längle et al., 2001). V teoretické části práce jsme vyslovili domněnku, že sebepřesah umožňuje skrze své objevování hodnot, které jsou zdroji smyslu, stanovování cílů. Existence cíle je nezbytnou podmínkou pro vynoření naděje (Snyder, 2000a), a proto se zdá být přirozené, že je také sebepřesah podmínkou pro nadějně uvažování.

Hypotézu č. 3 přijímáme.

9.6.4. Testování hypotézy č. 4

H4: *Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi snahou (měřeno ADHS) a smysluplností (měřeno Dotazníkem SOC).*

V této a následujících hypotézách jsme se zaměřili na možný vztah mezi dílčími složkami naděje, smyslu pro soudružnost a Existenciální škály. V první řadě jsme se domnívali, že existuje signifikantní vztah mezi snahou a smysluplností, protože jsou obě v rámci svých teorií motivačními prvky, zdroji vytrvalosti a houževnatosti (Antonovsky, 1987, Snyder, 2000a). V tabulce č. 37 uvádíme korelace se všemi prvky smyslu pro soudružnost.

Tab. 37: Korelace mezi snahou a SOC s komponentami

Proměnná	Snaha
SOC celkem	0,351*** ¹
Sroz.	0,127
Zvl.	0,257**
Smysl.	0,513*** ²

1: $p < 0,00001$

2: $p < 0,000000000001$

Potvrdila se statisticky významná souvislost mezi snahou a smysluplností. Korelace je silná, představuje nejvýraznější vztah mezi nadějí či jejími komponentami a SOC nebo ESK včetně jejich dílčích skóru. Statistická významnost je také nejvyšší naměřená v tomto výzkumu ($p < 0,1^{-11}$), je to také však dáno skutečností, že smysluplnost částečně spadá pod faktor snahy, jak jsme rozebrali v jedné z dřívějších podkapitol. Snaha i smysluplnost jsou motivačními prvky, a proto není přítomnost silné korelace a společného faktoru velkým překvapením. Snaha také přirozeně koreluje s celkovou mírou smyslu pro soudružnost a jistá, i když slabá, souvislost je i se zvládnutelností. Nekoreluje však se srozumitelností.

Hypotézu č. 4 přijímáme.

9.6.5. Testování hypotézy č. 5

H5: *Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi snahou (měřeno ADHS) a odpovědností (měřeno ESK).*

Dále jsme vyslovili předpoklad, že existuje signifikantní souvislost mezi snahou a odpovědností, která souvisí s odvahou, vědomím povinnosti a rozvážností (Längle et al., 2001). V tabulce č. 38 uvádíme korelace snahy s odpovědností, ale i svobodou a shrnující existencialitou.

Tab. 38: Korelace mezi snahou, odpovědností, svobodou a existencialitou

Proměnná	Snaha
E	0,470*** ¹
SV	0,454*** ²
OD	0,428*** ³

1: $p < 0,0000000001$

2: $p < 0,000000001$

3: $p < 0,00000001$

Korelace mezi snahou a odpovědností je středně silná, tedy slabší než v případě vztahu mezi snahou a smysluplností. Přesto je výrazná a stejně tak je vysoká i hladina statistické významnosti. Při bližším pohledu na tabulku korelací však vychází najevo, že snaha koreluje mírně silněji s existencialitou, u níž tento výsledek nepřekvapí, protože zároveň souvisí trochu více se svobodou než s odpovědností. Svoboda souvisí se schopností rozhodování a závisí na reálném stavu, ale i na subjektivním posouzení vlastních schopností, ale i na odvaze, vitalitě a soustředění (Längle et al., 2001). Poslední dvě zmiňované jsou charakteristikami, které lze vztáhnout také na snahu. Svoboda tedy není pouze fenoménem kognice, jak by se mohlo na první pohled zdát, ale své místo v ní zaujímají i emoce a temperament. Je otázkou, proč snaha souvisí spíše se svobodou než s odpovědností. Úvahy o možných příčinách zmíníme v Diskuzi.

Hypotézu č. 5 přijímáme.

9.6.6. Testování hypotézy č. 6

H6: *Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi cestou (měřeno ADHS) a zvládnutelností (měřeno Dotazníkem SOC).*

V dalších dvou hypotézách jsme se zaměřili na cestu, komponentu naděje. V souvislosti se smyslem pro soudružnost jsme vyslovili předpoklad, že významně souvisí se zvládnutelností. Výslednou korelaci uvádíme v níže uvedené tabulce, společně s korelacemi s dalšími prvky a celkovou mírou smyslu pro soudružnost.

Tab. 39: Korelace mezi cestou a SOC s komponentami

Proměnná	Cesta
SOC celkem	0,339*** ¹
Sroz.	0,168*
Zvl.	0,359*** ²
Smysl.	0,303*** ³

1: $p < 0,00001$

2: $p < 0,000001$

3: $p < 0,0001$

Z tabulky korelací je patrné, že cesta koreluje středně silně se zvládnutelností při vysoké statistické významnosti ($p < 0,1^{-5}$). Ze tří komponent SOC souvisí cesta nejtěsněji právě s ní. Mírně nižší je korelace s celkovou mírou SOC a souvislost se smysluplností je na dolní hranici středně silného vztahu. Oproti snaze cesta

signifikantně koreluje se srozumitelností, což je v souladu s předpokladem, že pro stanovení cest k cíli je nejen nezbytné mít realistický přehled o tom, jaké má jedinec možnosti a schopnosti v sobě a okolním světě, ale také alespoň základní schopnost rozumět světu a vnímat jej jako konzistentní, koherentní a předvídatelný.

Hypotézu č. 6 přijímáme.

9.6.7. Testování hypotézy č. 7

H7: *Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi cestou (měřeno ADHS) a svobodou (měřeno ESK).*

Sedmá hypotéza se vztahuje k předpokladu, že existuje signifikantní vztah mezi cestou a svobodou. V tabulce č. 40 uvádíme výsledné korelace, společně s odpovědností a existencialitou.

Tab. 40: Korelace mezi cestou, svobodou, odpovědností a existencialitou

Proměnná	Cesta
E	0,279***
SV	0,316*** ¹
OD	0,214**

1: $p < 0,0001$

Cesta, podle předpokladu, signifikantně souvisí se svobodou, a to na úrovni středně silného vztahu o vysoké statistické významnosti. Korelace s odpovědností a existencialitou jsou pouze slabé a také hladina statistické významnosti je v obou případech nižší. Ukazuje se však, že svoboda koreluje silněji se snahou ($r = 0,454$, $p < 0,1^{-8}$). Jak jsme již poznamenali, svoboda se váže také k atributům, které přisuzujeme snaze. Schopnost rozhodování je pro cestu klíčová, cesta však zahrnuje i realizaci rozhodnutí (bok po boku s motivačním elementem snahou). Vykonání činu však spadá do oblasti odpovědnosti, s níž cesta souvisí pouze slabě. Důvodem může být jejich rozdílnost. Zatímco cesta se váže ke schopnosti plánovat, vynalézat cesty k cíli a flexibilně je měnit v případě potřeby (Snyder, 2000a) a jedná se o složku veskrze kognitivní, s odpovědností je spojená odvaha, angažovanost, rozvážnost a vědomí povinnosti, které u cesty nenalezneme (Längle et al., 2001).

Hypotézu č. 7 přijímáme.

9.6.8. Testování hypotézy č. 8

H8: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a životní spokojeností (měřeno Škálou životní spokojenosti).

Osmá hypotéza se vztahuje ke vztahu mezi nadějí a životní spokojeností, kognitivní složkou osobní pohody, která spočívá s celoživotním procesem hodnocení vnějšího světa, svého místa v něm a sebehodnocení (např. Blatný, 2005). V níže uvedené tabulce prezentujeme výsledné korelace společně s hladinami statistické významnosti. Pro možnost širší interpretace opět uvádíme i korelace se subškálami.

Tab. 41: Korelace mezi mírou životní spokojenosti a celkovou mírou naděje, cestou a snahou

Proměnná	Spokojenost se životem
Naděje celkem	0,383***¹
Cesta	0,262**
Snaha	0,389***²

1: $p < 0,00001$

2: $p < 0,000001$

Ukázalo se, že míra spokojenosti se životem statisticky významně koreluje s celkovou mírou naděje. Tento vztah se pohybuje na středně silné úrovni a je statisticky vysoce významný. Je to v souladu se zjištěním některých již zmíněných zahraničních autorů (např. Park et al., 2004, Proctor et al., 2011). Korelace mezi celkovou mírou naděje a životní spokojeností však není příliš vysoká. Připomeňme v této souvislosti Baileyho se Snyderem (2007), kteří se vyjádřili v tom smyslu, že lidé, kteří jsou se svým životem naprosto spokojeni, nemusí být příliš motivováni k vytyčování hodnotných cílů. Podle Snydera (2000a) se navíc naděje nejvíce projevuje v náročných situacích, kdy není zřejmé, zda jedinec i přes veškerou svou snahu dosáhne cíle. V takových situacích se aktivuje a prochází zatěžkávací zkouškou jeho schopnost nadějněho uvažování. V závislosti na výsledku události potom může dojít k posílení naděje, nebo k jejímu úpadku. Pokud bychom vycházeli z názoru dvou výše zmíněných autorů, můžeme se domnívat, že lidé, kteří jsou naprosto spokojeni se svým životem, nenachází pro svou schopnost nadějněho uvažování příliš mnoho využití. To může být vysvětlením skutečnosti, proč nebyla naměřena výraznější korelace. Možným příčin je však více a

budeme se jimi zabývat v Diskuzi. Životní spokojenost souvisí těsněji se snahou než s cestou. To není příliš velkým překvapením, protože jsme již dříve faktorovou analýzou zjistili, že spokojenost se životem zčásti sytí faktor snahy.

Hypotézu č. 8 přijímáme.

9.6.9. Testování hypotézy č. 9

H9: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi celkovou mírou naděje (měřeno ADHS) a pozitivními emocemi (měřeno Škálou pozitivních emocí).

Poslední hypotéza se vztahuje ke vztahu mezi nadějí a pozitivními emocemi. V tabulce č. 42 prezentujeme výsledné korelace. Konstrukce této škály je mírně odlišná od Škály spokojenosti se životem. Abychom omezili bezmyšlenkovité zaškrťování stejné hodnoty na sedmibodové stupnici u Škály spokojenosti se životem a této, zkonstruovali jsme škálu tak, aby byla vůči předešlé, co do skórování, inverzní. Vyšší hodnota stupnice odpovídá percepci negativnějších emocí a naopak, nízké hodnoty vypovídají o percepci radosti a štěstí. Výsledné korelace jsou proto záporné.

Tab. 42: Korelace mezi mírou pozitivních emocí a celkovou mírou naděje, cestou a snahou

Proměnná	Pozitivní emoce
Naděje celkem	- 0,242**
Cesta	- 0,224**
Snaha	- 0,184*

Výsledná tabulka poukazuje na existenci signifikantního vztahu mezi percipovanou mírou pozitivních emocí a celkovou mírou naděje. Tento vztah je na úrovni slabé korelace, přičemž statistická významnost rovněž nepatří mezi nejvyšší naměřené v tomto výzkumu. Přestože je však souvislost pouze slabá, existuje a jako její možné vysvětlení se nabízí již zmíněný *broaden-and-build* model Fredericksonové (Snyder & Lopez, 2007), podle níž pozitivní emoce umožňují člověku být flexibilní, vnímat více možností, které situace nabízí, a být povšechně adaptivní. K opodstatněnosti předpokladu souvislosti s teorií Fredericksonové přispívá i těsnější vztah mezi pozitivními emocemi a cestou než mezi nimi a snahou. Podle zjištění Folkmanové a Moskowitzové (2000) přítomnost pozitivních emocí zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec zahájí cestu k cíli, kterou si stanovil, souvisí tedy i se snahou. Protože je v tomto případě korelace slabá, je zřejmé, že

se kromě kladných pocitů na ustavení snahy podílí i další faktory, jako jsou životní spokojenost, smysl pro soudružnost nebo existenciální naplnění.

Celková míra naděje koreluje zřetelně výrazněji se životní spokojeností než s pozitivními emocemi. Je možné, že naděje souvisí se spokojeností těsněji proto, že jsou to oba primárně kognitivní činitelé. Také zde mohou přijít ke slovu závěry výzkumu Vackové et al. (2010), podle nichž v situacích, kdy není příliš mnoho důvodů k radosti, v sobě jedinec stále může uchovávat naději. To je zároveň v souladu se závěrem Snydera (2000a), který jsme zmínili u předchozí hypotézy, podle něhož se naděje nejvíce projevuje v náročných situacích. Podle těchto úsudků člověk nemusí být šťastný, aby v sobě choval naději, což se také pravděpodobně potvrzuje mnoha lidem v jejich každodenním životě.

Hypotézu č. 9 přijímáme.

9.7. Vyjádření k psychometrickým vlastnostem některých z použitých metod a výsledkům deskriptivní analýzy

Protože jsme v rámci této studie vytvořili vlastní překlad Snyderovy Škály naděje, naším úkolem bylo v první řadě ověřit jeho spolehlivost. Učinili jsme tak za pomoci výpočtu Cronbachovy alfy a realizací faktorové analýzy Škály naděje. Hodnota Cronbachovy alfy se ukázala být uspokojivá – činila 0,748, což je mírně vyšší míra než u Halamova slovenského překladu (2001) a spadá do pásma (0,74-0,84), které vymezil u anglické verze škály Snyder (2000a). Zároveň jsme odhalili přítomnost deváté položky, jejíž formulace Cronbachovu alfu mírně snížila. Protože se v Halamově překladu tento problém nevyskytl, srovnali jsme český a slovenský překlad položky a zjistili, že se významněji liší pouze v termínu *zkušenosti* a *zážitky*. Navrhli jsme proto úpravu znění. K dalším psychometrickým vlastnostem škály jsme dospěli pomocí faktorové analýzy, kterou jsme realizovali pomocí metody Varimax. Ukázalo se, že jednotlivé položky odpovídají subškálám, do nichž by měly spadat (tedy cesta a snaha), devátá položka se však rozdělila mezi cestu a snahu namísto toho, aby spadala pouze do druhé zmíněné. Zdá se tedy, že ve značné části probandů znění implikovalo představu, že se dotazujeme na jejich schopnost řešit problémy, přestože jsme se dotazovali na kapacitu jejich

energizujících zdrojů, tj. snahy. Opět jsme tedy potvrdili nezbytnost úpravy znění deváté položky.

Dále jsme upravili Krivohlavého překlad Dotazníku SOC tak, aby bylo jeho znění pro účastníky výzkumu srozumitelnější a čitelnější. Spočítali jsme tedy i Cronbachovu alfu pro upravené znění a dospěli k hodnotě 0,838, která je téměř totožná s hodnotou původní verze (dle výzkumu Dostála a kol. (2009) činila 0,84). Tento číselný údaj rovněž spadá do dolního pásma hodnot (0,84-0,93), které, za použití anglické verze metody, uvádí Antonovsky (1987).

Poté, co jsme ověřili spolehlivost Škály naděje a Dotazníku SOC a navrhli možné řešení sporného překladu jedné z položek, zaměřili jsme se na identifikaci možných společných faktorů, které sytí společně Škálu naděje, Dotazník SOC a Existenciální škálu. Opětovně jsme identifikovali dva faktory, které tvoří Škálu naděje, tedy cestu a snahu. Snahu v menší míře sytila také komponenta smyslu pro soudružnost smysluplnost. Dále jsme identifikovali třetí faktor, který sytily všechny subškály Dotazníku SOC a Existenciální škály a marginálně také čtvrtá položka Škály naděje. Interpretovali jsme jej jako faktor životní smysluplnosti. Abstrahovali jsme i čtvrtý faktor, který tvořila nesprávně přeložená devátá položka a druhá položka Škály naděje. Vzhledem ke spornosti překladu položky č. 9 a skutečnosti, že faktor byl odhalen až poté, co do analýzy vstoupila data z dalšího měřicího nástroje, rozhodli jsme se jej neinterpretovat.

Dále jsme se zaměřili na identifikaci společných faktorů Škály naděje, Škály pozitivních emocí a Škály spokojenosti se životem. Protože se jedná o krátké škály, které jsme vytvořili sami, výsledky, k nimž jsme dospěli, pojmáme s opatrností. Poté, co jsme realizovali faktorovou analýzu, znovu jsme potvrdili existenci dvou faktorů ve Škále naděje, a zároveň jsme identifikovali třetí faktor, který sytily především další dvě výše zmíněné metody a marginálně také čtvrtá a desátá položka Škály naděje. V příslušné podkapitole jsme se zamýšleli nad možnými příčinami tohoto jevu a vyslovili jsme domněnku, že třetí faktor může představovat osobní pohodu podle její klasické definice – „*kognitivní a emocionální hodnocení vlastního života*“ (Diener, Lucas & Oishi, 2002, s. 63).

Následně jsme pokročili k deskriptivní statistice a srovnávání naměřených průměrných hodnot s normami (v případě ESK), orientačními normami (u Dotazníku SOC), průměrnou hodnotou celkového skóru stanovenou Snyderem (u Škály naděje) a středovou hodnotou 4 představující neutrální stav (pro Škály spokojenosti se životem a Škálu pozitivních emocí). Za pomoci jednovýběrového t-testu jsme pak zjistili, zda jsou rozdíly mezi dosaženými

průměry a normami signifikantní, či nikoli. Tímto způsobem jsme dospěli k řadě zjištění, z nichž zde, vzhledem k jejich množství, zmíníme ta nejdůležitější.

Při srovnávání dosažených průměrných hodnot mužů a žen jsme dospěli pouze k několika signifikantním rozdílům. Ženy vykazaly vyšší míru odpovědnosti (v příslušné subškále ESK). To nejspíše zapříčinilo statisticky významný rozdíl v existencialitě, která odpovědnost zahrnuje, a následně i v celkově míře existenciálního naplnění. Oblastmi, v nichž muži dosáhli, ačkoliv pouze nesignifikantně, vyšších průměrných skóre než ženy byly subškály cesta ve Škále naděje a srozumitelnost a zvládnutelnost v Dotazníku SOC, což dále způsobilo celkově vyšší hodnotu smyslu pro soudružnost. Muži také vykazali nesignifikantně vyšší stupeň kladných emocí než ženy. 75% mužů však studovalo v době sběru dat na Slezské univerzitě. Následně jsme tedy mezi sebou porovnali skupinu studentů psychologie a OPF Slezské univerzity. Studenti psychologie dosáhli v průměru vyšších hodnot než studenti OPF ve všech oblastech až na tři – subškálu cesta, míru spokojenosti se životem a míru pozitivních emocí – byl rozdíl statisticky významný.

9.8. Vyjádření k platnosti hypotéz

V **první hypotéze** jsme předpokládali existenci signifikantního kladného vztahu mezi celkovou mírou naděje a smyslu pro soudružnost. Předpoklad jsme přijali – naděje korelovala se smyslem pro soudružnost středně silně, na čemž se nejvíce podílela dimenze smysluplnost následovaná zvládnutelností. Obě vykazovaly korelaci spadající do středně silného pásma, celková míra naděje se srozumitelností korelovala pouze slabě. Všechny výsledky byly vysoce signifikantní, pouze korelace se srozumitelností byla na hladině 5%.

