

# **PSYCHOSOCIÁLNÍ SOUVISLOSTI OSOBNÍ POHODY**



Marek Blatný, Jaroslava Dosedlová, Vladimír Kebza, Iva Šolcová  
(eds.)

## **PSYCHOSOCIÁLNÍ SOUVISLOSTI OSOBNÍ POHODY**

Masarykova univerzita  
&  
Nakladatelství MSD

Brno  
2005

Kniha vychází s finanční podporou Grantové agentury České Republiky  
(grant č. 406/02/1040)

editorské práce: © Marek Blatný, Jaroslava Dosedlová, Vladimír Kebza,  
Iva Šolcová

kapitola 1: © Vladimír Kebza, Iva Šolcová

kapitola 2: © Jaroslava Dosedlová

kapitola 3: © Iva Šolcová, Vladimír Kebza

kapitola 4: © Marek Blatný

© Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD Brno

ISBN 80-86633-35-7

# OBSAH

Předmluva		6
<b>K teorii osobní pohody</b>		
Kapitola 1	Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti <i>Vladimír Kebza a Iva Šolcová</i>	9
Kapitola 2	Optimismus <i>Jaroslava Dosedlová</i>	37
<b>Empirické studie</b>		
Kapitola 3	Osobní pohoda: determinující faktory u české dospělé populace <i>Iva Šolcová a Vladimír Kebza</i>	69
Kapitola 4	Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti: shody a rozdíly <i>Marek Blatný</i>	83
O autorech		109

# PŘEDMLUVA

Psychologie je vědní obor, jehož hlavním praktickým výstupem je pomoc lidem. Není proto divu, že se psychologie historicky obracela k tématům převážně lidsky bolestným: snahou psychologů bylo popsat a pochopit jaké jsou zdroje a příčiny osobní nepohody a jak tyto negativní stavy a nesnáze překonávat a zvládat. Podle některých literárních pramenů převažovaly v minulosti psychologické studie pojednávající o negativních stavech a situacích nad články o pozitivních tématech v poměru 17:1.

Každý z dosavadních teoretických směrů i každý jednotlivý teoretik se zabýval pozitivními stránkami člověka - jmenujme namátkou Alfréda Adlera za psychoanalýzu, Abrahama Maslowa za humanistickou psychologii či Alberta Banduru za sociálně-kognitivní psychologii. Avšak teprve od osmdesátých let dvacátého století můžeme mluvit o systematickém výzkumu pozitivních stavů a osobní pohody. Nově vzniklá oblast vědeckého zájmu získala označení „Psychologie osobní pohody (well-being)“ a v současnosti je již plně etablovanou psychologickou disciplínou. Na prahu nového století jsme pak dokonce svědky formování nového směru v psychologii, tzv. pozitivní psychologie, jež si klade za cíl porozumět pozitivním silám v člověku a rozvíjet je.

Cílem předkládané knihy je přiblížit českému čtenáři psychologii osobní pohody jako vědní obor. Autoři v ní jednak podávají přehled současného stavu poznání o osobní pohodě, jednak představují výsledky vlastních výzkumů.

První část knihy je věnována teoretickým otázkám osobní pohody. V první kapitole Vladimír Kebza a Iva Šolcová podávají základní rozbor současných poznatků o osobní pohodě: poskytují přehled vývoje názorů na povahu osobní pohody, zabývají se terminologickým i obsahovým vyjasněním pojmů v této oblasti, probírají zařazení pojmu v rámci psychologických kategorií a uvádějí hlavní přístupy ke stanovení dimenzí osobní pohody. Jaroslava Dosedlová se ve druhé kapitole zabývá významným, avšak u nás dosud méně zkoumaným konstruktem v oblasti psychologie osobní pohody - optimismem; jde o první souhrnnou práci k tématu v českém písemnictví.

Druhá část knihy obsahuje původní empirické studie autorů, které vznikly v rámci společných projektů Psychologického ústavu Akademie věd ČR, Psychologického ústavu Filozofické fakulty Masarykovy univerzity a Státního zdravotního ústavu. Iva Šolcová a Vladimír Kebza ve třetí kapitole seznamují s výsledky studie faktorů osobní pohody u reprezentativního souboru české dospělé populace. V poslední, čtvrté kapitole Marek Blatný shrnuje výsledky několika studií věnovaných osobnostním předpokladům osobní pohody, v jejichž rámci se zabýval shodami a rozdílnostmi v prediktorech hlavních komponent osobní pohody, životní spokojenosti a sebehodnocení.