Ve **druhé hypotéze** byl stanoven předpoklad přítomnosti statisticky významné kladné souvislosti mezi celkovou mírou naděje a existenciálním naplněním, které jsme měřili pomocí Existenciální škály. Hypotézu jsme přijali. Výsledná korelace byla opět na úrovni středně silné a tento vztah byl mírně výraznější než mezi nadějí a smyslem pro soudružnost. Z pohledu na korelace naděje s dílčími skóre ESK vyplývá, že tato souvisí v rovině středně silného vztahu s faktory vyššího řádu, tedy personalitou a existencialitou, a stupnicemi sebepřesahem a svobodou. V menší míře pak souvisí s odpovědností a na úrovni slabé korelace se sebeodstupem.

Ve **třetí hypotéze** jsme předpokládali existenci statisticky významného kladného vztahu mezi celkovou mírou naděje a sebezpřesahem. Hypotézu jsme opět přijali. Jak jsme již zmínili u předchozí hypotézy, vztah mezi celkovou mírou naděje a sebezpřesahem byl na úrovni středně silné korelace. Stojí přitom za zmínku, že tato korelace byla nejsilnější ze všech týkajících se Existenciální škály.

Další čtyři hypotézy byly zaměřeny na složky naděje a jejich možnou souvislost s dílčími prvky smyslu pro soudružnost a existenciální naplnění. Ve **čtvrté hypotéze** očekávali přítomnost signifikantní pozitivní souvislosti mezi snahou a smysluplností. Hypotézu jsme přijali. Vztah mezi těmito dvěma prvky spadl do roviny silné korelace a statistická významnost výsledku byla taktéž nejvyšší ze všech korelací ($p < 0,1^{-11}$). Pro úplnost doplníme, že je to zčásti dáno skutečností, že smysluplnost zčásti sytila faktor snahy.

Pátá hypotéza se týkala vztahu mezi snahou a odpovědností jako složky existenciality. Hypotézu jsme taktéž přijali. Ačkoli výsledná pozitivní korelace spadala do úrovně středně silné a nacházela se zde vysoká statistická významnost, snaha korelovala mírně výrazněji se svobodou, přičemž se také statistická významnost ukázala být lehce vyšší.

Šestá hypotéza se vztahovala k cestě a předpokladu existence statisticky významné pozitivní souvislosti se zvládnutelností. Hypotézu jsme přijali. Cesta korelovala se zvládnutelností středně silně o vysoké statistické významnosti.

V **sedmé hypotéze** jsme vyslovili předpoklad o přítomnosti statisticky významného kladného vztahu mezi cestou a svobodou. I sedmou hypotézu jsme přijali. Cesta však korelovala se svobodou výrazně méně než snaha, ačkoliv obě korelace spadají do středně silných a statistická významnost je u obou vysoká.

V **osmé hypotéze** jsme předpokládali existenci statisticky významné kladné souvislosti mezi celkovou mírou naděje a mírou životní spokojenosti. Předpoklad se potvrdil a hypotézu jsme přijali. Naděje korelovala se životní spokojeností na úrovni středně silného vztahu a o vysoké statistické významnosti. Životní spokojenost souvisela těsněji se subškálou snaha než cesta. Připomeňme, že životní spokojenost zčásti sytila faktor snahy, což navýšilo hodnotu korelace.

V **poslední hypotéze** jsme vyslovili domněnku o přítomnosti signifikantní přímé úměry mezi celkovou mírou naděje a mírou pozitivních emocí. Hypotézu jsme přijali. Pozitivní emoce souvisely s nadějí statisticky významně, i když pouze na úrovni slabého vztahu. Silnější souvislost vykazala se subškálou cesta než snaha.

10. DISKUZE

Naděje je jedním z témat pozitivní psychologie, k nimž se v posledních letech stále více obrací pozornost vědců i praktiků působících na poli psychologie. Naděje byla po velmi dlouhou dobu pojmána čistě jako emoce (Hartl & Hartlová, 2010) a byly jí připisovány různé charakteristiky, které se svou radikálností mnohdy stávaly neudržitelné (např. názor, že naděje není *nic než* placebo, nebo že *pouze* zvětšuje již tak přítomné utrpení v lidském životě – viz Snyder, 2000a). Dílem náhody se Charles Snyder v 80. letech 20. století začal nadějí zabývat a přinesl do psychologie teorii, která bere v potaz nejen emoce, ale také kognice, které k vynoření naděje vedou, a motivační síly, které ji rovněž provází. Identifikoval stadia vývoje naděje v průběhu života a popsal fáze jejího zániku. V neposlední řadě se pokusil obohatit svými poznatky psychoterapii (Snyder, 2000a). Jelikož vznik pozitivní psychologie datujeme k přelomu tisíciletí (Snyder, & Lopez, 2007), mnohá její témata jsou poměrně nová, nedostatečně probádaná. V českých a slovenských zemích se nadějí po teoretické stránce zabýval mezi prvními Jaro Křivohlavý, který o ní napsal kapitolu do Pozitivní psychologie (2004). Využitelností škály naděje se zase zabýval Peter Halama (2001), který realizoval slovenský překlad a jeho psychometrické vlastnosti publikoval v Československé psychologii. I my jsme se tedy do určité míry pouštěli na málo probádané území. Čerpali jsme především ze zahraniční literatury, přičemž možná srovnání s českou literaturou a výzkumy byla omezená. Již tato skutečnost před nás kladla mnohá omezení. Jsme si vědomi toho, že výsledky naší práce s sebou přináší četné limity a že bychom se do budoucna měli vyvarovat některých zdrojů nepřesností a chyb, jichž jsme se dopustili. Pojímáme je jako poučení pro potenciální příští výzkumy.

Kromě nedostatečné možnosti srovnání výsledků s jinými českými studii a chybějícího českého překladu, který jsme realizovali až vlastními silami, jsou možnosti zobecnění a hlubší interpretace dat omezeny např. i metodologickým postupem, který jsme zvolili. Kvantitativní přístup, který jsme zvolili, je do určitého stupně postaven na deduktivním myšlení. To je založeno na ověřování již postulovaných teoretických stanovisek (Disman, 1993). Protože je však problematika Snyderovy kognitivní teorie naděje relativně nová, bylo by vhodné realizovat i studie kvalitativní, které spíše poskytnou prostor induktivnímu uvažování a sběru dat, který umožní zjistit nové souvislosti, k nimž se pomocí dosud dostupného teoretického zázemí a dedukce dostaneme pouze stěží.

Protože obecným cílem práce bylo rozšířit poznatky o naději v českých zemích, užšími cíli pak zjistit psychometrické vlastnosti Škály naděje a charakteristiky přesahu naděje do oblasti životní smysluplnosti a osobní pohody, nepátrali jsme po specifické skupině probandů, jako jsou např. lidé s diagnózou reziduální schizofrenie, ale zvolili jsme vzorek zdravé populace, studenty dvou vysokých škol. Proces výběru studentů byl účelový, mnozí z pedagogů, které jsme oslovili se žádostí o spolupráci, byli příliš časově zaneprázdnění a účast odmítli, nebo vyučovali předměty kombinovaného studia, kde se nachází studenti, kteří se věkově poměrně značně liší od studentů denního studia. Výzkumný soubor nakonec tvořilo 166 prezenčních studentů prvních ročníků oboru psychologie na FF UP v Olomouci a OPF Slezské univerzity ve věku 19-26 let. S vědomím počtu probandů, jejich společných charakteristik (studující první semestr na vysoké škole a přibližně shodný věk) a procesu účelového výběru výzkumného vzorku, který má své limity, si neklademe za cíl zobecňování dosažených výsledků na širší populaci.

Pro samotný sběr dat jsme použili dotazníky, které byly vyplňovány skupinově – baterii metod uvádíme v přílohách. Takový postup umožňuje získat relativně velký počet dat, zároveň je však více náchylný k záměrnému i nezáměrnému zkreslení (Disman, 1993). Zejména u studentů psychologie by mohlo existovat zvýšené riziko k odpovídání sociálně žádoucím způsobem (více o sociální desiderabilitě píšou např. Výrost & Slaměník, 2008) a nikoliv podle zvážení svého aktuálního stavu. Další limity představují nezbytnost schopnosti introspekce, ochota vyplňujícího něco o sobě sdělit nebo míra intelektu (kterou jsme však u vysokoškoláků předpokládali v dostatečné míře) (Svoboda, 2005). Studenti OPF vyplňovali baterie ve výuce. Někteří studenti byli rychlejší než jiní. Ti po vyplnění opouštěli místnost. To mohlo způsobit pokles koncentrace pozornosti zbytku vyplňujících a nárůst snahy o co nejrychlejší dokončení úkolu. Studenti se výzkumu účastnili dobrovolně, účastníci z OPF však vyplňovali metody v rámci výuky, kdy byl ve třídě přítomen i jejich vyučující, Jiří Mazurek. To teoreticky mohlo vytvořit pocit určitého nátlaku, ačkoliv byla zdůrazněna dobrovolnost účasti. Snažili jsme se posílit motivaci studentů pomocí zmínění přínosů (a přirozeně také rizik), které účast mohla přinést jak jim osobně (podnět pro práci na sobě, zamyšlení nad svou životní situací, případně, jak ji zlepšit), tak druhým lidem (prohloubení poznání o naději, položení základních kamenů, na nichž mohou vznikat aplikované postupy pro zvyšování naděje u lidí v náročné životní situaci, s handicapem, apod.).

Jediná z metod, která disponovala českými normami, byla Existenciální škála, pro níž je vytvořil Balcar na nevelkém souboru studentů (Längle et al., 2001). Dotazník SOC

disponuje orientačními normami, které vytvořili Dostál s kolegy (2009). Škála naděje českými normami nedisponuje. Halama (2001) zveřejnil jím dosažené průměrné hodnoty, ovšem za použití čtyřbodové škály namísto osmibodové, kterou doporučuje Snyder (2000a). Srovnání jsme přesto realizovali a po zdvojnásobení Halamových skóre se od sebe výsledné hodnoty téměř nelišily. Je ovšem potřeba brát srovnání s velkou rezervou, a to jak kvůli nutnosti zdvojnásobit Halamovy skóre, tak kvůli rozdílnosti překladů. Škálu pozitivních emocí a Škálu spokojenosti se životem jsme vytvořili sami, nedisponovala tedy žádnými orientačními hodnotami, ani normami. V rámci magisterské diplomové práce jsme se zaměřovali výhradně na oblasti naděje a smyslu života, osobní pohoda byla přidána jako další prvek v rámci rigorózní práce. Protože jsme rozsah testové baterie již tak zhodnotili jako poměrně velký, rozhodli jsme se neužívat rozsáhlejší metody na komplexní měření osobní pohody. Zamýšleli jsme se tak vyhnout snížení motivace studentů k účasti na výzkumu a zvýšení tendence vyplňovat rychle a náhodně, „aby už to měli za sebou“. Žádná z použitých metod neobsahovala Lži škálu – pouze v Existenciální škále a Dotazníku SOC jsou některé položky formulovány inverzně, stejně tak je konstruovaná i Škála pozitivních emocí a Škála naděje tvoří ze třetiny distraktory. Co se tedy psychodiagnostických metod týče, v dalších výzkumech bychom přivítali užší záběr, např. zaměření pouze na vztah naděje a osobní pohody, který by mohl umožnit volbu časově náročnějších psychodiagnostických a všeobecně rozšířených metod.

Protože bylo jedním z nejvýznamnějších cílů práce ověření použitelnosti českého překladu Škály naděje, na dalších řádcích se zabýváme jím i jeho psychometrickými vlastnostmi.

Psychometrické vlastnosti Škály naděje

Jediný dosud publikovaný překlad v České a Slovenské republice zrealizoval Halama (2001), který vytvořil slovenský překlad se čtyřbodovou stupnicí a ověřoval jej na populaci slovenských adolescentů a vysokoškolských studentů. Protože byly ostatní metody, které jsme použili, v českém jazyce, považovali jsme za zbytečné, aby jedna z nich, navíc ta klíčová, byla ve slovenštině. Realibilita slovenského překladu je sice dostatečná (Cronbachova alfa 0,71), přesto však spíše hraniční a nespadá do Snyderem (2000a) uváděného rozmezí anglické verze, které se nachází mezi hodnotami 0,74-0,84. Rozhodli jsme se tedy vytvořit překlad vlastní. Protože se jedná o krátkou škálu s nepříliš složitě formulovanými položkami, zrealizovali jsme překlad vlastními silami.

Jelikož se nejednalo o profesionální překlad založený na práci alespoň dvou nezávislých překladatelů, ověření psychometrických vlastností škály nabylo více na váze. V první řadě jsme zjišťovali míru Cronbachovy alfy. Ta činila 0,748, což je, vzhledem ke skutečnosti, že testovaných položek bylo pouze 8, uspokojivý údaj. Zároveň stojí za zmínku, že je tato hodnota Cronbachovy alfy vyšší než ve slovenském překladu (Halama, 2001), přesto však spadá pouze do oblasti spodní hranice již zmíněného Snyderova rozmezí (2000a). Podle Cronbachovy alfy se tedy zdá, že je český překlad uspokojivý. Analýzou vnitřní konzistence položek jsme však odhalili přítomnost jedné problematické položky, v pořadí deváté, která snižovala míru vnitřní konzistence subškály snahy o 0,027 na 0,671 a která snižovala i mezipoložkovou korelaci o 0,02 na 0,47. Doporučili jsme změnu jejího znění, což jsme blíže rozebrali v podkapitole 9.1. Nemůžeme s jistotou tvrdit, že by byl překlad s určitostí naprosto v pořádku, kdyby na něm od počátku pracovali lingvisté, můžeme však nyní alespoň navrhnout změnu znění položky a doporučit korekturu celé škály ke konečné kontrole. Poté bude nezbytné znovu ověřit reliabilitu překladu, analyzovat vnitřní konzistenci a provést faktorovou analýzu, kterou jsme v rámci rigorózní práce realizovali i my.

Explorační faktorovou analýzou, za pomoci rotace Varimax, jsme identifikovali faktory, které tvoří Škálu naděje. Podle předpokladu (Snyder, 2000a) jsme odhalili dva faktory – cestu a snahu, které svým rozložením odpovídají položkám, které by je měly sytit. Výjimku představuje již zmíněná devátá položka, která téměř ve stejné míře sytila jak faktor snahy (0,392), pod kterou náleží, tak cesty, pod níž by spadat neměla (0,383). Toto zjištění nám umožňuje blíže objasnit pozadí chybného překladu devátého tvrzení. Zdá se, že větší část studentů pochopila znění položky tak, že se dotazujeme nikoliv na stupeň, v jakém cítí, že je jejich dřívější zdařile vyřešené potíže motivují ke snaze být aktivním činitelem ve svém životě, ale pochopili znění položky jako dotaz na míru, v jaké se jim v minulosti osvědčila jejich schopnost řešit problémy.

Opětovně jsme tedy potvrdili nezbytnost úpravy překladu. Přesto však lze konstatovat, že psychometrické vlastnosti české verze Škály naděje jsou poměrně uspokojivé. Protože je Škála naděje poměrně novým měrným nástrojem a dosud v české psychologické obci není rozšířen všeobecně užívaný překlad, který by disponoval alespoň orientačními normami, mohli jsme dosažené průměrné hodnoty vztahovat pouze k Halamovým (2001) a Snyderově průměrné míře (2000a), americké hodnotě 48 bodů pro celou škálu. Průměrná hodnota, k níž jsme dospěli, činila 46 bodů, tedy méně, než představuje americká míra. Jak jsme již zmínili, Halama (2001) použil čtyřbodovou stupnici namísto osmibodové a jeho

průměrná hodnota činila 23 bodů, což může být považováno za hodnotu ekvivalentní k naší. Je možné, že česká a slovenská populace studentů vykazuje v průměru mírně nižší míru naděje než jejich američtí kolegové. Tyto středové hodnoty však nelze zobecňovat na celou populaci. Důvodem je počet probandů v Halamově a této práci a skutečnost, že je tvořili pouze mladí studenti. Mohlo by proto být nosné vytvořit alespoň orientační normy pro jednotlivá věková pásma, a to nejlépe jak pro zdravou populaci, tak pro klinickou, např. u psychiatrických pacientů.

Celá tato práce si implicitně pokládá a následně pátrá po odpovědi na otázku, zda je Škála naděje nějakým způsobem prakticky využitelná, zda nám kognitivní teorie naděje přináší něco nového, užitečného pro výzkum a praxi. Na základě údajů, které máme k dispozici, se k tomuto prozatím nemůžeme vyjádřit s naprostou jistotou. Již nyní však můžeme potvrdit, že naděje měřená touto škálou úzce souvisí s problematikou životní smysluplnosti i osobní pohody, přinejmenším tedy spadá do pole zájmu humanisticky a pozitivně orientovaných psychologů. Psychometrické údaje vypovídají o nezbytnosti určitých úprav. Jsme však toho názoru, že pokud bude škála upravena, může být používána ve výzkumu. V oblastech aplikované psychologie, např. v klinické psychologii nebo poradenství, bude nejspíše záležet na konkrétním pracovníkovi, zda, při vědomí její existence, příležitostně škálu využije, či nikoliv. V zahraničí již vznikly studie potvrzující užitečnost konceptu naděje v různých oblastech. Jedná se o zdravotnictví – zde zejména v oboru psychiatrie (Perry et al., 2007) a u závažných somatických onemocnění, jako jsou onkologická, jako součást péče o pacienty a jejich rodinné příslušníky (Benzein et al., 2001, Bland & Darlington, 2002, Lin & Bauer-Wu, 2003), poradenství (Snyder, 2002b) a školství (Snyder, 2000a). Ve všech jmenovaných oblastech se užívají formy Škály naděje pro dospělé a děti.

Kapitolou samou o sobě je využití Snyderovy teorie v psychoterapii. Podle Franka (1973, in Snyder, 2000a) je naděje obecně účinným faktorem v psychotherapeutickém procesu, působícím bez ohledu na příslušnost terapeuta ke konkrétní škole. Sdělení Franka, které komentuje Snyder, můžeme z vlastní praxe rovněž potvrdit, zdá se nám však, že neplatí ve všech případech. Většina lidí, kteří se ve svém životě potýkají s problémy a odhodlají se vyhledat psychotherapeutickou péči, v sobě chová alespoň malou míru naděje, že se jejich stav zlepší, nebo s nimi alespoň bude někdo, kdo bude jejich utrpení sdílet, a nebudou mu muset čelit sami. Zejména v průběhu psychoterapie pacientů s poruchou osobnosti, např. histrionskou či hraniční, bývají tyto lidé občas motivováni k návštěvě psychotherapeuta nikoliv proto, že se jim v životě nedaří, chtějí své problémy aktivně řešit a

zjistit, jak se na nich sami podílí, ale psychoterapie jim slouží pro jiné účely, např. jako způsob citového vydírání blízkých. Mohou z psychoterapie čerpat i jiné sekundární zisky – při vstupu do ní nemusí být nijak motivovaní k práci na sobě, mohou pouze chtít potvrzení vlastního pohledu na svět, nebo tím získávají žádanou pozornost a péči od okolí. Důvodem takového jednání bývá, že v dětství často prožili jednorázové či chronické trauma a snažili se objevit jeho smysl. Ten našli pomocí tvorby souboru velmi negativních přesvědčení o sobě samých, druhých lidech a světě jako takovém. V důsledku těchto rigidních přesvědčení časem nadměrně rozvinuli některé způsoby jednání, zatímco jiné rozvinuli nedostatečně (Praško, 2009). Tyto způsoby jednání pak přenáší i do své motivace k vyhledání psychoterapeutické péče a do jednání v ní. Jsou rigidní a nemusí být vždy prosociální, občas spíše naopak, což je dále v přímém rozporu s kognitivní teorií naděje (Snyder, 2000a). Motivace vstupu některých klientů do psychoterapie tedy může být značně odlišná od Frankova a Snyderova pojetí (2000a), podle něhož lidé, kteří vstupují do psychoterapie, *chtějí vědomě vyřešit* své problémy a začínají s tím u sebe. Touto odbočkou se snažíme poukázat na skutečnost, že naděje skutečně může být salutogenetický prvkem přítomným ve všech typech psychoterapie, občas se však nevynořuje ihned na jejím počátku, ale až po určité době psychoterapeutické práce. Domníváme se, že by tato problematika neměla být simplifikována. Podle našeho názoru je možnost využití Snyderovy teorie naděje v psychoterapii spíše doplňková, nejsme zastánci snahy některých amerických kolegů etablovat ji jako samostatnou školu (viz Snyder, 2000a). Tato snaha by, podle nás, mohla celé teorii naděje spíše uškodit, než prospět. Ve prospěch užívání Škály naděje v psychoterapii, např. na počátku a na konci pro sledování změny, případně i v průběhu, hovoří zejména její rozsah, tedy nízká časová náročnost, a možnost snadného osvojení principů, na nichž se teorie zakládá.