*Marek Blatný*





## **K TEORII OSOBNÍ POHODY**



## KAPITOLA 1

# KONCEPT OSOBNÍ POHODY (WELL-BEING) A JEHO PSYCHOLOGICKÉ A INTERDISCIPLINÁRNÍ SOUVISLOSTI

VLADIMÍR KEBZA, IVA ŠOLCOVÁ

Úvod .....	12
Možnosti klasifikace podstaty pojmu .....	14
Struktura osobní pohody .....	15
Nejčastěji uváděné determinanty a prediktory osobní pohody .....	23
Vlivy kultury .....	24
Metody výzkumu osobní pohody .....	26
Literatura .....	29

# ÚVOD

Velmi dynamický rozvoj psychologie zdraví v současnosti a nedávné minulosti vyvolal novou vlnu zájmu psychologů i lékařů a dalších odborníků o řadu témat, jež byla již dříve studována v tehdejších kontextech a paradigmatech, nyní však nabývají nových, rozsáhlejších rozměrů a souvislostí. Jedním z takových témat je též problematika subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologického zpracování, jež je v literatuře tradičně označována jako well-being

O podstatě tohoto konceptu je třeba uvažovat v interdisciplinárních souvislostech, protože well-being je jedním z pojmů i jevů, jejichž primární založení je spíše psychologické, avšak zasahují do řady dalších společenskovedních i přírodovědních oborů (filosofie, sociologie, pedagogika, medicína a všechny její subdisciplíny) a jsou užívány též obecném jazyce. Denotativně je tento pojem vysvětlován většinou opisně, ve vztahu k dalším příbuzným pojmům: v anglosaské terminologii nejčastěji k pojmu „satisfaction“ (spokojenost), často ve spojení „life satisfaction“ (životní spokojenost), ale též k pojmu „welfare“ (blaho), „pleasure“ (radost), „prosperity“ (úspěšnost, prosperita) či k pojmu „happiness“ (štěstí), často též ve vztahu ke zdraví, ať už v podobě substantiva „health“, nebo různých variant slovního spojení „state of being healthy“ (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 1995; Merriam-Webster, 1992; Random House Webster's College Dictionary, 1991). Některé starší i novější psychologické a psychiatrické slovníky heslo „well-being“ vůbec neobsahují, zřejmě právě vzhledem k dosavadní nejednoznačnosti výkladu, opisnosti a vzájemné propojenosti s jinými pojmy (např. Reberův The Penguin Dictionary of Psychology z roku 1995, Dictionary of Psychiatry z roku 1985, editovaný H. Waltonem, či Lexicon of Psychiatric and Mental Health Terms, vydaný ve druhém vydání Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě v roce 1994 a česky pod názvem Slovník psychiatrických termínů Psychiatrickým centrem v Praze v roce 1998). Nenajdeme je ani v Psychologickém slovníku P. a H. Hartlových (2000, 2. vydání 2004) na rozdíl od některých zde uváděných obsahově souvisejících pojmů (wellness, spokojenost, štěstí, zdraví duševní atd.).

Velké popularity se tomuto problému dostalo v souvislosti s přípravou definice zdraví, kterou vydala v roce 1948 Světová zdravotnická organizace (WHO). Well-being je zde zakotven jako důležitá charakteristika zdraví: nejde již jen o přítomnost či nepřítomnost choroby či poruchy, ale též o „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“, což je nejčastější a relativně široký způsob výkladu tohoto pojmu.

Vzhledem k tomu, že v české terminologii se postupně ustálil úzus spojovat well-being především s dimenzí duševní pohody, což tento pojem nevyčerpává, budeme v našem pojetí užívat

českého ekvivalentu osobní pohoda, v němž je implicitně založena jak duševní, tak tělesná a sociální (event. i spirituální) dimenze, a pojmů well-being a osobní pohoda budeme užívat promiskue.

Uvedená definice zdraví WHO byla později dále rozpracovávána a precizována, mj. doplněním důležité charakteristiky zdraví jako schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život (1982), v jádru se však již zásadně nezměnila a přispěla ke konceptualizaci rozsáhlé variety okolností, jež pojetí osobní pohody determinují a spoluutvářejí.