Vztah mezi Snyderovou teorií naděje a oblastí smyslu života

Dalším z dílčích cílů práce bylo prozkoumání vztahu mezi nadějí a oblastí smyslu života. Očekávali jsme existenci pozitivní souvislosti. Podle Seligmana (2003) spadá naděje, smysl života a některé další oblasti, jako jsou humor nebo víra, do ctnosti přesahu. Do určité míry můžeme tvrdit, že základem obojího jsou cíle. Naděje se přirozeně váže k cíli, bez něj neexistuje (Snyder, 2000a, Michael & Snyder, 2005). V logoterapii se setkáváme s pátráním po smyslu, který je nalézán skrze realizaci tří skupin hodnot – postojových, zážitkových a tvůrčích (např. Frankl, 1994). Uskutečňování hodnot pak

probíhá přes stanovování a dosahování konkrétních cílů (Křivohlavý, 2006). V širší oblasti smyslu života spojujeme s nalézáním či vynalézáním (Yalom, 2006) smyslu realizací rozličných typů hodnot, nejen jmenovaných tří, které jsou preferovány logoterapeuty. Některé další typy hodnot, které také jmenujeme v první kapitole, uvádí např. Schwartz (Halama, 2007a). Zdá se, že je oblast smyslu s nadějí přirozeně propojena a pravděpodobně nepřekvapí, že podle některých vědců (zmiňme např. Dogru s kolegy, 2011) přítomnost životní smysluplnosti v životě jedince představuje základ pro vynoření naděje, protože smysl života umožňuje stanovování hodnotných cílů. Mascaro s Rosenem (2005) sdílí též názor a statisticky potvrzují prediktivní funkci životní smysluplnosti vůči naději pro časový úsek dvou měsíců. Feldman se Snyderem (2005) zase objevili společný faktor v pozadí některých metod z oblasti smyslu (Dotazník SOC, PIL, LRI-R) a Škálou naděje. Zdálo se, že zkoumáním vztahu mezi nadějí a životní smysluplnosti nelze přinést jiné poznání než to, ke kterému již dospěli jmenovaní vědci. Naše závěry však plně neodpovídají jejich.

Realizovali jsme faktorovou analýzu Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály. Nepostupovali jsme však standardně. Vytvořili jsme faktorovou analýzu skóre položek Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály a odhalili celých 25 faktorů. Mohli jsme sice omezit maximální počet extrahovaných faktorů, např. na pět, ale protože původní počet faktorů byl 25, takové snížení počtu faktorů by, podle našeho mínění, výrazně zkreslilo výsledky. Uznali jsme, že není v našich schopnostech 25 faktorů správně identifikovat a interpretovat. Zvolili jsme proto méně standardní postup faktorové analýzy, při níž jsme použili skóre jednotlivých položek Škály naděje a dílčí skóre Dotazníku SOC a Existenciální škály (tedy smysluplnosti, zvládnutelnosti, srozumitelnosti, sebeodstupu, sebepřesahu, svobody a odpovědnosti). Protože jsme již realizovali faktorovou analýzu položek Škály naděje, výsledek byl uspokojivý a věděli jsme, jak jej interpretovat, použili jsme do této analýzy také skóre jednotlivých položek škály a nikoliv její dva dílčí skóre. Uvědomujeme si, že tento postup může být diskutabilní a možnost zobecnění získaných výsledků je nižší než v případě, kdy bychom postupovali tradičním způsobem. Přesto jsme dospěli k poměrně zajímavým výsledkům.

Abstrahovali jsme celkem čtyři faktory, z nichž dva představovaly faktory cesty a snahy a třetí tvořily dvě položky subškály snaha. Čtvrtý faktor sytily téměř výhradně subškály Dotazníku SOC a Existenciální škály. Identifikovali jsme jej jako faktor životní smysluplnosti. Kromě subškál metod zaměřených na oblast smyslu jej marginálně sytila i čtvrtá položka Škály naděje. V předchozí kapitole jsme vyslovili domněnku, proč by tomu

tak mohlo být. V této položce proband neposuzuje své schopnosti či úspěchy v životě, ale vyjadřuje míru souhlasu s obecným tvrzením o tom, že problémy mají více způsobů řešení. Je zde tedy více prostoru pro oblast smyslu. Připomeňme v této souvislosti Frankla (1994), který hájil názor, že každá situace v sobě obsahuje smysl (tedy přeneseně nabízí určité řešení; nevystavuje člověka bezvýchodnosti a nesmyslnému utrpení – i změna postoje může být řešením – Balcar, 2004), nebo jeho následníka Längleho (2002), který k tomuto tématu podotýkal, že přestože se občas může zdát, že situace nemá smysl, znamená to pouze, že se v ní smysl skrytá hlouběji pod povrchem a je potřeba po něm více pátrat. K tomu, abychom smysl odhalili, potřebujeme mít dobrou schopnost sebeodstupu, tedy náhledu na situaci z více úhlů. Tehdy můžeme odhalit možnosti, které situace nabízí, ať už z hlediska smyslu nebo konkrétních způsobů řešení obtížné situace. Touto cestou se může propojovat smysl čtvrté položky s oblastí životní smysluplnosti.

Výsledkem faktorové analýzy je především zjištění, že oblast naděje není totožná s oblastí smyslu života, ačkoliv je pojí jejich motivační působení a jakýsi neochvějný optimismus tváří v tvář životním strastem. Propojení mezi oběma oblastmi nastalo pouze ve dvou marginálních oblastech, z nichž jednu jsme již zmínili, druhou představovalo sycení faktoru snahy smysluplností, k čemuž se vyjádříme níže v textu. Můžeme tedy konstatovat, že výsledek nepotvrzuje závěry studie Feldmana a Snydera (2005), podle nichž stojí v pozadí psychodiagnostických metod zaměřených na oblast smyslu života (v jejich případě již jmenované LRI-R, PIL a Dotazník SOC) a Škálou naděje společný faktor. Naše závěry je však třeba, vzhledem ke způsobu realizace faktorové analýzy, pojmát s opatrností. V případných dalších výzkumech na téma spojení mezi nadějí a smyslem života, které v našich zemích realizuje především Halama (2001, Halama & Dědová, 2007b), bychom přivítali podrobnější faktorovou analýzu, realizovanou za asistence statistika, který by mohl vyřešit problém existence nadměrného počtu extrahovaných faktorů, aniž by došlo k výraznému zkreslení vlivem omezení maximálního možného počtu faktorů. Dále jsme, pro upřesnění povahy vztahu mezi nadějí a oblastí smyslu, realizovali sérii výpočtů korelací mezi oběma oblastmi. Protože jsme široké pole smyslu života pojali v užším záběru jako oblast smyslu pro soudružnost a existenciálního naplnění, jak jej chápe logoterapie, zkoumali jsme zvláště souvislosti mezi nadějí a SOC a mezi nadějí a existenciálním naplněním.

Naděje a smysl pro soudružnost

Antonovského koncept smyslu pro soudružnost bývá řazen mezi osobnostní charakteristiky, které souvisí se zvládáním stresu. V našich zemích jej takto pojímá např. Křivohlavý v Psychologii zdraví (2003a). Schopnost rozumět světu a svému místu v něm, vnímat situace, které přináší, jako zvládnutelné a hodné angažování se umožňuje jedinci vypořádat se s náročnými životními událostmi. Toto ji spojuje s nadějí, která se také nejvíce projevuje v stresogenních situacích, což může být důvodem, proč se tak vysoký počet položek Škály naděje zaměřuje na situace spojené s problémy. Ačkoliv však míra naděje typicky osciluje okolo určité středové míry, je možné ji vlivem šťastných životních událostí nebo psychoterapií zvýšit (Snyder, 2000a). To je v protikladu vůči Antonovského tvrzení (1987), že v období mladé dospělosti se míra smyslu pro soudružnost pevně ustavuje a možnost zvýšení je nepravděpodobná. Jak jsme však poznamenali v kapitole o časně dospělosti, jeho názor zdaleka nepodporují všechny výzkumy provedené na toto téma (Feldt et al., 2011). Je tedy otázkou, nakolik spolu tyto koncepty, z nichž přistupuje k problematice zvládání stresu z trochu jiného úhlu, úzce souvisí.

Zjistili jsme, že naděje koreluje se SOC středně silně ($r = 0,41$, $p < 0,1^{-6}$), což znamená, že určitá souvislost mezi teoriemi existuje, nachází se zde však i řada prvků, které obě teorie rozdělují. Toto tvrzení můžeme podpořit i faktem, že korelace byla uměle navýšena tím, že smysluplnost marginálně sytila faktor snahy (0,328). Vztah smysluplnosti ke snaze jsme okomentovali jako přirozený, neboť obě představují motivační prvek – ochotu angažovat se, být odvážný a jednat s nasazením, vnímat situaci jako dostatečně hodnotnou, aby ji jedinec kreativně řešil (Antonovsky, 1987, Snyder, 2000a). Potom také nepřekvapí, že i korelace celkové míry naděje se smysluplností ($r = 0,41$, $p < 0,1^{-6}$) nebo snahy se smysluplností ($r = 0,513$, $p < 0,1^{-11}$) byly nejvyšší ze všech korelací týkajících se vztahu mezi nadějí a SOC. Srovnáme jen, že Halamova korelace celkové míry naděje se smysluplností byla pouze mírně nižší, než námi dosažená ($r = 0,44$, $p < 0,01$) (Halama, 2001). Můžeme uvažovat, zda je možné srovnávat výsledky našeho výzkumu s Halamovým, když jsme použili jiný překlad Škály naděje a upravili jsme Dotazník SOC. Protože byly změny v Dotazníku spíše kosmetické, výsledná Cronbachova alfa se prakticky neodlišovala od původní verze a dosažené korelace se sobě velmi podobají, srovnání výsledků nemusí být na závadu.

Naděje korelovala na úrovni středně silného vztahu, ovšem o nižší statistické významnosti ($r = 0,368$, $p < 0,1^{-5}$) se zvládnutelností. Těsnější vztah s ní zaznamenala

cesta ($r = 0,359$, $p < 0,1^{-5}$) než snaha ($r = 0,257$, $p < 0,01$). Zvládnutelnost definuje Antonovsky (1987) jako percepci míry, v jaké je jedinec přesvědčen, že jeho zdroje zvládání postačují nárokům, které vznášejí situace. Vztahuje se k hodnocení vnějších i vnitřních zdrojů, které má jedinec k dispozici. Cesta se může na první pohled spíše pojít se srozumitelností, s ní však souvisí pouze mírně ($r = 0,168$, $p < 0,05$) a po studiu Antonovského textů (1987, 1990) se domníváme, že srozumitelnost funguje spíše jako podmínka pro vynoření zvládnutelnosti. Porozumění světu a svému místu v něm se liší od aktivního nalézání způsobů, jak dosáhnout cíle. To je bližší zvládnutelnosti, která ve svém vnímání dostupných zdrojů zvládání může implicitně zahrnovat i zvažování možností efektivity využití daných zdrojů. To ji přímo spojuje s cestou. Poznamenejme na okraj, že cesta koreluje na hranici středně silného vztahu se smysluplností ($r = 0,303$, $p < 0,1^{-3}$). Nejspíše to nepřekvapí, protože jestliže je jedinec přesvědčen, že nemá cenu angažovat se v dané situaci, nebude pravděpodobně ztrácet mnoho času úvahami nad způsoby, jak ji vyřešit. Srozumitelnost se ukázala být vzhledem k naději v okrajové pozici. S celkovou mírou naděje korelovala slabě, jen mírně výrazněji než s cestou ($r = 0,176$, $p < 0,05$). Se snahou nekorelovala vůbec. Neznamená to, že pro vynoření nadějného uvažování není schopnost vnímat svět jako konzistentní, koherentní a do určité míry předvídatelný důležitá. Jak jsme zmínili, srozumitelnost je předpokladem pro vynoření zvládnutelnosti. Je předstupněm, který umožňuje, aby se naděje se smyslem pro soudružnost mohli střetnout i v jiné rovině než motivační, kterou znázorňuje vztah snahy a smysluplnosti.

V Halamově studii (2001) korelovaly cesta i snaha s prvky smyslu pro soudružnost výrazně méně než v tomto výzkumu a cesta i snaha dosahovaly velice podobných, ve dvou ze tří případů téměř totožných, korelací. Nejslabší vztah byl na úrovni slabé korelace, a to mezi nadějí a srozumitelností, zbylé dvě se pohybovaly na úrovni středně silného vztahu.

Naděje a existenciální naplnění měřené ESK

Existenciální naplnění jsme měřili pomocí logoterapeutické psychodiagnostické metody, Existenciální škály. Je založena na Längleho metodě uchopení smyslu, kterou jsme přiblížili ve druhé kapitole. Připomeňme, že podle autora na počátku pátrání po smyslu stojí shromažďování dostupných informací, pokud možno nezkreslených vlastními přáními, frustrovanými potřebami nebo aktuálním emočním stavem, k čemuž je zapotřebí schopnost sebeodstupu. V první fázi také zjišťujeme možnosti, které situace nabízí. Ve druhém kroku probíhá jejich hodnocení, které provází existenciální výkon

sebepřesah, díky němuž jsme schopni vcítit se do druhých a do situace jako takové. V dalším kroku se svobodně rozhodujeme pro některou z možností, v posledním pak vybranou možnost vykonáváme, k čemuž je zapotřebí odvahy, kterou kromě jiného zahrnuje existenciální výkon odpovědnost (Drexler, 2007, Balcar, 2004). Podobně i samotná škála obsahuje čtyři subškály, které se dělí do dvou nadřazených – personality a existenciality. Jejich součtem získáváme celkovou míru existenciálního naplnění (Längle et al., 2001). Protože v tomto pojetí existenciálního naplnění není obtížné nalézt souvislost s nadějí, předpokládali jsme, že mezi nimi odhalíme signifikantní pozitivní korelaci. Předpokládali jsme rovněž, že významný vztah zjistíme zejména u sebepřesahu, který umožňuje vycítit hodnotu. Protože jsou hodnoty zdroji smyslu (Křivohlavý, 2006, Halama, 2007a), přeneseně tedy cílů – a bez cíle není naděje (Snyder, 2000a), vyslovili jsme domněnku o funkci sebepřesahu jako prediktoru míry naděje. Tu ovšem bude moci ověřit až některá z potenciálních příštích studií, která bude disponovat takovým metodologickým zázemím, které umožní prozkoumat příčinnost v oblasti vztahu mezi smyslem a nadějí. Existenciální výkon svoboda zase v několika ohledech evokuje část naděje cestu. V obou prvcích dochází k výběru mezi možnostmi jednání. A konečně odpovědnost, která se projevuje angažovaností a odhodlaností, v lecčems připomíná část naděje nazvanou snaha.

Korelace mezi celkovou mírou naděje a existenciálním naplněním, k níž jsme dospěli ($r = 0,459$, $p < 0,1^{-8}$), byla mírně výraznější než v případě korelace naděje se smyslem pro soudružnost. Se všemi dílčími prvky naděje korelovala na úrovni středně silného vztahu, pouze se sebeodstupem byla na úrovni slabé. Nejvýraznější vztah byl, jak jsme očekávali, se sebepřesahem ($r = 0,462$, $p < 0,1^{-8}$). Schopnost poodstoupit od sebe, od aktuálních emocí, přání či obav, je nezbytným předpokladem pro vstoupení do kontaktu s emocemi tak, aby se jedinec nechával oslovovat hodnotami možností, které nabízí situace, a na základě toho se pak v následující fázi rozhodoval pro některou z nich. Ačkoliv byla tedy korelace mezi nadějí a sebeodstupem pouze slabá, lze ji považovat za nezbytnou složku, která přispívá k vynoření naděje. Můžeme se také domnívat, že účinek sebeodstupu na naději se může projevovat spíše v dlouhodobém měřítku, může se podílet na budování míry naděje. Podle našich vědomostí však dosud chybí studie, které by nám umožnily tuto domněnku potvrdit, nebo vyvrátit. To může být dalším úkolem do budoucna.

Třetí nejvýraznější korelace celkové míry naděje se vztahovala ke svobodě jako schopnosti volit mezi jednotlivými možnostmi, které situace nabízí ($r = 0,456$, $p < 0,1^{-8}$). Uvažovali jsme o možné souvislosti s komponentou cesta. Korelovaly spolu na úrovni středně silné ($r = 0,316$, $p < 0,1^{-3}$), souvislost mezi cestou a odpovědností pak byla pouze

slabá. Svoboda jako existenciální výkon spojený s rozhodováním je přirozeně mírně spojen s cestou, která se do značné míry vyznačuje právě rozhodováním se pro některý ze způsobů jednání. Přesto však svoboda korelovala těsněji se snahou ($r = 0,454$, $p < 0,1^{-8}$). U té jsme předpokládali, že bude statisticky významně souviset s odpovědností, což se také potvrdilo ($r = 0,428$, $p < 0,1^{-7}$). Odpovědnost je zčásti motivačním elementem, který zastupuje odvalu a angažovanost. Na druhou stranu představuje i rozvážnost a vědomí povinnosti, které se ke snaze příliš, jestli vůbec, nevážou. To neznámá, že pro naději jako takovou nejsou významné, pouze příliš nezapadají do konceptu snahy v rámci naděje. Proč se však snaha pojí těsněji se svobodou než s odpovědností? Mohlo by se zdát, že je svoboda v ESK čistě kognitivním fenoménem a jako taková by měla souviset spíše s cestou než se snahou. Když se však podíváme do manuálu k ESK, dočteme se, že se svoboda sice pojí s rozhodováním, ale to je syceno nejen racionálním posuzováním reálného stavu, ale také vitalitou, soustředěním a odvahou, kterou rozhodování se pro konkrétní možnost jednání nese (Längle et al., 2001). Poslední tři zmiňované charakteristiky se spíše pojí se snahou. Snaha tedy zčásti souvisí jak se svobodou, tak s odpovědností. Potvrzuje to i fakt, že rozdíly v obou korelacích jsou spíše mírné. Nabízí se otázka, proč cesta nesouvisí se svobodou těsněji. Cesta je schopností přicházet na způsoby, jimiž lze dosáhnout vytyčeného cíle, a poté je podle potřeby v průběhu realizace flexibilně měnit (Snyder, 2000a). To zahrnuje jak rozhodování, tak plánování, následování vytyčené stezky (za pomoci motivační snahy) a schopnost adaptability spojená s tvorbou alternativních cest v případě, že je to potřeba. Podstatou stupnice svoboda je realizace rozhodnutí se pro některou možnost. Není nám známo, že by byly plánování nebo flexibilní změny v průběhu realizace zvolené možnosti součástí svobody. Realizace rozhodnutí nastává až v posledním kroku – odpovědnosti, tam se však nesetkáváme s chladným uvažováním a plánováním, ale s prvky, které sytí snahu, a rozvahou, která je sice důležitá i pro naději, s cestou ji však výrazněji nepojí, čemuž odpovídá i slabší korelace mezi cestou a odpovědností ($r = 0,214$, $p < 0,01$).

Vztah mezi Snyderovou teorií naděje a osobní pohodou

Osobní pohodu definují Kebza se Šolcovou (2005, s. 12) jako „*subjektivní reflexi lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování*“ a doplňují, že se řadí mezi emoce a osobnostní rysy, obsahuje však i složku kognitivní a postojoyou. Můžeme ji zařadit do širšího konceptu kvality života, která se dělí

na objektivní (zdravotní stav apod.) a subjektivní (duševní osobní pohoda, self-efficacy aj.). Duševní osobní pohoda, která nás také v tomto výzkumu zajímá, zahrnuje životní spokojenost, pozitivní a negativní afektivitu nebo např. napětí mezi vytyčenými cíli a jejich dosahováním (Kebza & Šolcová, 2003). Diener s kolegy (2002, s. 63) vymezují subjektivní osobní pohodu jako „*kognitivní a emocionální hodnocení vlastního života*“. Z tohoto stručného úryvku vyplývají dvě skutečnosti – zdá se, že duševní osobní pohoda bývá chápána zejména v intencích emocionality (čemuž přispívá i tvrzení Dienera et al. z roku 2002, že se v literatuře subjektivní osobní pohoda často označuje prostě jako štěstí), což by ji spíše odklánělo od Snyderovy teorie naděje. Jednou ze složek duševní osobní pohody je však také napětí mezi stanovenými cíli a jejich dosahováním, což je naopak naději velmi blízké. Naději přibližuje k oblasti osobní pohody více než tradiční dvoufaktorová definice (životní spokojenost a pozitivní a negativní afektivita – Diener et al., 2002) šestifaktorový model Ryffové. Určitou souvislost můžeme očekávat vzhledem ke složkám pozitivní vztahy s druhými (lidé s vysokou mírou naděje jsou prosociální a užívají pro řešení problémů sociální oporu – Snyder, 2000a), dobré hospodaření s prostředím (jsou schopni řešit problémy, které před ně život předkládá – Snyder, 2000a), autonomie (nejsou příliš neurotičtí, co se týče stanovování cílů s ohledem na společenské konvence, ačkoliv obvykle jednají v souladu se zájmy širších sociálních skupin – Snyder et al., 2002a), smysl života (tyto oblasti spolu úzce souvisí, částečně se překrývají, jak jsme ukázali výše) a osobní růst (skrze úspěšné překonávání problémů a schopnost ponaučit se z chyb lidé s vysokou mírou naděje osobnostně rostou – Snyder, 2000a). Jedinou oblastí v šestifaktorovém modelu, která se příliš nemusí pojít s nadějí, je sebekřjetí (Ryff & Singer, 2003). Také z empirických studií vyplývá, že spolu naděje a osobní pohoda statisticky významně souvisí a míra naděje je schopná predikovat stupeň pohody (Michael & Snyder, 2005, Vacek et al., 2010). Pokud bychom vycházeli z tradiční definice osobní pohody, nepoměrně častěji bývá zkoumán vztah mezi nadějí a životní spokojeností (Peterson et al., 2007, Park et al., 2004, Proctor et al., 2011, Halama & Dědová, 2007b, Mascaro & Rosen, 2005) než mezi nadějí a afektivitou (nenalezli jsme žádnou výzkumnou studii).

Na základě těchto zjištění a úvah jsme očekávali existenci signifikantního vztahu mezi nadějí a osobní pohodou. Protože jsme nechtěli zatěžovat studenty příliš velkou testovou baterií, vytvořili jsme dvě jednoduché škály. Jedna měřila míru spokojenosti se životem, druhá afektivitu. Vycházeli jsme tedy z tradiční definice osobní pohody a zajímal nás především vztah mezi nadějí a emocemi. Proces, jakým jsme své domněnky

ověřovali, však provázelo několik zdrojů nepřesností, na které bychom neměli zapomínat. V první řadě Škálu spokojenosti se životem a Škálu pozitivních emocí vyplnilo méně studentů než zbytek testové baterie (128 platných případů oproti 166). Bylo to dáno konstrukcí testové baterie, kvůli níž studenti drobné škály mohli přehlédnout. Byli jsme si vědomi tohoto úskalí a snažili se pořadí jednotlivých metod změnit tak, aby probandi škály nepřehlédli. Zároveň jsme je při sběru dat výslovně upozornili, aby je nezapomněli vyplnit. Někteří účastníci výzkumu tak přesto opomněli učinit. Je otázkou, nakolik by se faktory změnily, pokud by škály vyplnilo všech 166 probandů. Domníváme se však, že je pravděpodobnější, že by k zásadnějším změnám nedošlo, pouze by se mírně upravila míra, v jaké jednotlivé položky sytí faktory. Dále jsme si vědomi skutečnosti, že obě námi vytvořené škály představují prosté nástroje, které kromě nás nejspíše nikdy nikdo nepoužil. Závěry získané faktorovou analýzou obou škál i korelace s nimi spojené tak nabývají pouze omezených možností interpretace a není možné závěry z nich zobecňovat. Škála pozitivních emocí ve svém názvu navíc zahrnuje pouze kladnou afektivitu, přestože jsme na opačný pól umístili i protikladné emoce spadající do negativní afektivity. Vytvořili jsme tak polaritu radost-smutek, štěstí-zoufalství. Jsme si vědomi toho, že tradiční definice osobní pohody (jak ji uvádí Diener et al., 2002, s. 63) zahrnuje pozitivní i negativní afektivitu a ačkoliv to nevyplývá z názvu škály, obsahuje i ona oba typy afektivity. To mohlo být pro probandy mírně zavádějící až tendenční. Zároveň si jsme vědomi určitého zjednodušení, kterého jsme se dopustili při tvorbě takové škály, protože pozitivní a negativní afektivita netvoří póly, ale představují dvě rozdílné oblasti (Sobková & Tavel, 2010, Isen, 2003). Do budoucna by tedy bylo nosné realizovat výzkum, v němž by se naděje zkoumala v souvislosti s osobní pohodou za použití více rozšířených a osvědčených psychodiagnostických nástrojů z oblasti osobní pohody.

Nejprve jsme realizovali faktorovou analýzu, která zahrnovala skóry položek Škály naděje, Škály spokojenosti se životem a Škály pozitivních emocí. Kromě opětovného abstrahování dvou faktorů naděje – cesty a snahy – jsme identifikovali třetí faktor, který dominantně sytily životní spokojenost (0,610) a pozitivní emoce (0,856). Interpretovali jsme jej jako faktor osobní pohody. Sytily jej marginálně, ale přesto i dvě položky Škály naděje. Jednalo se o čtvrtou („*Existuje mnoho způsobů, jak vyřešit problém.*“) a desátou položku („*Dosud jsem byl/a v životě dost úspěšný/á.*“). Znění čtvrté položky se pojí spíše s pólem obecného na dimenzi obecné vs. na konkrétní osobu (sebe) vázané hodnocení. Neptáme se v ní, nakolik je konkrétní člověk schopen sám řešit problémy, ale ptáme se na jeho přesvědčení, že je možné nalézt řešení v každé situaci. To jej může posouvat blíže

k postojoyé složce osobní pohody, či k pozitivní afektivitě (připomeňme její vliv na kreativitu a celkově na kognitivní flexibilitu – Snyder & Lopez, 2007). Více jsme se touto položkou zabývali výše v části o vztahu mezi nadějí a oblastí smyslu života. Desátá položka se zase jako jediná ze všech tvrzení týkajících se snahy může vázat k retrospektivnímu hodnocení vlastního života a tím k určování míry spokojenosti. Potvrdili jsme, že existuje významný vztah mezi nadějí a osobní pohodou, přičemž se tyto oblasti mírně, avšak nijak zásadně, překrývají. Opakuje se zde tedy obdobná situace jako u faktorové analýzy Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály. Dále se zabýváme zvláště vztahem naděje se spokojeností a s pozitivní afektivitou.

Naděje a životní spokojenost

Životní spokojenost lze definovat jako „*vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku*“ (Šolcová & Kebza, 2005, s. 85). Badatelé na poli osobní pohody se zabývají jak hodnocením spokojenosti s celým životem, tak s jeho dílčími segmenty – spokojeností v práci, v partnerském vztahu, apod. (Šolcová & Kebza, 2005). Ukazuje se totiž, že při hodnocení spokojenosti se životem nepřisuzujeme všem oblastem stejnou prioritu, ale některým oblastem přikládáme větší váhu než jiným (Diener et al., 2009). My jsme se zaměřili na hodnocení spokojenosti s celým životem, protože jsme se i v oblasti naděje zajímali o její celkovou míru, a nikoliv o její stupeň v různých oblastech života, což je také způsob, jak ji lze měřit (Lopez et al., 2003).

V souladu s výše jmenovanými autory studií zaměřených na vztah mezi nadějí a životní spokojeností jsme potvrdili jejich závěry. Celková míra naděje korelovala se životní spokojeností na úrovni středně silného vztahu a o vysoké statistické významnosti ($r = 0,383$, $p < 0,1^{-4}$). Tato korelace byla nicméně uměle navýšena skutečností, že životní spokojenost sytila nejen faktor osobní pohody, ale v mírné míře také faktor snahy. Nejspíše tedy nepřekvapí, že životní spokojenost více korelovala se snahou ($r = 0,389$, $p < 0,1^{-5}$) než s cestou ($r = 0,262$, $p < 0,01$). Kladli jsme si otázku, proč by životní spokojenost mohla sytit také faktor snahy. Je jistě těžké uchovat si alespoň bazální míru naděje, pokud je člověk dlouhodobě nespokojený se svým životem. Kromě toho, že může mít jednoduše v životě období, kdy zažívá jeden nezdar za druhým nebo zažil výrazný stresující zážitek, který zapříčinil pokles duševní pohody, může být jeho snížená spokojenost známkou nedostatečné schopnosti stanovovat si cíle nebo jich dosahovat. Může to být tedy důsledek snížené schopnosti nadějněho uvažování. Zdá se nám také pravděpodobné, že prožívá-li člověk alespoň občas období pohody, v nichž je se svým životem spokojený, působí tato

spokojenost dále motivačně, jako vzpruha, tedy částečně jako komponenta naděje snaha. Není nám známo, že by existovala studie zabývající se přímo vztahem mezi snahou a životní spokojeností, nemůžeme tedy svou domněnku ověřit se závěry jiných autorů. Bailey se Snyderem (2007) se domnívají, že lidé, kteří jsou se svým životem nadmíru spokojení, nejsou motivováni ke stanovování hodnotných cílů, o něž by usilovali. S trochou nadsázky lze tvrdit, že podle autorů tyto lidé pasivně setrvávají v blaženém stavu spokojenosti, nemotivováni k jakékoliv smysluplné činnosti. Tomuto pohledu by odpovídala skutečnost, že jsme nenaměřili vyšší korelaci, zdá se nám však neopodstatněný.

Naděje a pozitivní emoce

Jak jsme již uvedli, emoce, a zejména ty pozitivní, se dostaly do centra zájmu psychologů teprve v posledních několik desetiletích, a to v důsledku ustavení oboru pozitivní psychologie (Isenová, 2003). Na poli zkoumání provázanosti naděje s dalšími oblastmi psychiky zůstává vztah s pozitivní afektivitou Popelkou. Emoce jsou, podle Dienera et al. (2009), zaměřené na pocíťování příjemného a nepříjemného, pomocí čehož může jedinec hodnotit věci na dobré a špatné. Známá je jejich provázanost s autonomním nervovým systémem a pohotovostí ke změnám v chování. V poslední řadě jmenujme vliv emocí na kognitivní funkce, což je relevantní jak u negativní afektivity, tak především u pozitivní (Snyder & Lopez, 2007). V souvislosti se vztahem mezi nadějí a pozitivními emocemi ještě připomeňme zjištění, že lidé s vysokou mírou naděje nebyvají po neúspěchu tak zdrčením jako lidé s nízkou mírou naděje, spíše si tedy uchovávají přiměřenou míru kladných emocí (Snyder, 2000a). Zároveň častěji dosahují svých cílů, což dále posiluje pozitivní afektivitu (Cheavens et al., 2006). Očekávali jsme tedy existenci signifikantní souvislosti mezi nadějí a pozitivní afektivitou, vzhledem k chybějícím studiím na toto téma jsme však vstupovali na relativně neprobádané území.

Škála pozitivních emocí byla vzhledem ke zbytku testové baterie inverzní, proto jsou i korelace záporné. Prokázali jsme existenci statisticky významného vztahu mezi celkovou mírou naděje a mírou pozitivních emocí ($r = -0,242$, $p < 0,01$). Tento vztah je pouze slabý a také statistická významnost patří mezi nejnižší naměřené. S pozitivními emocemi korelovala výrazněji cesta ($r = -0,224$, $p < 0,01$) než snaha ($r = -0,184$, $p < 0,05$). Komponenta naděje cesta představuje schopnost nalézat realistické a flexibilní způsoby, jak dosáhnout cíle (Snyder, 2000a). Podle názoru Fredericksonové (Snyder & Lopez, 2007) negativní afektivita ve značné míře ovlivňuje chování (reakce útěk-útok-úlek), zatímco pozitivní afektivita působí spíše na kognici. Skutečně se ukazuje, že prožívání

kladných emocí v přiměřené míře facilituje kognitivní flexibilitu. Z tohoto úhlu pohledu lze nabídnout nosný výklad signifikantní korelace mezi cestou a pozitivními emocemi (Snyder & Lopez, 2007). Výzkum Folkmanové a Moskowitzové (2000) potvrzuje i statisticky významnou, i když slabou, korelaci mezi kladnými emocemi a snahou. Podle autorek prožívání kladných emocí zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec zahájí cestu k cíli. To je skutečnost, která se pravděpodobně potvrzuje v každodenním životě mnoha lidem. Vzhledem ke slabé korelaci je však zjevné, že prožívání kladných emocí není zdaleka jediným prvkem, který se podílí na ustavení vysoké míry snahy.

Závěr

V závěru Diskuze bychom se rádi souhrnně vyjádřili k výzkumu, který jsme realizovali. Jak jsme již předeslali na počátku kapitoly, naše práce vykazuje nedostatky, z nichž některé jsou více závažné, jiné méně. Snažili jsme se identifikovat všechny chyby a zdroje nepřesností, jichž jsme se dopustili, abychom se jich mohli v případných příštích výzkumech vyvarovat. Způsob sběru dat, některé použité metody, postup výběru souboru probandů, ale i realizace faktorové analýzy při zkoumání vztahu mezi nadějí a životní smysluplností a vztahu mezi nadějí a pozitivní afektivitou omezují možnosti zobecnění výsledků. Přesto se domníváme, že naše práce přinesla některé zajímavé výsledky, o nichž jsme se rozepsali na předchozích stránkách. Obecným cílem práce bylo rozšíření a prohloubení poznatků týkajících se kognitivní teorie naděje. Užšími cíli bylo prozkoumání vztahu s oblastí smyslu a osobní pohody a zjištění psychometrických charakteristik českého překladu Škály naděje. V textu jsme uvedli návrhy pro další výzkumy a upozornili na chyby, jichž se bude potřeba v budoucnosti vyvarovat. Ze všech připomínek, které nás v průběhu psaní napadly, bychom rádi vyzdvihli zejména potřebu aplikace teorie naděje do klinického prostředí. Naděje neuvažá, pokud se člověku v životě daří, ale je-li vystaven dlouhodobému stresu, silnému traumatickému zážitku či sérii životních neúspěchů a omezení, je jeho schopnost nadějněho uvažování vystavena zkoušce. Může se jednat např. o osoby trpící trýznivým duševním či závažným somatickým onemocněním nebo s handicapem, pocházející z minoritních kultur nebo nižší socioekonomické vrstvy. Kromě identifikace specifík týkajících se naděje, kterými tyto skupiny lidí disponují, by pak bylo zejména vhodné zamyslet se nad možným terapeutickým využitím teorie naděje – např. v rámci skupinové psychoterapie jako součást komplexního programu pro ambulantní pacienty. Terapeutické zaměření na posilování naděje může být, podle našeho názoru, spíše doplňkovou částí programu, přesto však přínosnou.

11. ZÁVĚRY

Náš výzkum si kladl za cíl prozkoumat vztah mezi nadějí a životní smysluplností a mezi nadějí a osobní pohodou. V jeho rámci byl dále ověřován překlad Škály naděje a upravený překlad Dotazníku SOC a byla realizována společná faktorová analýza některých metod. Dospěli jsme k následujícím zjištěním:

- Reliabilita námi vytvořeného překladu Škály naděje je uspokojivá, Cronbachova alfa činila 0,75. Zároveň jsme identifikovali problematickou položku č. 9 a doporučili změnu jejího znění.
- Reliabilita upraveného překladu Dotazníku SOC se téměř nelišila od původní Krivohlavého verze. Cronbachova alfa činila 0,84.
- Identifikovali jsme dva faktory, které sytí Škálu naděje. Odpovídají komponentám naděje cestě a snaze. Všechny položky spadaly pod příslušné faktory vyjma deváté položky, která sytila také cestu.
- Společná faktorová analýza Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály přinesla potvrzení existence dvou faktorů Škály naděje a navíc existence třetího, který tvořily subškály Dotazníku SOC a ESK, marginálně také čtvrtá položka Škály naděje. Interpretovali jsme jej jako faktor životní smysluplnosti. Komponenta SOC smysluplnost v menší míře sytila i faktor snahy.
- Společná faktorová analýza Škály naděje, Škály spokojenosti se životem a Škály pozitivních emocí znovu prokázala existenci dvou faktorů naděje a navíc třetího, který dominantně sytily Škála spokojenosti se životem a Škála pozitivních emocí. Vyslovili jsme závěr, že se jedná o faktor osobní pohody. Dvě položky Škály naděje, jedna ze subškály cesta, druhá ze subškály snaha také v menší míře sytily třetí faktor. Životní smysluplnost mírně sytila faktor snahy.
- Objevili jsme přítomnost tří oblastí, v nichž se muži a ženy od sebe navzájem statisticky významně lišili. Ženy vykazaly v průměru vyšší míru odpovědnosti v Existenciální škále, tedy odvahu realizovat čin, pro který se rozhodly, angažovanost, ale i rozvahu a vědomí povinnosti. V důsledku vyššího skóre odpovědnosti pak dosáhly signifikantně vyššího skóre ve faktoru vyššího řádu existencialitě a následně i v celkovém skóre.