V anglosaské literatuře se někdy objevuje i poněkud širší pojem „subjective well-being“, nebo „psychological“ či „mental“ well-being, v německé terminologii se užívá pojmu „Wohlbefinden“, ve francouzštině „bien-être“.

V české terminologii se užívá patrně nejčastěji jako ekvivalent pojmu well-being kromě nejstručnější varianty „pohoda“ (viz např. Křivohlavý, 2001) též některých poněkud komplikovanějších formulací, od širšího, leč obsahově neodpovídajícího spojení „duševní pohoda“ až k formulaci „pocit či prožitek osobní pohody“. Někdy se však užívá, zvl. mimo odborný jazyk, k překladu pojmu well-being do češtiny též pojmů „životní spokojenost“, „subjektivní komfort“, „prožitek“ či „pocit blaha“, „stav, kdy se člověk cítí dobře“, případně pojmů „štěstí“ nebo „radost“, jež přes svou vágnost a širší vcelku výstižně doplňují celkovou charakteristiku pojmu well-being o důležitou široce pojatou prožitkovou komponentu, již ostatně i v anglosaské terminologii odpovídá dosti často asociovaný příbuzný pojem „happiness“, případně „pleasure“. Přestože někteří autoři i u nás upozorňují na nesprávnost a neadekvátnost úplného ztotožňování těchto pojmů (Mareš, 2001), a jakkoli je zřejmé, že nejde o skutečná synonyma, obsahová blízkost a vzájemné přesahování pojmů v realitě obecného, ale i odborného jazyka vede často v praxi k jejich vzájemnému zastupování či prolínání. Prožitek štěstí či radosti je však pouze jednou, i když významnou součástí komplexu osobní pohody: S takto pojatým rozlišením uvedených pojmů se setkáváme již v antické filozofii a psychologii.

Zde vystupuje v roli pojmu nejvíce se blížícímu dnešnímu pojetí komplexu osobní pohody pojem blaženosti (eudaimonia). Např. v díle zakladatele psychologie ve smyslu systematického výkladu duševních jevů, Aristotela, tato blaženost, nazíraná jako dokonalá harmonie, reprezentuje pro člověka nejvyšší dobro, uskutečnitelné lidským jednáním (Aristoteles, 1937).

Z dalších, osobní pohodě relevantních pojmů, vystupujících v novodobé anglosaské terminologii, je třeba uvést dimenzi tělesné pohody („wellness“, či „fitness“), prožitek blaha („welfare“), dosažení a prožití úspěchu („success“), ale též komponentu přátelství („friendship“) či štěstí („happiness“), naděje („hope“) atd.

V některých přístupech je naznačena tendence rozlišovat mezi některými z uvedených pojmů uplatněním rozlišujícího hlediska časových os. Např. M. Seligman, jedna z ústředních postav tzv. pozitivní psychologie, ve spolupráci s dalším představitelem tohoto hnutí, M. Csikszentmihalyim, použili v dnes již velmi populárním článku z roku 2000 o pozitivní psychologii mj. též časového hlediska k vymezení oblastí zájmu pozitivní psychologie na subjektivní úrovni, jež jsou podle nich spojeny především s následujícími pojmy: k minulosti se podle tohoto pojetí vztahuje well-being a spokojenost s životem (contentment, satisfaction), k současnosti pocit štěstí (happiness) a momentálního extatického nadšení (flow), k budoucnosti pak naděje (hope) a optimismus. Autoři dále vymezují oblast pozitivní psychologie též dalšími dvěma úrovněmi: osobní (individuální), vymezenou pozitivními individuálními rysy, a skupinovou, vymezenou jednak občanskými ctnostmi, jednak institucemi, vedoucími jedince k „lepšímu občanství“ (better citizenship).

Uvedená klasifikace, využívající časového rozlišování, však navozuje určité rozpaky: jakkoli lze souhlasit s názorem, že naděje se upírá především k budoucnosti, úroveň jejího prožitku je však nepochybně též součástí aktuálního psychického stavu, současné nálady, aspirací atd. každého člověka a nějakou měrou byla, nebo nebyla zastoupena i v minulých psychických stavech, náladách a aspiracích. Podobně prožitek osobní pohody (well-being) je součástí nejen minulých, ale i současných a budoucích psychických stavů, nálad, aspirací atd. Navrhované uplatnění časově založené distinktivní charakteristiky ve vztahu k uvedeným pojmům proto podle našeho názoru plně nevyhovuje.