- Studenti psychologie dosáhli signifikantně vyšších průměrných skóre než studenti OPF ve všech oblastech vyjma Škály spokojenosti se životem, Škály pozitivních emocí a subškály cesta ve Škále naděje. I v nich však dosáhli studenti psychologie vyšších průměrných skóre a v případě Škály pozitivních emocí nižších, protože tato metoda byla konstruována inverzně. Ke stanovení příčin toho, proč byly rozdíly mezi studenty obou škol tak výrazné a rozsáhlé, nemáme dostatek podkladů.
- Prokázala se existence statisticky významné pozitivní korelace mezi celkovou mírou naděje a smyslem pro soudružnost. Subškála snaha nejtěsněji souvisela se smysluplností v SOC, a to na úrovni silného kladného vztahu o velmi vysoké statistické významnosti, smysluplnost však mírně sytila faktor snahy. Cesta nejtěsněji souvisela se zvládnutelností, a to na úrovni středně silného pozitivního vztahu a vysoké statistické významnosti. Celková míra naděje a cesta signifikantně kladně korelovaly se srozumitelností pouze slabě, snaha s ní nekorelovala vůbec.
- Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi celkovou mírou naděje a existenciálním naplněním měřeným ESK, přičemž tento vztah byl mírně těsnější než mezi celkovou mírou naděje a SOC. Naděje korelovala nejvíce, a to na úrovni středně silného vztahu, se sebepřesahem. Argumentujeme tím, že sebepřesah slouží k vycítění hodnoty, díky níž může dojít ke stanovení cíle a poté k vynoření naděje. Subškála cesta korelovala kladně se svobodou o vysoké statistické významnosti, ovšem snaha s ní souvisela těsněji. Snaha zároveň pozitivně korelovala s odpovědností o vysoké statistické významnosti, korelace se svobodou ovšem byla mírně výraznější.
- Potvrdila se přítomnost signifikantního vztahu mezi celkovou mírou naděje a mírou životní spokojenosti, a to na úrovni středně silného kladného vztahu o vysoké statistické významnosti. Spokojenost se životem souvisela těsněji se snahou než s cestou. Korelace byla zkreslena skutečností, že životní spokojenost mírně sytila faktor snahy.
- Rovněž se potvrdila existence signifikantní přímé úměry mezi celkovou mírou naděje a mírou pozitivních emocí, ačkoliv tato korelace se ukázala být pouze slabá. Pozitivní emoce souvisely těsněji s cestou než se snahou.

SOUHRN

V této práci jsme se zabývali kognitivní teorií naděje Charlese Snydera a jejími souvislostmi s životní smysluplností v pojetí logoterapie a existenciální analýzy a smyslu pro soudružnost a osobní pohodou představovanou kladnou afektivitou a životní spokojeností.

V běžné řeči často dochází k záměně slov, hovoří-li se o smyslu či cíli (Yalom, 2006). Cíle zaujímají v problematice smyslu výsostnou pozici. Podle Halamy (2007a) sytí smysl života především potřebu kognitivního rámce a potřebu cílů. To je ve shodě s Baumeisterovým předpokladem, že přítomnost účelu v životě je první podmínkou, která vede k vynoření pocitu životní smysluplnosti (Baumeister & Vohs, 2002). Cíle se dělí podle svého jedinečného obsahu, struktury a směru, a protože člověk většinou následuje více z nich, sdružují se do hierarchických celků (Křivohlavý, 2006).

Tím, co rozhoduje, který cíl si stanovit, jsou hodnoty a podle některých také přesvědčení (Křivohlavý, 2006). Hodnoty se také sdružují do hierarchického celku (Halama, 2007a). Přítomnost životní smysluplnosti přináší přínosy duševnímu zdraví. Souvisí s kladnými emocemi (Sobková & Tavel, 2010), ačkoliv je potřeba podotknout, že tento stav neplatí za všech okolností (Křivohlavý, 2006). V modelu duševní pohody Ryffové (Ryff & Singer, 2003) je jedním z jeho prvků smysl života, v konceptu kvality života Kováče je smysl všepřonikajícím činitelem, který působí na všechny složky života (Halama, 2007a). Přítomnost smyslu života je také dáována do souvislosti se strategiemi zvládání stresu (Halama & Bakošová, 2009). Pravděpodobně nejrozšířenější teorií, která se vztahuje jak ke smyslu, tak ke zvládání stresu, je smysl pro soudružnost Aarona Antonovského.

Antonovsky (1987) při tvorbě SOC vycházel z předpokladu, že život je plný překážek, tragédií a nezdarů, ale existují protektivní činitelé, kteří před plným dopadem tíživých událostí chrání. Dospěl tak ke generalizovaným zdrojům odolnosti, které vykonávají právě tuto funkci a mezi něž lze zařadit např. sociální oporu, dobré socio-ekonomické zázemí nebo optimismus. Smysl pro soudružnost je pak činitelem, díky němuž jedinec vnímá svůj život jako konzistentní a koherentní (komponenta srozumitelnost), realisticky posuzuje své schopnosti jako více či méně dostatečné vzhledem k nárokům situace (zvládnutelnost) a je ochoten zavázat se určité činnosti, být iniciativní a kreativní (smysluplnost) (Antonovsky, 1987).

Logoterapie a existenciální analýza je aplikací existenciální filozofie do klinické praxe (Crumbaugh & Maholick, 1964), která stojí na třech pilířích – svobodné vůli, vůli ke smyslu a smyslu utrpení (Tavel, 2007). V této práci jsme vycházeli jak z Franklovy tvorby, tak z práce současných autorů – Alfrieda Längleho, Elizabeth Lukasové a Jany Božukové. V posledních třiceti letech došlo k rozvoji logoterapie. Nyní se v terapeutickém procesu pracuje i s emocemi, biografií a zejména pak s metodou uchopení smyslu. Ta je odpovědí na otázku, jakým způsobem lidé hledají a nachází v životě smysl. V prvním kroku jedinec poodstoupí od svých aktuálních psychických obsahů, aby mohl vnímat možnosti, které nabízí situace. Poté se nechává oslovovat hodnotami jednotlivých možností, s čímž se pojí sebepřesah. Následně svobodně vybere jednu z možností a v poslední fázi ji s odpovědností realizuje (Balcar, 2004). Hodnotami, které logoterapeuti doporučují k následování, jsou hodnoty zážitkové, tvůrčí a utrpení (Längle, 2002). Nejznámějšími technikami terapeutické práce jsou paradoxní intence, v níž se pracuje se sebeodstupem, dereflexe, ve které se působí na sebepřesah, a postojová změna využívaná u osudového utrpení (Balcar, 2004).

Naděje byla po dlouhou dobu široce diskutovaným tématem, a to jak v oblasti náboženství, tak filozofie. Někteří se k ní stavěli pozitivně, jiní ji odmítali. Podobná situace je i na poli psychologie a psychiatrie. Zejména dříve ji mnoho vědců považovalo pouze za placebo (Snyder, 2000a, Lopez et al., 2003), dnes se domnívají, že existuje tzv. falešná naděje, a snaží se prokázat její existenci, i když prozatím neúspěšně (Snyder, 2002a). Podmínkou pro vynoření nadějného uvažování je přítomnost cíle. První ze složek naděje, cesta, spočívá v plánování a nacházení způsobů, jak cíle dosáhnout. Druhá složka, snaha, působí jako motivační činitel po celou dobu následování cesty k cíli i tehdy, je-li třeba cestu, nebo cíl změnit. Následkem těchto duševních procesů se pak vynořuje prožitek naděje (Snyder, 2000a), s nímž si samotnou naději pravděpodobně spojujeme nejvíce.

Naděje je nezávislým konceptem, který není totožný s optimismem, osobností typu A, sebeoceněním, osobní zdatností, ani teorií řešení problémů (Snyder, 2000a). Má statisticky významnou souvislost s adaptivními způsoby zvládání stresu (Kwon, 2000), životní spokojeností (Park et al., 2004) nebo sebehodnocením (Magaletta & Oliver, 1999). Práce s nadějí probíhá ponejvíce ve zdravotnictví, klinické psychologii a psychoterapii, ale i v poradenství a školní či pedagogické psychologii (Snyder, 2000a). Po srovnání teorie naděje se smyslem života jsme stanovili předpoklad, že je pojí zejména důraz na cíle. Uvažuje se o tom, že jsou naděje a oblast smyslu života syceny společným faktorem (Feldman & Snyderem, 2005).

Osobní pohoda, neboli *well-being*, je dalším z témat, která jsou již po staletí široce diskutovaná, teprve v posledních desetiletích se však začíná zkoumat komplexně. Keřba se Šolcovou (2005, s. 12) ji definují jako „*subjektivní reflexi lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování*“. Tradičně se v rámci osobní pohody vyděluje její část kognitivní (životní spokojenost) a afektivní (pozitivní a negativní afektivita) (Diener et al., 2002, s. 63). Aktuálně se prosazuje i komplexnější šestifaktorový model Ryffové (Ryff & Singer, 2003, s. 277-279), který v osobní pohodě rozeznává složku sebepřijetí, osobního růstu, pozitivních vztahů s druhými, dobrého hospodaření s prostředím, autonomie a smyslu života – osobní pohoda se tedy propojuje s oblastí smyslu a cílů. Míra osobní pohody signifikantně souvisí s věkem, pohlavím, setrváváním v partnerském vztahu a s mezilidskými vztahy vůbec, socioekonomickým statutem a vzděláním, tělesnou zdatností, subjektivním hodnocením vlastního zdraví, vírou a přítomností životních cílů, o něž jedinec usiluje, konzumací alkoholu a přirozeně také osobnostními vlastnostmi. Lze také vysledovat signifikantní souvislost mezi nadějí a osobní pohodou, zejména pak životní spokojeností (např. Michael & Snyder, 2005, Park et al., 2004).

Období vynořující se dospělosti spadá přibližně do věku 19-25 let (Luecken & Gress, 2010). V tomto období dochází k postupnému osamostatňování, dále slábne vliv primární rodiny a sílí vliv vrstevníků (Říčan, 1990). Je to období, v němž dostávají mladí lidé z nepříznivých poměrů příležitost se z nich vymanit, na druhou stranu se však ve vynořující se dospělosti nejvíce objevuje rizikové chování a užívání návykových látek (Luecken & Gress, 2010). Mladí již v tomto věku začínají po fyzické stránce stárnout, jejich myšlení, pakliže studují na vysoké škole, se stává více relativistické, většinou hledají dlouhodobý partnerský svazek a připravují se na práci (Berk, 2007).

Pro výzkum jsme se rozhodli použít kvantitativní metodologii – realizovali jsme korelační studii skrze dotazníkové šetření. Výzkum proběhl ve spolupráci se 168 studenty a studentkami prvního ročníku psychologie na FF UP v Olomouci a OPF Slezské univerzity v Opavě. Dvě studentky byly vyřazeny z důvodu nedostatečně vyplněných dotazníkových baterií. Studentů z OPF bylo 109, studentů psychologie pak 57. Mužů bylo 40, žen 126. Největší skupina dosáhla v době sběru dat 19 a 20 let. Proces výběru souboru byl účelový. Ten má však negativa, z nichž je největším omezená či žádná možnost generalizace závěrů na širší populaci (Disman, 1993). Dotazníkové metody, které jsme použili, představovala Škála naděje, kterou jsme přeložili, Dotazník SOC, jehož znění jsme mírně upravili a Existenciální škála. Vytvořili jsme také dvě škály na míru pozitivních

emocí a spokojenosti se životem. Pro analýzu dat jsme využili program Statistica 10 a SPSS 17.

Vnitřní konzistence Škály naděje činila $\alpha = 0,75$, což je uspokojivá míra. Identifikovali jsme jednu problematickou položku a doporučili změnu jejího znění. Cronbachova alfa upraveného Dotazníku SOC činila přibližně 0,84, což je shodný údaj s původním Krivohlavého překladem (Dostál et al., 2009). Faktorovou analýzou jsme prokázali existenci dvou faktorů ve Škále naděje odpovídajících cestě a snaze, pouze výše zmíněná problematická položky sytila oba faktory namísto jediného.

Dalším krokem byla společná faktorová analýza Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály. Kromě dvou faktorů spadajících pod naději jsme identifikovali třetí, který sytily všechny subškály Dotazníku SOC a Existenciální škály a čtvrtá položka Škály naděje. Interpretovali jsme jej jako faktor životní smysluplnosti. Smysluplnost, část smyslu pro soudružnost, mírně sytila faktor snahy, přičemž smysluplnost i snaha jsou v rámci svých teoretických konceptů motivační činitelé (Antonovsky, 1987, Snyder, 2000a). Výsledky této faktorové analýzy nekorespondují se závěry výzkumu Feldmana a Snydera (2005), podle nichž stojí v pozadí psychodiagnostických metod zaměřených na oblast smyslu života a Škálou naděje společný faktor. Identifikovali jsme i čtvrtý faktor, který tvořily položky 2 a 9 Škály naděje, neinterpretovali jsme jej však kvůli nezdařilému překladu devátého tvrzení a skutečnosti, že čtvrtý faktor byl abstrahován až poté, co byla do analýzy zahrnuta i data z jiné psychodiagnostické metody.

Poté jsme realizovali společnou faktorovou analýzu pro Škálu naděje, Škálu pozitivních emocí a Škálu spokojenosti se životem. Výsledkem bylo abstrahování třetího faktoru, který dominantně sytily Škála pozitivních emocí a Škála spokojenosti se životem a který jsme identifikovali jako osobní pohodu. Marginálně jej sytily i dvě položky ze Škály naděje – č. 4 a 10. Životní spokojenost pak v mírné míře spadala do faktoru snahy.

Soubor vykázal v průměru signifikantně nižší míru naděje (46 bodů), než je průměrná hodnota stanovená Snyderem, tedy 48 bodů (2000a). Bylo by přínosné vytvořit české orientační normy, protože je možné, že se průměrná míra naděje v České a Slovenské republice nachází níže než u populace severoamerického kontinentu. Ženy dosáhly v průměru statisticky významně vyšší míry odpovědnosti než muži, což vedlo k vyšší míře existenciality i celkového stupně existenciálního naplnění. Studenti psychologie dosáhli v průměru signifikantně vyššího skóru než studenti OPF ve všech oblastech kromě cesty, míry životní spokojenosti a pozitivních emocí, v nichž se od sebe navzájem významně nelišili.

Dále se potvrdila hypotéza o existenci statisticky významné pozitivní souvislosti mezi smyslem pro soudružnost a nadějí. Nejužší vztah vykazala naděje se smysluplností, což bylo částečně dáno skutečností, že smysluplnost mírně sytila faktor snahy. Cesta korelovala nejsilněji se zvládnutelností, snaha korelovala nejtěsněji se smysluplností. Korelaci cesty se zvládnutelností lze interpretovat tak, že se schopnost nalézat cesty k cíli přirozeně váže k posuzování dostupných zdrojů vzhledem k nárokům situace.

Odhalili jsme existenci signifikantní pozitivní souvislosti mezi mírou naděje a existenciálním naplněním. Celková míra naděje nejvýrazněji souvisela se sebepřesahem, následovala svoboda. Díky sebepřesahu probíhá vycítění hodnot možností, které situace, v níž se jedinec nachází, nabízí. Na základě vycítění hodnot poté dochází k volbě cíle. Pokud je stanoven cíl, může se vynořit naděje. Subškála cesta statisticky významně kladně korelovala se svobodou, těsněji s ní však souvisela snaha. Svoboda spočívá ve volbě pro určitou možnost jednání, jenže cesta spočívá i v realizaci naplánovaných kroků k dosažení cíle a jejich modifikaci, je-li to potřeba. Ve svobodě je zároveň zahrnuta odvaha, vitalita a schopnost soustředění, které se vztahují ke snaze. Ta také, podle předpokladu, signifikantně pozitivně souvisela s odpovědností, ovšem vztah se svobodou byl mírně výraznější. Možným vysvětlením je, že se s odpovědností váže i vědomí povinnosti a rozvaha, které pro snahu nejsou typické.

Rovněž jsme prokázali existenci signifikantního kladného vztahu mezi nadějí a životní spokojeností. Ten se, dle našich výsledků, nachází na úrovni středně silné korelace, přičemž se spokojeností těsněji souvisí snaha než cesta. Pomocí faktorové analýzy jsme zjistili, že životní spokojenost sytí nejen faktor osobní pohody, ale v malé míře také faktor snahy. Korelace byla tedy do určité míry zapříčiněna tímto jevem. Vycházíme-li ze Snyderova předpokladu (2000a), naděje nachází své využití především v situacích, kdy se odhad, že jedinec dosáhne vytyčeného cíle, pohybuje okolo padesáti procent. Naděje nejvíce nachází své uplatnění v náročných životních situacích, kdy lidé zdaleka nemusí být se svým životem spokojeni. Toto mohou být důvody, proč naměřená korelace nedosáhla vyšších hodnot.

Naděje také signifikantně souvisí s pozitivními emocemi, přičemž zde platí přímá úměra. Tento vztah se však ukázal být slabší než v případě korelace s životní spokojeností. Dosáhl pouze slabé míry a také statistická významnost byla nižší. Pozitivní emoce souvisely více s cestou než se snahou. Tuto skutečnost můžeme vysvětlit pomocí modelu *broaden-and-build* Fredericksonové, podle něhož působí mírná kladná afektivita pozitivně na kognitivní flexibilitu a celkovou adaptivitu jedince (Snyder & Lopez, 2007). Více

než na snahu působí v oblasti naděje na cestu a můžeme předpokládat, že tento vztah je obousměrný. Zároveň se více než v případě korelace se životní spokojeností ukazuje, že se člověk nemusí nacházet ve stavu velké osobní pohody, a přesto může disponovat vysokou mírou naděje. Toto zjištění podporují i některé další studie (např. Vacek et al., 2010, Cohn et al., 2009).

Realizovaná studie má svá omezení. Prvním z nich je velikost zkoumané populace – 166 studentů. To je sice dostačující vzorek, není však reprezentativní. Použili jsme metody, z nichž ne všechny disponují českými normami a dvě škály jsme vytvořili sami, což dále limituje interpretační hodnotu výzkumu. Sběr dat formou skupinového zadávání dotazníků má své přínosy, ale také rizika, kterými může být relativně možnost zkreslení. Žádná z námi použitých metod neobsahovala Lži škálu, disponovaly pouze inverzními položkami nebo distraktory. Do budoucna by mohlo být přínosem realizovat výzkum zaměřený na vztah mezi osobní pohodou a nadějí s využitím osvědčených psychodiagnostických metod a výzkum, který by si kladl za cíl objasnit kauzální vztahy mezi oblastí smyslu a nadějí. Dále by mohlo být nosné uskutečnit i kvalitativní studie. Domníváme se, že je nanejvýš vhodné realizovat výzkumy zaměřené nejen na populaci studentů, ale také na klinickou – např. na osoby léčící se s duševním či onkologickým onemocněním, a případně vytvořit psychoterapeutické programy na zvyšování či udržování naděje.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Adler, A. (1995). *Smysl života*. Praha: Práh.
- Alati, R., Dunn, N., Purdie, D. M., Roche, A. M., Dennerstein, L., Darlington, S. J., Guthrie, J. R. & Green, A. C. (2007). Moderate Alcohol Consumption Contributes to Women's Well-Being Through the Menopausal Transition. *Climacteric*, 10(6), 491-499.
DOI: 10.1080/13697130701739118
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling The Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1990). Personality and Health: Testing the Sense of Coherence Model. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and Disease* (pp. 155-177). New York: John Wiley & Sons.
- Arnett, J. J. (2007). Suffering, Selfish, Slackers? Myths and Reality About Emerging Adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 23-29.
DOI: 10.1007/s10964-006-9157-z
- Ashby, J. S., Dickinson, W. L., Gnilka, P. B. & Noble, C. L. (2011). Hope as a Mediator and Moderator of Multidimensional Perfectionism and Depression in Middle School Students. *Journal of Counseling & Development*, 89(2), 131-139.
DOI: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00070.x
- Babyak, M. A., Snyder, C. R. & Yoshinobu, L. (1993). Psychometric Properties of the Hope Scale: A Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Research in Personality*, 27(2), 154-169.
DOI: 10.1006/jrpe.1993.1011
- Bailey, T. C. & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
DOI: tpr/vol57/iss2/5
- Balcar, K. (1989). Logoterapie a existenciální analýza V. E. Frankla.
Získáno z: <http://slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/4-karel-balcar/5-karel-balcar-logoterapie-a-existencialviktora-e-frankla>
- Balcar, K. (2004). Logoterapie a existenciální analýza. In J. Vymětal a kol. (Eds.), *Obecná psychoterapie* (2nd ed.) (pp. 255-275). Praha: Grada Publishing.
- Baštecká, B. & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.
- Bendová, K., Dolejš, M., Charvát, M., Kolařík, M., Pechová, O., Sobotková, I., Šucha, M. & Vtípil, Z. (2011). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: VUP Olomouc.
- Benzein, E., Norberg, A. & Saveman, B. I. (2001). The Meaning of the Lived Experience of Hope in Patients with Cancer in Palliative Home Care. *Palliative Medicine*, 15, 117-126.
DOI: 10.1191/026921601675617254
- Berk, L. E. (2007). *Development Through the Lifespan* (4th ed.). Boston: Pearson.