## MOŽNOSTI KLASIFIKACE PODSTATY POJMU

Jak už jsme uvedli dříve (Kebza, Šolcová, 2003; Kebza, 2005), lze osobní pohodu z psychologického hlediska zařadit na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy; protože však v rámci utváření osobní pohody jde současně též o průběžně se odehrávající hodnotící vztahy, obsahuje kromě emotivních a kognitivních složek i důležitou komponentu postojovou. Kromě individuální úrovně osobní pohody, zahrnující její strukturu a dynamiku, je třeba vzít v úvahu i její důležitou sociální dimenzi (viz dále).

V nástrojích, které ji v psychologických šetřeních postihují, bývá osobní pohoda obvykle operacionalizována jako prožitek, který trvá řádově spíše týdny či dny, než okamžiky - to by ji řadilo spíše ke stabilnějším emočním charakteristikám, náladám, obsahuje však i některé proměnlivější charakteristiky, související jednak s aktuálním psychickým stavem, jednak s určitou proměnlivostí a dynamikou nálad a též s celou řadou možných podnětů vnitřního i vnějšího prostředí (viz též

níže citované Beckerovo pojetí osobní pohody z roku 1991). Obvykle je také v těchto nástrojích vyjádřen předpoklad, že u osobní pohody je obtížně odlišitelná její emoční (aktuální) a osobnostní (habituální) složka.

Nástroje vytvořené k posílení osobní pohody typicky obsahují míry pozitivní afektivity (event. absence negativní afektivity) a životní spokojenosti.

V řadě studií bývá osobní pohoda chápána jako součást kvality života (Levin, Chatters, 1998). Uvedení autoři předpokládají, že kvalita života má dvě základní dimenze - subjektivní osobní pohodu a objektivní osobní pohodu (funkční kapacita organismu, zdravotní stav, socioekonomický status).

Subjektivní pocit osobní pohody tvoří čtyři komponenty - psychická osobní pohoda v užším slova smyslu, sebeúcta (self-esteem), sebeuplatnění (self-efficacy), osobní zvládnání (personal control, mastery). Psychická osobní pohoda je tvořena různými emočními a kognitivními dimenzemi, jako je např. pozitivní a negativní afektivita, štěstí, životní spokojenost, shoda mezi očekávanými a dosaženými životními cíli, psychosomatické symptomy, nálada atd. Rozlišení objektivních a subjektivních dimenzí a indikátorů v utváření osobní pohody se postupně stalo jedním ze základních východisek studia tohoto fenoménu a je nyní v literatuře všeobecně přijímáno naprostou většinou autorů (Bowling, 2005). V této souvislosti je však třeba, jak upozorňuje např. R. Veenvhoven (2002), vzít v úvahu i některé obtíže, vyplývající ze vzájemného vztahu těchto dvou skupin proměnných, jako jsou např. změny standardů v průběhu času. Vzestup životních standardů může vyvolat zvýšení standardů sloužících ke srovnávání a vést k narůstající nespokojenosti.

Problematika kvality života patří v psychologii i v medicíně k nejdynamičtěji se rozvíjejícím. K jejímu studiu jsou zakládána samostatná výzkumná pracoviště, mezinárodní odborné společnosti, např. International Society for Quality of Life Research (ISOQOL; <http://www.isoqol.org/main.html>) a ve světovém i českém odborném písemnictví se začíná objevovat další samostatná oblast výsledků teoretického i aplikovaného výzkumu. V české a slovenské odborné literatuře k rozvoji tématu kvality života přispěli mj. D. Kováč (2001, 2004), J. Křivohlavý (1988, 2001), J. Preiss a T. Haas (1999, 2000), A. Ptáčková (1999), K. Hnilica (2000, 2002), J. Mareš (2005) a další.