- Bland, R. & Darlington, Y. (2002). The Nature and Sources of Hope: Perspectives of Family Caregivers of People With Serious Mental Illness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 38(2), 61-68.
DOI: 10.1111/j.1744-6163.2002.tb00658.x
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45(5), 385-392.
- Blatný, M. (2005). Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti: shody a rozdíly. In M. Blatný, J. Kebza & I. Šolcová: *Psychosociální souvislosti osobní pohody* (pp. 83-108). Brno: Masarykova univerzita a nakladatelství MSD.
- Bowman, N. A. (2010). The Development of Psychological Well-Being Among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180-200.
- Božuková, J. (1999). Žít život s vnitřním souhlasem. *Psychologie dnes*, 5(3), 1-3.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1988). Religiosity, Life Meaning, and Well-Being: Some Relationships in a Sample of Women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420.
DOI: 10.2307/1387379
- Chang, E. C. & DeSimone, S. L. (2001). The Influence of Hope on Appraisals, Coping, and Dysphoria: A Test of Hope Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117-129.
DOI: 10.1521/jscp.20.2.117.22262
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2006). Hope Therapy in a Community Sample: A Pilot Investigation. *Social Indicators Research*, 77, 61-78.
DOI: 10.1007/s11205-005-5553-0
- Chochinov, H. M. (2003). Thinking Outside the Box: Depression, Hope, and Meaning at the End of Life. *Journal of Palliative Medicine*, 6(6), 973-977.
DOI: 10.1089/109662103322654893
- Cohn, M. A., Frederickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
DOI: 10.1037/a0015952
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. & Finch, H. (2009). Purpose, Hope, and Life Satisfaction in Three Age Groups. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
DOI: 10.1081/17439760903271439
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.
DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.340
- Cutcliffe, J. R. (2009). Hope: The Eternal Paradigm for Psychiatric/Mental Health Nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 843-847.
DOI: 10.1111/j.1365-2850.2009.01490.x

- Danoff-Burg, S., Prelow, H. M. & Swenson, R. R. (2004). Hope and Life Satisfaction in Black College Students With Race-Related Stress. *Journal of Black Psychology*, 30(2), 208-228.
DOI: 10.1177/0095798403260725
- DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
DOI: 10.1037/0033-2909.124.2.197
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58). New York: Springer.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being* (pp. 67-100). New York: Springer.
- Dik, B. J. & Hansen, J. C. (2008). Following Passionate Interests to Well-Being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 86-100.
DOI: 10.1177/1069072707305773
- Disch, W. B., Harlow, L. L., Campbell, J. F. & Dougan, T. R. (2000). Student Functioning, Concerns, and Socio-Personal Well-Being. *Social Indicators Research*, 51(1), 41-74.
DOI: 10.1023/A:1007013820439
- Disman, M. (1993). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- Dogra, A. K., Basu, S. & Das, S. (2011). Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study among College Students. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(1), 89-102.
Získáno z: <https://woc.uc.pt/fpce/getFile.do?tipo=6&id=1572>
- Dostál, D., Malůš, M. & Kupka, M. (2009, listopad). *Orientační normy dotazníků SOC 29 a PVS 50*. Poster session presented at the international conference, Bratislava.
- Drexler, H. (2007). Kroky ke smyslu. In S. Längle & M. Sulz (Eds.), *Žít svůj vlastní život: Úvod do existenciální analýzy* (pp. 65-76). Praha: Grada Publishing.
- Emmons, R. A., Colby, P. M. & Kaiser, H. A. (1998). When Losses Lead to Gains: Personal Goals and the Recovery of Meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 163-178). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a dospívání*. Praha: Argo.
- Feldman, D. B. & Snyder, C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
DOI: 10.1521/jscp.24.3.401.65616
- Feldman, D. B., Rand, K. & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and Goal Attainment: Testing a Basic Prediction of Hope Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 479-497.
DOI: 10.1521/jscp.2009.28.4.479

- Feldt, T., Leskinen, E., Koskenvuo, M., Suominen, S., Vahtera, J. & Kivimäki, M. (2011). Development of Sense of Coherence in Adulthood: A Person-Centered Approach. The Population-Based HeSSup Cohort Study. *Quality of Life Research*, 20(1), 69-79.
DOI: 10.1007/s11136-010-9720-7
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, Positive Emotion, and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(115), 115-118.
DOI: 10.1111/1467-8721.00073
- Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Frankl, V. E. (1999). *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada Publishing.
- Frankl, V. E. (2006a). *A přesto říci životu ano* (3rd ed.). Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Frankl, V. E. (2006b). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (2006c). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (2007). *Psychoterapie a náboženství*. Brno: Cesta.
- Frenz, A. W., Carey, M. P. & Jorgensen, R. S. (1993). Psychometric Evaluation of Antonovsky's Sense of Coherence Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 145-153.
DOI: 10.1037//1040-3590.5.2.145
- Fry, P. S. (1998). The Development of Personal Meaning and Wisdom in Adolescence: A Reexamination of Moderating and Consolidating Factors and Influences. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 91-110). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Graham, K. & Schmidt, G. (1999). Alcohol Use and Psychological Well-Being Among Older Adults. *Journal of Studies on Alcohol*, 60(3), 345-351.
- Graham, J. R. & Shier, M. L. (2010). Social Work Practitioners and Subjective Well-Being: Personal Factors That Contribute to High Levels of Subjective Well-Being. *International Social Work*, 53(6), 757-772.
DOI: 10.1177/0020872810368394
- Grant, A. M. & Schwartz, B. (2011). Too Much of a Good Thing: The Challenge and Opportunity of the Inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6(61), 61-76.
DOI: 10.1177/1745691610393523
- Grayson, J. P. (2008). Sense of Coherence and Academic Achievement of Domestic and International Students: A Comparative Analysis. *Higher Education*, 56(4), 473-492.
DOI: 10.1007/s10734-007-9106-0
- Halama, P. (2001). Slovenská verzia Snyderovej Škály nádeje: Preklad a adaptácia. *Československá psychologie*, 45(2), 135-142.
- Halama, P. (2007a). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic Press.

Halama, P. & Dědová, M. (2007b). Meaning in Life and Hope as Predictors of Positive Mental Health: Do They Explain Residual Variance Not Predicted by Personality Traits? *Studia Psychologica*, 49(3), 191-200.

Získáno z: <http://katpsych.truni.sk/osobne/halama/halama2011.pdf>

Halama, P. & Bakošová, K. (2009). Meaning in Life as a Moderator of the Relationship Between Perceived Stress and Coping. *Studia Psychologica*, 51(2-3), 143-148.

Získáno z: <http://katpsych.truni.sk/osobne/halama/Halama,%20Bakosova%202009.pdf>

Halama, P. (2010). Hope as a Mediator Between Personality Traits and Life Satisfaction. *Studia Psychologica*, 52(4), 903-914.

Získáno z: <http://katpsych.truni.sk/osobne/halama/halama2010.pdf>

Halama, P., Martos, T. & Adamovová, L. (2010). Religiosity and Well-Being in Slovak and Hungarian Student Samples: The Role of Personality Traits. *Studia Psychologica*, 52(2), 101-115.

Haring, M. J., Stock, W. A. & Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 8, 645-657.

DOI: 10.1177/001872678403700805

Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4th ed.). Praha: Portál.

Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.

Hnilica, K. (2009). Reciproční účinky kvality života. *Československá psychologie*, 53(3), 224-240.

Hofer, J., Busch, H. & Kiessling, F. (2008). Individual Pathways to Life Satisfaction: The Significance of Traits and Motives. *Journal of Happiness Studies*, 9, 503-520.

DOI: 10.1007/s10902-007-9086-x

Howell, R. T., Chenot, D., Hill, G. & Howell, C. J. (2011). Momentary Happiness: The Role of Psychological Need Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1-15.

DOI:10.1007/s10902-009-9166-1

Hřebíčková, M., Blatný, M. & Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*, 54(1), 31-41.

Isen, A. M. (2003). Positive Affect as a Source of Human Strength. In L. G. Aspinwall & U. M. Staundinger (Eds.), *A Psychology of Human Strength* (pp. 179-195). Washington DC: American Psychological Association.

Kashdan, T. B. & Breen, W. E. (2007). Materialism and Diminished Well-Being: Experiential Avoidance as a Mediating Mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521-539.

Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.

Kebza, V. & Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In M. Blatný, J. Kebza & I. Šolcová: *Psychosociální souvislosti osobní pohody* (pp. 9-36). Brno: Masarykova univerzita a nakladatelství MSD.

Kinney, A. (2000). Positive Illusions of Well-Being and Irrationality: Implications for Rational-Emotive Behavior Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 30(4), 401-415. DOI: 10.1023/A:1010235620775

Kins, E., Beyers, W., Soenens, B. & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of Home Leaving and Subjective Well-Being in Emerging Adulthood: The Role of Motivational Processes and Parental Autonomy Support. *Developmental Psychology*, 45(5), 1416-1429. DOI: 10.1037/a0015580

Klinger, E. (1998). The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and Its Clinical Implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 27-50). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie* (4th ed.). Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.

Křivohlavý, J. (2003a). *Psychologie zdraví* (2nd ed.). Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2003b). Neztrácejte naději. *Psychologie dnes*, 9(4), 20-21.

Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing.

Kwon, P. (2000). Hope and Dysphoria: The Moderating Role of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*, 68(2), 199-223. DOI: 10.1111/1467-6494.00095

Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.

Längle, A., Orglerová, Ch. & Kundi, M. (2001). *ESK – Existenciální škála*. Praha: Testcentrum.

Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.

Längle, A. (2005). The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. *Existential Analysis*, 16(1), 2-14.

Získáno z: <http://journal.existentialpsychology.org/index.php?journal=ExPsy&page=article&op=view&path%5B%5D=93&path%5B%5D=43>

Längle, A. (2007). Spiritualita v psychoterapii? In S. Längle & M. Sulz (Eds.), *Žít svůj vlastní život: Úvod do existenciální analýzy* (pp. 37-52). Praha: Portál.

Lin, H. R. & Bauer-Wu, S. M. (2003). Psycho-Spiritual Well-Being in Patients with Advanced Cancer: An Integrative Review of Literature. *Journal of Advanced Nursing*, 44(1), 69-80. DOI: 10.1046/j.1365-2648.2003.02768.x

Lopez, S. J., Snyder, C. R. & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many Definitions, Many Measures. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models & Measures* (pp. 91-106). Washington, DC: American Psychological Association.

Lucas, R. E. & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being* (pp. 75-102). New York: Springer.

Lucas, R. E., Diener, E. & Larsen, R. J. (2009). Measuring Positive Emotions. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being* (pp. 139-156). New York: Springer.

Luecken, L. J. & Gress, J. L. (2010). Early Adversity and Resilience in Emerging Adulthood. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 238-257). New York: Guilford Press.

Lukasová, E. S. (1992). *Logo-test: Zkouška k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace"*. Chrudim: Nakladatelství Mach.

Lukasová, E. S. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál.

Lukasová, E. S. (1998). *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Cesta.

Lukasová, E. S. (2006). K validizaci logoterapie. In V. E. Frankl, *Vůle ke smyslu* (pp. 182-209). Brno: Cesta.

Madarasová Gecková, A., Tavel, P., Gajdošová, B., Orosová, O., Žežula, I. & Van Dijk, J. P. (2008). Socioekonomické a psychosociálne faktory zmyslu pre integritu u adolescentov. *Československá psychologie*, 52(2), 132-144.

Maddi, S. R. (1998). Creating Meaning Through Making Decisions. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 3-26). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Maddux, J. E. (2002). Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 277-287). New York: Oxford University Press.

Magaletta, P. R. & Oliver, J. M. (1999). The Hope Construct, Will, and Ways: Their Relations with Self-Efficacy, Optimism, and General Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.

DOI: 10.1002/(SICI)1097-4679(199905)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G

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.

DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x

Mascaro, N. & Rosen, D. H. (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190.

DOI: 10.1177/0022167805283779

Maslow, A. H. (1999). *Toward a Psychology of Being* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.

Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradović, J., Long, J. D. & Tellegen, A. (2004). Resources and Resilience in the Transition to Adulthood: Continuity and Change. *Development and Psychopathology*, 16, 1071-1094.

DOI: 10.1017/S0954579404040143

- McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-Factor Model and Well-Being. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
DOI: 10.1177/014616729101700217
- Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2005). Getting Unstuck: The Roles of Hope, Finding Meaning, and Rumination in the Adjustment to Bereavement among College Students. *Death Studies*, 29, 435-458.
DOI: 10.1080/07481180590932544
- Miller, K. E. & Hoffman, J. H. (2009). Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. *Sociology of Sport Journal*, 26, 335-356.
DOI: 10.1080/15298860903054290
- Nakonečný, M. (1997). *Psychologie osobnosti* (2nd ed.). Praha: Academia.
- Oishi, S., Diener, E. & Lucas, R. E. (2009). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being* (pp. 175-200). New York: Springer.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Reply Strengths of Character and Well-Being: A Closer Look at Hope and Modesty. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 628-634.
DOI: 10.1521/jscp.23.5.628.50749
- Perry, B. M., Taylor, D. & Shaw, S. K. (2007). „You’ve Got to Have a Positive State of Mind“: An Interpretative Phenomenological Analysis of Hope and First Episode Psychosis. *Journal of Mental Health*, 16(6), 781-793.
DOI: 10.1080/09638230701496360
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
DOI: 10.1080/17439760701228938
- Petiška, E. (1986). *Staré řecké báje a pověsti* (8th ed.). Praha: Albatros.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Praško, J. (2009). *Poruchy osobnosti* (2nd ed.). Praha: Portál.
- Proctor, C., Maltby, J. & Linley, A. (2011). Strengths Use as a Predictor of Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169.
DOI: 10.1007/s10902-009-9181-2
- Raban, M. (2008). *Duchovní smysl člověka dnes: Od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Praha: Vyšehrad.
- Reiterová, E. (2003). *Základy statistiky pro studenty psychologie* (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 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.
DOI: 10.1093/geronj/42.1.44

Ryff, C. D. & Singer, B. (2003). Ironies of the Human Condition: Well-Being and Health on the Way to Mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamentals Questions and Future Directions for a Positive Psychology* (pp. 271-287). Washington, DC: American Psychological Association.

Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (2nd ed.). New York: Pocket Books.

Seligman, M. E. P. & Peterson, Ch. (2003). Positive Clinical Psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamentals Questions and Future Directions for a Positive Psychology* (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.

Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. & Lewin, M. R. (2003). The Role of Hope as a Mediator in Recollected Parenting, Adult Attachment, and Mental Health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715.

DOI: 10.1521/jscp.22.6.685.22938

Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2009). Life-Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being* (pp. 181-212). New York: Springer.

Schmuck, P., Kasser, T. & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Goals: Their Structure and Relationship to Well-Being in German and U.S. College Students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225-241.

Siahpush, M., Spittal, M. & Singh, G. K. (2008). Happiness and Life Satisfaction Prospectively Predict Self-Rated Health, Physical Health, and the Presence of Limiting, Long-Term Health Conditions. *American Journal of Health Promotion*, 23(1), 18-26.

Smékal, V. (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister.

Snyder, C. R. (1989). Reality to Negotiation: From Excuses to Hope and Beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 130-157.

Získáno z: <http://epsy.tamu.edu/uploads/files/Elliott/cpsy685/Reality%20Negotiation.pdf>

Snyder, C. R. (1994). *Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.

DOI: 10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x

Snyder, C. R. (Ed.) (2000a). *Handbook of Hope: Theory, Measures, & Applications*. New York: Academic Press.

Snyder, C. R. (2000b). The Past and Possible Futures of Hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.

DOI: 10.1521/jscp.2000.19.1.11

Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. & Woodward, J. T. (2002a). „False“ Hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003-1022.

DOI: 10.1002/jclp.10096

Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., III. & Wiklund, C. (2002b). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826. DOI: 10.1037/0022-0663.94.4.820

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Sobková, P. & Tavel, P. (2010). Životní smysluplnost a emocionalita. *E-psychologie*, 4(2), 12-20. Získáno z: <http://www.e-psycholog.eu/clanek/88>

Springer, K. W., Pudrovská, T. & Hauser, R. M. (2011). Does Psychological Well-Being Change With Age? Longitudinal Tests of Age Variations and Further Exploration of the Multidimensionality of Ryff's Model of Psychological Well-Being. *Social Science Research*, 40, 392-398.

DOI: 10.1016/j.ssresearch.2010.05.008

Steger, M. F. & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.

DOI: 10.1037/0022-0167.52.4.574

Steger, M. F., Oishi, S. & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in Life across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.

DOI: 10.1080/17439760802303127

Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.

Svoboda, M. (2005). *Psychologická diagnostika dospělých* (3rd ed.). Praha: Portál.

Šolcová, I. & Kebza, V. (2005). Osobní pohoda: determinující faktory u české populace. In M. Blatný, J. Kebza & I. Šolcová: *Psychosociální souvislosti osobní pohody* (pp. 64-82). Brno: Masarykova univerzita a nakladatelství MSD.

Šolcová, I. & Kebza, V. (2006). Subjektivní zdraví – současný stav poznatků a výsledky dvou českých studií. *Československá psychologie*, 50(1), 1-15.

Tanner, J. L. (March, 2010). Mental Health in Emerging Adulthood. *The Changing Spirituality of Emerging Adults Project*. Washington DC: The Catholic University of America, The Institute for Research and Catholic Studies.

Získáno z: <http://changingsea.org/papersyn.htm>

Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton.

Taylor, S. E. & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of Mindset on Positive Illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 213-226.

Získáno z: http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-opus55286/Effects_of_mindset_on_positive_illusions.pdf?sequence=1

Tov, W. & Diener, E. (2009). The Well-Being of Nations: Linking Together Trust, Cooperation, and Democracy. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being* (pp. 155-174). New York: Springer.

Vacek, K. R., Coyle, L. D. & Vera, E. M. (2010). Stress, Self-Esteem, Hope, Optimism, and Well-Being in Urban, Ethnic Minority Adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99-111.

DOI: 10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118.x

Veenhoven, R. (2011). Can We Get Happier Than We Are? In I. Brdar (Ed.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach* (pp. 3-14). Dordrecht: Springer.

Vtípil, Z. (2005). *Sociální psychologie práce*. Olomouc: VUP Olomouc.

Výrost, J. & Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.

Wahba, J. S. & McCroskey, J. C. (2005). Temperament and Brain Systems as Predictors of Assertive Communication Traits. *Communication Research Reports*, 22(2), 157-164.

DOI: 10.1080/00036810500139829

World Health Organization (2012). *Definition of Health*.

Získáno z <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Woelk, C. J. (2008). Management of Hope. *Practica Medicala*, 3(4), 202-205.

Získáno z: http://medica.ro/reviste_med/download/practica_medicala/2008.4/PM_Nr-4_2008_Art-08.pdf

Wolverson, E. L., Clarke, C. & Moniz-Cook, E. (2010). Remaining Hopeful in Early-Stage of Dementia: A Qualitative Study. *Aging & Mental Health*, 14(4), 450-460.

DOI: 10.1080/13607860903483110

Wong, P. T. P. (1998a). Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 111-140). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Wong, P. T. P. (1998b). Meaning-Centered Counselling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 395-436). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Wright, S. S. (2000). Looking at the Self in a Rose-Colored Mirror: Unrealistically Positive Self-Views and Academic Performance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 451-462.

DOI: 10.1521/jscp.2000.19.4.451

Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

Yamaguchi, M. & Halberstadt, J. (2011). It's All About Me: Maladaptive Self-focused Attention as a Mediator of the Relationship Between Extrinsic Goals and Well-Being. In I. Brdar (Ed.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach* (pp. 95-106). Dordrecht: Springer.

Yelle, D., Kenyon, B. & Koerner, S. S. (2009). College Student Psychological Well-Being During the Transition to College: Examining Individuation from Parents. *College Student Journal*, 43(4), 1134-1160.

Zarrett, N. & Eccles, J. (2006). The Passage to Adulthood: Challenges of Late Adolescence. *New Directions for Youth Development*, 111, 13-28.

DOI: 10.1002/yd.179

Zika, S. & Chamberlain, K. (1987). Relation of Hassles and Personality to Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155-162.
DOI: 10.1037/0022-3514.53.1.155

Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the Relation Between Meaning in Life and Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Seznam tabulek a grafů

Použité zkratky

Příloha č. 2: Baterie dotazníků

Příloha č. 3: Anotace rigorózní práce

Annotation of the thesis

Příloha č. 4: Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály založené na skórech jednotlivých položek

Příloha č. 1

Seznam tabulek a grafů

Tab. 1	Stručný popis 4 základních stupnic, 2 faktorů vyššího řádu a Celkového skóru.....	87
Tab. 2	Četnost navštěvované vysoké školy.....	93
Tab. 3	Zastoupení pohlaví v celém souboru.....	93
Tab. 4	Zastoupení pohlaví u probandů z OPF.....	93
Tab. 5	Zastoupení pohlaví u probandů z psychologie.....	94
Tab. 6	Věkové rozložení celého souboru.....	94
Tab. 7	Věkové rozložení u studentů OPF.....	95
Tab. 8	Věkové rozložení u studentů psychologie.....	95
Tab. 9	Cronbachova alfa.....	96
Tab. 10	Analýza položek snahy.....	97
Tab. 11	Výsledky faktorové analýzy Škály naděje.....	98
Tab. 12	Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály.....	100
Tab. 13	Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, spokojenosti se životem a pozitivních emocí.....	102
Tab. 14	Statistické charakteristiky celého souboru.....	105
Tab. 15	Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály spokojenosti se životem.....	106
Tab. 16	Srovnání dosažených průměrů žen s referenční konstantou Škály spokojenosti se životem.....	106
Tab. 17	Srovnání dosažených průměrů mužů s referenční konstantou Škály spokojenosti se životem.....	107
Tab. 18	Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály pozitivních emocí.....	108
Tab. 19	Srovnání dosažených průměrů žen s referenční konstantou Škály pozitivních emocí.....	108
Tab. 20	Srovnání dosažených průměrů mužů s referenční konstantou Škály pozitivních emocí.....	109
Tab. 21	Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály naděje.....	109
Tab. 22	Srovnání dosažených průměrů žen s orientačními normami Dotazníku SOC.....	111

Tab. 23	Srovnání dosaženého průměru sebepřesahu u studentů ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK.....	113
Tab. 24	Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK.....	114
Tab. 25	Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s českými normami ESK.....	115
Tab. 26	Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK.....	116
Tab. 27	Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK.....	116
Tab. 28	Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK.....	117
Tab. 29	Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK.....	117
Tab. 30	Statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami.....	117
Tab. 31	Vybrané statistické charakteristiky mužů a žen.....	118
Tab. 32	Statisticky významné rozdíly mezi studenty OPF a psychologie.....	119
Tab. 33	Statisticky významné rozdíly mezi studenty OPF a psychologie ve Škále spokojenosti se životem a Škále pozitivních emocí.....	119
Tab. 34	Vybrané statistické charakteristiky studentů OPF a psychologie.....	121
Tab. 35	Korelace mezi celkovou mírou naděje a SOC s komponentami.....	122
Tab. 36	Korelace mezi celkovou mírou naděje a ESK se stupnicemi a faktory vyššího řádu.....	123
Tab. 37	Korelace mezi snahou a SOC s komponentami.....	125
Tab. 38	Korelace mezi snahou, odpovědností, svobodou a existencialitou.....	125
Tab. 39	Korelace mezi cestou a SOC s komponentami.....	126
Tab. 40	Korelace mezi cestou, svobodou, odpovědností a existencialitou.....	127
Tab. 41	Korelace mezi mírou životní spokojenosti, celkovou mírou naděje, cestou a snahou.....	128
Tab. 42	Korelace mezi mírou pozitivních emocí, celkovou mírou naděje, cestou a snahou.....	129

Graf č. 1	Průměrné hodnoty Škály naděje u celého souboru, studentů psychologie a OPF.....	110
Graf č. 2	Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 19 a 20 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	111
Graf č. 3	Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 21-30 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	112
Graf č. 4	Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	112
Graf č. 5	Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 21-30 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	113
Graf č. 6	Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	114
Graf č. 7	Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	115

Použité zkratky

ADHS	Adult Dispositional Hope Scale – Škála naděje
E	Existencialita
ESK	Existenciální škála
N	Naděje (K označení položek v tabulce faktorové analýzy v příloze)
OD	Odpovědnost
OPF	Obchodně podnikatelská fakulta (Slezské univerzity v Opavě)
P	Personalita
Psych.	Psychologie
Smysl.	Smysluplnost
SO	Sebeodstup
SOC	<i>Sense of Coherence</i> – smysl pro soudružnost
SP	Sebepřesah
Sroz.	Srozumitelnost
SV	Svoboda
WHO	Světová zdravotnická organizace
Zvl.	Zvládnutelnost

Příloha č. 2

Baterie dotazníků

Dobrý den,
obracím se na Vás s prosbou o účast na výzkumu pro mou diplomovou práci vedenou Dr. Martinem Kupkou. Práce si klade za cíl objasnit souvislosti mezi nadějí a prožívanou životní smysluplností s přihlédnutím k některým dalším tématům pozitivní psychologie.

Výzkum je **anonymní**, přičemž Vaše účast by měla spočívat ve vyplnění několika škál a dotazníků. Vyplňování není časově omezeno, nemělo by Vám však zabrat více než 30-40 minut. **Neexistují správné a špatné odpovědi.** Snažte se odpovídat upřímně a vybrat vždy tu odpověď, která je pro Vás ta pravá. **Nezdržujte se však dlouhým přemýšlením.** Jestliže se během vyplňování rozhodnete změnit odpověď na některou z otázek, přeškrtněte starou a zřetelně vyznačte novou. Po dokončení vyplňování se, prosím, ujistěte, že jste vyplnili **všechny položky**.

Děkuji za Váš čas
Marie Ocisková

Nejprve vyplňte následující údaje:

Věk: _____ Pohlaví: MUŽ/ŽENA Dnešní datum: .._____._____

Studovaná škola: _____

Ročník studia: _____

Míra spokojenosti se životem

Instrukce: Zakroužkujte, prosím, na následující škále to z čísel, které nejlépe vystihuje Vaši spokojenost s vlastním životem. Čísla 1 a 7 představují krajní možnosti, číslo 4 nerozhodnost.

Je to tak špatné, jak jen to je možné ... 1 2 3 4 5 6 7 ... Je to tak dobré, jak jen to může být

Škála naděje

Instrukce: Přečtěte si, prosím, pozorně každou položku. Poté vyberte jedno z níže uvedených čísel škály, které Vás nejlépe vystihuje, a запиšte ho na vyznačené prázdné místo.

- 1. = Naprosto nepravdivé
- 2. = Většinou nepravdivé
- 3. = Spíše nepravdivé
- 4. = Mírně nepravdivé
- 5. = Mírně pravdivé
- 6. = Spíše pravdivé
- 7. = Většinou pravdivé
- 8. = Naprosto pravdivé

- ___ 1. Umím vymyslet hodně způsobů, jak se dostat z průšvihů.
- ___ 2. Energicky se snažím dosáhnout svých cílů.
- ___ 3. Většinu času se cítím unavený/á.
- ___ 4. Existuje mnoho způsobů, jak vyřešit problém.
- ___ 5. V hádce snadno prohrávám.
- ___ 6. Umím vymyslet mnoho možností, jak získat to, co je pro mě důležité.
- ___ 7. Dělán si starosti o své zdraví.
- ___ 8. I když se ostatní odradí, vím, že jsem schopný/á nalézt způsob, jak vyřešit problém.
- ___ 9. Mé dřívější zkušenosti mě dobře připravily na budoucnost.
- ___ 10. Dosud jsem byl/a v životě dost úspěšný/á.
- ___ 11. Obvykle si dělám starosti.
- ___ 12. Dosahuji cílů, které si stanovuji.

SOC dotazník

Instrukce: V následujícím dotazníku je uvedena řada možností, jak se člověk cítí a jedná za různých okolností. Každý z nás se dovede podle svého uvážení zařadit někam mezi obě krajní možnosti, popřípadě ho krajní možnost vystihne. **Zakroužkujte, prosím, vždy to číslo, které Vás dle uvážení nejlépe charakterizuje.** Hodnoty 1 a 7 odpovídají krajním možnostem. Hodnota 4 značí nerozhodnost v dané otázce.

1. Když mluvíte s lidmi, máte pocit, že Vám nerozumí?

Nemám ho nikdy...1 2 3 4 5 6 7...Mám ho pořád

2. Když jste v minulosti měl/a dělat něco, kde byla nezbytná spolupráce s druhými lidmi, měl/a jste pocit:

Že se to určitě neudělá...1 2 3 4 5 6 7...Že se to určitě udělá

3. Jak dobře znáte lidi, s nimiž denně přicházíte do styku (mimo členy vlastní rodiny)?

Mám pocit, že jsou mi cizí...1 2 3 4 5 6 7...Znám je velmi dobře

4. Máte pocit, že se v podstatě moc nezajímáte o to, co se děje kolem Vás?

Tento pocit mám velmi zřídka, nebo nikdy...1 2 3 4 5 6 7...Mám jej velmi často

5. Stalo se v minulosti, že jste byl/a překvapen/a chováním lidí, o nichž jste se domníval/a, že je dobře znáte?

To se nikdy nestalo...1 2 3 4 5 6 7... Tak tomu bylo pořád

6. Stalo se Vám, že Vás zklamali lidé, jimž jste důvěřoval/a a s nimiž jste počítal/a?

To se nikdy nestalo...1 2 3 4 5 6 7... Tak tomu bylo pořád

7. Život je v své podstatě:

Velice zajímavý...1 2 3 4 5 6 7... Jen běžná a rutinní záležitost

8. Váš život doposud:

Neměl jasné cíle a smysl ...1 2 3 4 5 6 7...Měl vždy jasné cíle a smysl

9. Máte pocit, že se s Vámi zachází nespravedlivě?

Velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Velmi zřídka nebo nikdy

10. V posledních deseti letech byl Váš život:

Plný změn, kdy jste nikdy nevěděl/a, co se stane dál...1 2 3 4 5 6 7...Plynul souvisle a byl jasný

11. Většina věcí, které v budoucnu budete dělat, bude:

Vzrušujících...1 2 3 4 5 6 7... Velice nudných

12. Máte někdy pocit, že jste v neznámé situaci a nevíte dost dobře, co dělat?

Tento pocit mám velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Tento pocit mám velmi zřídka nebo nikdy

13. Co lépe vystihne, jak Vy sám/sama vidíte svůj vlastní život:

Člověk může vždy najít řešení těžkých životních situací...1 2 3 4 5 6 7...Neexistuje žádné řešení těžkých životních situací

14. Když myslíte na svůj život, pak velmi často:

Cítíte, jak je dobré, že můžete žít...1 2 3 4 5 6 7...Ptáte se sám/sama sebe, proč vlastně žijete

15. Když stojíte před obtížným problémem, pak se Vám jeho řešení zdá:

Vždy nejasné a těžko se hledá...1 2 3 4 5 6 7...Vždy zcela jasné

16. Když máte dělat to, co děláte každý den, je to pro Vás:

Zdrojem hluboké radosti a uspokojení...1 2 3 4 5 6 7...Zdrojem utrpení a nudy

17. Váš budoucí život bude pravděpodobně:

Plný změn, kdy ani sám/sama nebudete dobře vědět, co se bude dít dál...1 2 3 4 5 6 7...Plynout souvisle a vše bude jasné

18. Když se Vám v minulosti stalo něco nepříjemného, Vaše snaha byla:

„Užírat se“ a trápit se nad tím...1 2 3 4 5 6 7...Říct si: „Ano, stalo se, nedá se nic dělat, prostě s tím musím žít.“ a jít dál

19. Míváte nejasné představy a smíšené pocity?

Mám je velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Mám je velmi zřídka, nebo nikdy

20. Když děláte něco, co Vám dává dobrý pocit, jste si jistý/á:

Že se tak dobře budete cítit i nadále...1 2 3 4 5 6 7...Že se stane něco, co Vám tento pocit pokazí

21. Stává se Vám, že máte pocity, které byste raději neměl/a?

Velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Velmi zřídka, nebo nikdy

22. Očekáváte, že Váš budoucí život:

Bude neúčelný a zcela bezesmyslný...1 2 3 4 5 6 7...Bude plný cílů a smyslu

23. Domníváte se, že tady vždy budou lidé, na něž se budete moci spolehnout?

Jsem si jistý/á, že takoví lidé budou...1 2 3 4 5 6 7...Pochybuji, že takoví lidé budou

24. Stává se Vám, že máte pocit, že nevíte dost dobře, co se bude dít dál?

Stává se mi to velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Stává se mi to velmi zřídka, nebo nikdy

25. Mnozí lidé (i ti, co mají pevný charakter) se někdy cítí poražení a smutní. Jak často jste se takto cítil/a v minulosti Vy?

Nikdy...1 2 3 4 5 6 7...Velmi často

26. Když se někdy stalo něco nepříjemného, zjistil/a jste obvykle:

Že jste buď podcenil/a, nebo přecenil/a důležitost toho, co se dělo...1 2 3 4 5 6 7...Že jste viděl/a věci správně

27. Když pomyslíte na obtíže, s nimiž se pravděpodobně setkáte v důležitých úsecích svého dalšího života, máte pocit:

Že nad obtížemi vždy zvítězíte a krize zvládnete...1 2 3 4 5 6 7...Že obtíže nezvládnete a nad krizemi nezvítězíte

28. Jak často máte pocit, že to co děláte ve svém běžném životě, nemá žádný smysl:

Tento pocit mám velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Tento pocit mám zřídka nebo nikdy

29. Jak často máte pocit, že si nejste zcela jistý/á, zda se dokonale ovládáte?

Tento pocit mám často... 1 2 3 4 5 6 7... Tento pocit mám zřídka nebo nikdy

30. Zkontroloval/a jsem, že jsem zodpověděl všechny položky: ANO / NE

Místo pro Vaše poznámky:

Míra pozitivních emocí

Instrukce: Zakroužkujte na následující škále to z čísel, které nejlépe vystihuje Váš emoční stav v současné době. Číslo 1 a 7 představují krajní možnosti, číslo 4 nerozhodnost.

Ve svém současném životě prožívám:

Naprostou radost a štěstí ... 1 2 3 4 5 6 7... Naprostý smutek a zoufalství

Existenciální škála

Plné znění Existenciální škály je uvedeno v tištěné verzi rigorózní práce.

Ve všech testech jsem zkontroloval/a zodpovězení všech položek: ANO / NE

Ještě jednou Vám děkuji za účast a přeji hezký den.

Příloha č. 3

ANOTACE RIGORÓZNÍ PRÁCE

Název práce: Některé aspekty naděje ve vztahu k životní smysluplnosti a osobní pohodě u vysokoškolských studentů

Autor práce: Mgr. Marie Ocisková

Počet stran a znaků: 170, 382 540

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 169

Anotace: Rigorózní práce si klade za cíl rozšířit povědomí o Snyderově kognitivní teorii naděje a prohloubit poznání týkající se vztahu mezi nadějí a osobní pohodou a mezi nadějí a oblastí smyslu života, který v této práci reprezentují smysl pro soudružnost (SOC) a existenciální naplnění v pojetí logoterapie. V teoretické části práce se proto nejprve zabýváme obecným vymezením problematiky smyslu života, popisujeme Antonovského koncept smyslu pro soudružnost a zmiňujeme se o teoretickém zázemí současné logoterapie. Zabýváme se rovněž kognitivní teorií naděje a jejím vztahem k podobným teoriím pozitivní psychologie a ke smyslu života. Nastiňujeme problematiku osobní pohody a jejího vztahu ke smyslu života a naději. Poté zmiňujeme specifika vývojového období vynořující se dospělosti. V empirické části práce zkoumáme, zda existuje signifikantní pozitivní vztah mezi nadějí a oblastí smyslu a mezi nadějí a osobní pohodou. Zároveň ověřujeme psychometrické vlastnosti překladu Škály naděje a realizujeme faktorovou analýzu. Jako typ výzkumu volíme korelační studii realizovanou skrze dotazníkové šetření. Použité metody představují Škála naděje, Dotazník SOC, ESK, Škála spokojenosti se životem a Škála pozitivních emocí. Výzkumný soubor je sestaven na základě účelového výběru a tvoří jej 166 studentů prvních ročníků OPF Slezské univerzity v Opavě a studentů psychologie na FF UP v Olomouci. Potvrzujeme přítomnost signifikantního kladného vztahu mezi nadějí a SOC, přičemž jeho část smysluplnost zčásti sytí faktor snahy, který spadá pod naději. Smysluplnost i snaha jsou v rámci svých teorií motivačními činiteli. Také prokazujeme existenci signifikantního pozitivního vztahu mezi existenciálním naplněním a nadějí. V této oblasti naděje nejtěsněji souvisí se sebepřesahem, který umožňuje vycítit hodnotu situace, a potažmo stanovit cíl, k němuž se může naděje upnout. Existuje i signifikantní kladný vztah mezi nadějí a životní spokojeností, přičemž druhá zmíněná také mírně sytí faktor snahy. Rovněž potvrzujeme přítomnost statisticky významné přímé úměry mezi nadějí a pozitivními emocemi. V závěru práce shrnujeme nabyté poznatky, stavíme se kriticky k nedostatkům studie a navrhuje možný směr výzkumu v budoucnosti.

Key words: Naděje, smysl pro soudružnost, životní smysluplnost, osobní pohoda, vynořující se dospělost

ANNOTATION OF THE THESIS

Title: Some Aspects of Hope in Relationship to Meaningfulness in Life and Well-Being
in University Students

Author: Mgr. Marie Ociskova

Number of Pages and Characters: 170, 382 540

Number of Appendices: 4

Number of References: 169

Annotation: The goal of the thesis is to widen awareness about Snyder's cognitive theory of hope and to deepen knowledge about a relationship between hope and well-being and between hope and a field of meaning of life which is represented by sense of coherence (SOC) and existential fulfillment in conception of logotherapy. First of all, we deal with a general specification of the meaning of life, describe Antonovsky's concept of sense of coherence and mention theoretic base of current logotherapy in the theoretic part of the thesis. We also deal with the cognitive theory of hope and its relation to similar theories of positive psychology and to the meaning of life. We outline the issue of well-being and its relation to the meaning of life and hope. Then, we mention specifics of a developmental stage of emerging adulthood. We investigate a possibility of presence of a significant relationship between hope and the field of meaning of life and between hope and well-being in the empirical part of the study. We also verify psychometric characteristics of the translation of The Hope Scale and realize a factor analysis. We choose as a type of a research a correlational study that is being put into practise through a questionnaire survey. The Adult Dispositional Hope Scale, The SOC Scale, The Existence Scale, The Life Satisfaction Scale and The Positive Emotions Scale represents the applied methods. The research population is formed by a purpose-based selection and it includes 166 first-year students of School of Business Administration of Silesian University in Opava and students of psychology from Faculty of Arts of Palacky University in Olomouc. We confirm the presence of a significant positive relationship between hope and SOC. The part of the SOC called meaningfulness partly saturates a factor of agency which belongs to hope. Both meaningfulness and agency are motivational agents in the framework of their theories. We also prove the existence of a significant positive relationship between existential fulfillment and hope. Hope is most closely related to self-transcendence that enables to realize a meaning in a situation and therefore to define a goal hope can attach to. There also exists a significant positive relationship between hope and life satisfaction, the second mentioned also partly saturates the factor of agency. We confirm the existence of a significant relationship between hope and positive emotions. In conclusion, we sum up acquired knowledge, assume a critical posture to imperfections of the study and suggest possible ways of research in the future.

Key words: Hope, sense of coherence, meaningfulness in life, well-being, emerging adulthood

Příloha č. 4

Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály založené na skórech jednotlivých položek
(pokračování tabulky na následující straně)

	Faktor																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
N1	,042	,025	-,078	,015	,138	,037	-,029	,105	,123	,696	-,065	,207	,047	-,089	-,118	-,059	,011	,028	,135	,113	-,139	-,140	,054	,162	-,224
N2	-,003	,667	,248	,033	-,043	-,082	,175	,123	,003	,028	,003	,103	-,054	,055	,073	-,039	-,047	,082	-,109	-,006	-,096	-,041	-,093	,119	,238
N4	,082	,134	,278	,150	-,010	-,027	-,066	,329	,034	,381	-,071	,185	,108	,207	,123	-,127	-,254	-,075	-,139	-,046	,057	,348	,022	,201	,139
N6	,003	,326	,084	,113	,037	,110	-,033	,100	,081	,725	-,060	,019	-,077	,053	,011	-,011	-,109	,098	-,059	-,037	,062	-,039	,116	,015	,009
N8	-,063	,268	-,030	,030	,061	,113	-,035	,140	,008	,398	-,195	-,113	,014	-,198	,477	-,116	,080	,186	-,150	,030	,129	,181	,045	,170	,095
N9	-,010	,339	,148	,008	,055	,045	,079	,044	,070	,136	-,013	,104	,088	-,045	,179	-,181	-,183	,496	-,068	-,220	-,152	-,011	,192	,073	-,138
N10	,055	,633	,088	,069	,126	-,098	-,091	,205	,018	,241	,012	-,257	,172	,159	,008	,083	,107	,079	-,042	,161	,002	,079	,011	-,007	-,054
N12	-,116	,673	,048	,164	,058	-,114	-,015	,139	,160	,016	,074	,057	,170	-,124	-,096	,032	,113	-,083	,007	,007	,055	-,237	-,057	,008	,014
SOC1	,324	-,052	,066	,106	-,040	,159	,177	,000	-,169	,039	-,111	-,147	-,013	-,059	-,117	,115	,033	-,047	,545	,108	,189	,172	,108	,167	-,001
SOC2	,190	,130	,296	-,032	,138	,041	-,012	-,019	,350	,134	,262	,012	,123	,091	,070	,043	-,182	-,117	-,061	-,040	,090	-,024	-,018	,457	-,312
SOC3	,036	,060	-,036	,071	-,046	,065	,045	-,005	-,043	,114	-,034	,024	,124	-,113	-,054	,078	-,037	,090	,065	,042	-,095	-,056	,108	,779	-,038
SOC4	,508	-,055	,086	,020	-,089	-,263	,112	-,001	,031	-,042	,054	-,042	,073	,055	,070	,290	,129	,214	,094	-,088	,296	,059	,206	,079	,008
SOC5	-,045	,046	,058	,066	,078	,168	,075	,076	,830	,071	-,021	,022	-,045	-,026	-,059	,017	,075	,055	,004	,076	-,004	-,046	,114	,023	,057
SOC6	-,042	-,004	-,020	,033	-,029	,119	-,057	,038	,849	,050	-,014	,018	,078	,036	-,098	,014	-,010	,032	-,086	,070	-,026	,002	,057	-,041	,052
SOC7	,806	,000	-,070	,045	-,037	,002	,068	-,029	,045	,065	,091	,053	,042	,035	-,134	-,023	-,038	,045	-,052	-,095	,147	,043	,173	,085	,071
SOC8	,040	,736	,118	,034	,054	,021	,116	-,025	-,031	,072	-,048	,069	,023	,011	-,034	,145	,005	-,005	-,064	,024	,111	,086	,063	,035	,005
SOC9	,084	,025	,056	,189	-,063	,159	,168	,143	,255	,043	,050	-,053	,573	,053	-,066	,080	-,084	,016	,258	,036	,148	,178	-,140	,104	,121
SOC10	-,070	,084	,037	-,040	,012	,088	-,043	,085	-,031	-,002	,012	-,047	,016	,101	,038	,095	-,005	-,043	,014	,045	,792	-,007	-,028	-,069	,142
SOC11	,742	,230	-,186	-,035	,001	,073	,102	-,054	-,094	-,007	-,037	,153	-,060	-,117	,065	-,003	,001	,153	-,153	-,034	-,004	,042	,024	,063	,019
SOC12	,032	-,021	-,050	,150	,080	,623	,102	,244	,142	,088	,057	-,115	,178	-,169	-,103	,082	,107	,134	,070	-,085	,076	,140	-,063	,169	,023
SOC13	,784	-,013	-,026	-,072	,050	-,017	-,126	,112	-,136	,072	,078	,001	,008	-,061	,005	-,046	-,036	-,111	,160	-,123	,024	,072	-,058	,064	-,022
SOC14	,692	,050	,056	,119	-,024	,091	,039	,112	,014	-,140	,083	-,083	,149	,121	,014	,079	-,055	-,165	,105	,176	-,145	-,082	,120	-,040	,086
SOC15	-,002	,134	-,022	,038	,044	,297	,092	,658	,172	,098	-,035	-,074	,007	-,094	-,047	-,026	,078	,060	-,055	,181	,215	-,022	-,005	-,029	,062
SOC16	,123	,085	,003	-,028	,144	,056	-,040	-,004	,146	-,123	,104	,077	,102	-,021	,035	-,029	-,128	-,097	,002	,040	,161	-,009	,089	-,069	,752
SOC17	-,140	,036	-,036	,066	,081	,005	,158	-,057	,035	-,028	-,071	-,067	,067	,775	,089	,093	,106	-,003	,004	-,004	,148	-,117	,005	-,110	-,039
SOC18	,138	,052	-,067	,299	,051	,278	,122	,278	,209	,125	,059	,083	-,064	-,199	,116	,225	-,432	-,011	,048	,207	-,024	,157	,131	-,101	-,078
SOC19	-,021	-,063	,064	,219	-,068	,696	,057	,110	,274	,078	,001	,060	,002	,111	,171	,082	,022	-,035	,097	,022	-,020	,035	-,021	-,031	,048
SOC20	,525	,271	,006	,037	,083	,239	,028	-,159	,125	-,173	,042	,134	,071	-,122	-,204	-,169	,032	,061	,021	,188	-,068	-,064	,074	,168	,058
SOC21	,108	,023	,255	-,007	,093	,578	,010	,167	,204	,011	-,100	,298	,106	,006	,006	-,040	,063	-,152	-,021	,207	,118	,052	,043	,047	,018
SOC22	,174	,598	,002	,214	,079	,142	,154	-,074	,005	,091	,049	,063	,059	-,090	,164	-,078	-,210	,195	,082	-,233	,137	,077	,204	-,087	-,055
SOC23	,772	-,146	,107	,111	,043	-,102	-,082	-,017	-,024	,040	,065	,032	-,024	-,066	-,047	-,089	-,015	-,043	,175	-,051	-,090	-,010	-,041	-,054	,026
SOC24	-,016	,036	,295	,086	,147	,505	,111	,109	-,096	-,072	,226	-,024	,320	,169	-,090	,146	-,044	,142	-,137	,201	,177	-,059	-,015	-,005	-,092
SOC25	,093	,037	,010	,036	-,003	,128	,021	,060	,162	,053	,014	,097	,040	-,020	,131	,009	-,078	-,034	,193	,787	,040	-,004	,053	,039	,036
SOC26	,014	-,002	,044	,041	,026	,109	,142	,069	,075	-,054	,003	,010	-,023	,066	-,006	,090	,785	-,047	-,040	-,027	,003	,057	,017	-,069	-,114
SOC27	,622	,126	,035	,045	,197	,249	-,024	,051	,195	,014	,071	-,170	,004	-,184	,196	,006	-,060	,137	,010	,219	,052	,076	-,076	,039	,048
SOC28	,107	,288	,064	,096	,088	,166	-,001	,098	-,066	,002	,137	,085	,599	,048	,116	-,015	,013	,108	-,017	,066	-,071	-,034	,199	,182	,044
SOC29	,153	,045	,108	,071	-,045	,088	,145	-,047	-,033	-,101	,041	,114	,042	-,084	,000	,047	,044	,106	,060	,012	-,011	,767	,027	-,069	-,015

Výsledky společné faktorové analýzy Škály naděje, Dotazníku SOC a Existenciální škály založené na skórech jednotlivých položek (pokračování tabulky)

	Faktor																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
ESK1	,123	,015	,046	,130	-,030	,019	,096	-,037	,040	-,070	,850	-,001	,088	-,149	,083	,049	-,042	,032	-,026	,045	,040	-,015	,087	-,101	-,014
ESK2	,124	,311	,093	,444	,124	,094	-,029	,270	,021	-,015	,112	,313	,196	,208	-,102	,050	-,101	,088	,059	-,046	,025	,181	,209	,039	-,064
ESK3	,123	,015	,046	,130	-,030	,019	,096	-,037	,040	-,070	,850	-,001	,088	-,149	,083	,049	-,042	,032	-,026	,045	,040	-,015	,087	-,101	-,014
ESK4	,124	,311	,093	,444	,124	,094	-,029	,270	,021	-,015	,112	,313	,196	,208	-,102	,050	-,101	,088	,059	-,046	,025	,181	,209	,039	-,064
ESK5	,201	,000	-,001	,086	,187	,090	,223	,013	-,130	-,260	,263	,325	-,242	,199	,329	,050	-,268	,021	-,078	,004	-,066	,160	,094	,120	-,110
ESK6	,003	,335	,470	,022	,123	,158	,086	,193	-,110	-,136	-,025	-,158	-,005	,133	,226	-,065	-,182	-,026	,018	,068	,036	,079	,086	,239	,088
ESK7	-,027	,504	,139	,123	,155	,257	-,041	-,027	-,050	,176	,250	,142	-,084	,279	-,029	,121	,018	-,034	,075	,148	-,044	,207	,170	,048	-,044
ESK8	,109	,094	,001	,102	,048	,051	,042	,025	,027	,212	,018	,716	,006	-,059	,005	,069	-,019	,097	,058	,119	-,103	,115	-,077	-,005	,079
ESK9	-,147	,158	,259	-,135	-,022	,208	,308	-,065	,000	,151	,250	,081	,090	,151	,111	,375	,049	,186	-,025	-,096	-,125	-,177	-,208	,089	,186
ESK10	-,090	,338	,530	,066	-,068	,051	-,004	-,029	-,052	,077	,050	,080	,014	-,044	,146	,134	,041	,063	,246	-,079	-,126	-,008	-,283	-,068	-,052
ESK11	,158	,345	-,049	,279	,279	,033	,280	,084	,061	,098	,248	-,071	-,149	,227	,007	-,078	-,002	,015	-,151	,211	,038	,101	-,070	,050	,133
ESK12	,104	,152	,075	,118	,261	,044	,755	,075	,017	-,053	,075	,093	,048	,070	,052	-,026	,100	-,022	-,027	,092	-,054	,082	,030	,066	-,017
ESK13	,013	,392	,098	,356	,064	,113	-,085	,147	-,031	-,043	,068	,270	,272	,296	-,123	,069	-,061	,076	,104	-,207	-,123	,189	,128	-,032	-,009
ESK14	,023	-,041	,139	,051	,184	,234	,528	,253	-,006	-,086	-,087	-,144	,096	,178	-,105	,011	,115	,075	-,004	-,133	-,004	,249	,115	-,034	-,204
ESK15	,691	-,004	,052	-,072	-,090	-,005	,085	-,035	,048	-,004	-,061	,036	,210	-,029	,017	,087	,034	-,106	-,086	,267	-,191	,177	,082	-,060	-,130
ESK16	,086	,278	,000	,136	-,083	,041	,431	,172	-,022	,013	,197	,103	-,021	,420	-,066	-,046	,058	,022	,147	-,065	,026	,214	,036	,016	,171
ESK17	-,011	,116	,086	,084	,154	,076	,314	,486	-,076	,283	,080	,131	,146	,009	,050	-,018	,149	,109	,064	,223	,245	-,048	,029	-,059	-,159
ESK18	,046	,178	,334	-,008	,163	,123	,383	,074	,098	-,064	-,080	,264	,182	-,017	,176	,296	-,008	,018	,037	,023	,063	-,108	,157	-,228	,246
ESK19	,122	,090	,168	,025	,079	,149	,104	,652	,066	,145	-,010	,116	,193	,016	,045	,197	-,080	,109	,156	-,130	-,158	-,026	-,008	-,005	-,015
ESK20	-,102	-,084	,022	-,103	,185	-,013	-,075	,082	-,045	-,003	-,009	,145	,094	,069	-,116	,063	-,062	,111	,689	,170	-,032	-,006	-,097	-,002	-,011
ESK21	,090	,077	-,035	,170	,010	-,036	,102	-,010	,194	,128	,094	,001	,067	,009	,082	,010	-,028	,021	-,059	,064	-,017	,025	,753	,129	,081
ESK22	-,187	,176	,335	-,047	,021	,144	,219	,167	,156	-,143	,070	,327	,050	,092	-,061	,065	,218	,092	,162	-,041	,294	,004	,118	-,018	-,088
ESK23	-,056	,017	,167	,244	,093	,001	,003	,177	,081	,078	,041	,054	,036	,026	,028	,126	,004	,739	,135	,026	,002	,138	-,061	,067	-,035
ESK24	,117	,102	,385	,057	-,218	,365	,296	,176	-,064	,077	,009	,169	-,136	,116	-,139	,059	-,070	,237	-,134	,098	-,002	-,102	,150	,072	,221
ESK25	,087	,098	,729	,000	,124	,019	-,114	,010	,034	,007	,144	-,026	,033	-,068	-,205	,005	,007	,368	-,044	,040	,039	,056	-,003	-,062	-,067
ESK26	,723	-,090	,070	,102	,029	-,060	,068	,105	,087	,005	-,029	-,010	-,016	,091	,041	,049	-,079	-,100	-,120	,176	-,030	,072	-,036	-,068	,095
ESK27	,112	,103	,394	,636	,083	,143	,092	,110	,109	,100	,205	,005	-,001	-,033	,066	-,031	-,072	,043	,115	,029	,000	-,045	-,044	,061	,038
ESK28	,049	,167	,138	,059	,346	-,085	-,024	,158	-,039	,140	,116	,150	-,251	-,123	-,019	,404	,135	,067	-,103	,168	-,312	,079	,121	,168	,173
ESK29	,014	,003	,454	,364	,195	,341	,161	,074	,082	,175	-,038	-,087	,040	-,089	-,209	,100	,053	-,108	-,010	,060	-,013	,081	,214	,057	-,032
ESK30	-,059	,088	,580	,212	,160	,107	,202	,086	,164	,030	-,076	,084	,058	-,092	,106	,160	,200	,002	,116	-,076	,150	,221	,081	,015	-,055
ESK31	,120	,257	,334	,239	,131	,233	-,002	,431	,018	-,249	,028	,039	-,217	,157	,011	,124	,122	,089	,051	-,019	,093	-,027	-,058	,256	,037
ESK32	,036	-,056	,014	,015	-,062	-,018	,010	-,025	-,164	-,077	,242	,011	,036	,088	,730	,022	-,035	,025	-,130	,140	,023	-,034	,061	-,097	,009
ESK33	-,010	,129	,190	,321	,365	-,047	,095	-,113	-,215	,098	,222	,200	-,037	,058	,283	-,037	,313	,249	,109	-,116	,049	-,001	-,063	,101	-,045
ESK34	,126	,122	-,015	,816	,033	,104	,109	,012	,034	,012	,058	,069	,084	,021	,025	,060	,121	,144	-,052	-,019	-,068	,017	,106	,024	-,059
ESK35	-,021	,162	,342	,196	,353	,006	,213	-,019	-,132	,011	,034	,123	,213	,077	,155	,038	,215	,170	-,092	-,077	-,109	,256	-,054	,016	,141
ESK36	,740	,025	-,013	,176	,014	,035	,048	-,005	-,181	,011	,006	,071	-,125	,024	,063	-,049	,118	,129	-,119	-,151	,016	-,087	-,058	,027	-,071
ESK37	-,049	,118	,092	,049	,096	,130	-,033	,112	,059	-,129	,101	,061	,048	,097	-,027	,700	,076	,027	,147	,000	,156	,049	-,041	,066	-,080
ESK38	,029	,210	,436	,117	,261	,162	,190	,273	,021	-,094	,001	-,017	,223	,214	,261	,146	-,047	-,044	,016	-,031	-,115	-,135	,018	,133	,141
ESK39	,024	,130	,247	,149	,205	,016	,226	,129	,025	-,188	,028	,389	,390	-,002	-,016	,139	,214	-,138	-,055	-,046	,179	,084	,094	,150	,140
ESK40	,137	,064	,097	,070	,211	,023	-,078	,055	-,095	-,115	,598	,030	,038	,198	,186	,142	,091	,041	,008	-,092	-,046	,066	,065	,239	,187
ESK41	-,004	,122	-,020	,043	,766	,051	,128	,044	,080	,039	,030	-,088	-,019	,059	-,007	-,015	-,014	,032	,159	,037	-,050	-,086	-,098	-,071	,048
ESK42	,053	,023	,228	,119	,653	,041	,056	,285	-,051	,112	-,020	,244	,031	-,066	-,076	,191	,038	,094	-,015	-,009	,036	,046	,219	,014	-,014
ESK43	,113	,085	,296	,273	,449	,001	,216	-,061	-,009	,043	-,004	-,046	,042	,105	-,226	-,028	-,094	,060	-,155	-,024	,206	,014	,119	-,037	,326
ESK44	,004	-,020	,207	,099	,462	,016	,286	-,036	,102	,017	,142	,285	,189	,037	,094	,206	,036	-,095	,120	-,119	,109	-,033	,066	,128	,029
ESK45	,171	,277	,040	,518	,339	,122	-,015	-,005	,091	,042	-,041	,041	,096	,213	,014	-,061	-,091	,105	-,197	,158	,062	,131	,029	,049	,120
ESK46	,124	,244	,218	,405	,217	,178	-,011	,027	-,114	,135	,080	,050	,188	,094	,032	,352	-,148	-,127	-,249	,126	,005	,145	,067	,045	,086