## **STRUKTURA OSOBNÍ POHODY**

V literatuře se lze setkat s různě orientovanými přístupy. Uvedeme nyní příklady některých nejčastěji uváděných. Např. podle výsledků studie C. D. Ryffové a C. L. M. Keyesové (1995) má struktura osobní pohody šest základních dimenzí:

*Sebepřijetí* (self-acceptance, tj. pozitivní postoj k sobě); *Pozitivní vztahy s druhými* (vřelé, uspokojující vztahy s druhými včetně zájmu o jejich blaho); *Autonomie* (nezávislost a sebeurčení); *Zvládnání životního prostředí* (environmental mastery); *Smysl života* (purpose in life, cílesměrnost, pocit, že minulý i přítomný život má smysl, směřování k dosažení cílů); *Osobní rozvoj* (personal growth, pocit trvalého vývoje včetně otevřenost novému).

Z medicínského pohledu je pojem „well-being“ kromě této psychologické podstaty úzce propojen jednak s holisticky pojímaným zdravím (viz výše), jednak s komplexně založeným pojetím životního stylu, zahrnujícím množství potenciálně působících rizikových i protektivních faktorů. Vliv životního stylu na zdraví včetně zprostředkující role osobní pohody je velmi aktuálním problémem mj. i proto, že uváděné procento úmrtí způsobených nevhodnými složkami životního stylu již před více než 15 lety přesáhlo v civilizovaných zemích hodnotu 50.

Zvláštní, dnes již velmi rozsáhlá skupina studií ve světovém písemnictví je též orientována na studium úrovně osobní pohody u osob s nejrůznějšími chorobami, poruchami, úrazy, transplantacemi atd. Tato „patogeneticky orientovaná“ literatura není předmětem této kapitoly, neboť jednak i jen velmi stručné schematické sdělení tohoto druhu překračuje publikační možnosti dané rozsahem sdělení tohoto typu, jednak tvoří tato tematika náplň speciálně orientovaných samostatných sdělení.

Významnou dimenzí komplexu osobní pohody je též tělesná zdatnost (wellness či fitness). Zpracován je zejména vliv pohybové aktivity na osobní pohodu či její komponenty: Pohybová aktivita má krátkodobý i dlouhodobý příznivý účinek na psychickou pohodu, zejména příznivě ovlivňuje sebeúctu, úzkost, depresi, tenzi, percepci stresu. Toto zjištění bylo opakovaně potvrzeno v šetřeních, prováděných u zdravých i nemocných osob, u dospělých i adolescentní populace. Z mnoha publikovaných výsledků tohoto typu uveďme např. studii, v níž T. W. Pelham a P. D. Campagna (1991) prokázali vztah mezi aerobní kondicí a náladou. Z dalších to byli např. J. E. Brandon, J. M. Loftin a J. Curry, kteří prokázali (1991) pozitivní vztah mezi fyzickou kondicí a emocionalitou. R. Norris, D. Carrol a R. Cochrane (1991) doložili pozitivní vliv pohybové aktivity na pocity psychické pohody. Ve studii N. Norvella, D. Martina a A. Salamona (1991) koreluje aerobní cvičení se snížením deprese a prožívaného stresu. Aerobní cvičení má podle řady autorů vliv na snižování intenzity a trvání depresivní reakce vyvolané stresogenní životní událostí (Roth, Holmes 1985). V další studii tohoto typu např. S. R. Cramer, D. C. Nieman a J. W. Lee (1991) prokázali pozitivní vliv mírného cvičení na ukazatele psychické pohody a na snížení úzkosti. Anxiolytický účinek cvičení prokázali též D. L. Roth, S. D. Bachtler a R. B. Fillingim (1990) a C. F. Emery, E. R. Hauck a J. A. Blumenthal



(1992). R. J. Sonstroem a W. P. Morgan (1989) přehledově zpracovali studie, prokazující pozitivní vliv pohybové aktivity na sebeúctu.

Pojmu wellness se někdy při vyjadřování osobní pohody ve smyslu well-being používá jako synonyma, někdy se wellness vymezuje samostatněji jako koncept, který se vztahuje k přijetí určitého chování a životního stylu, podněcujícího optimální fyzické a psychické zdraví. Takové chování zahrnuje zvládání stresu, zdravou výživu, nekuřáctví, mírné nebo žádné požívání alkoholu, odpovídající spánek, fyzické cvičení apod. V subjektivním smyslu je pojem wellness koncipován jako pocit zdraví (Carlson, Harrigan, Seeley, 1997).

V přehledové studii A. Hunta (2003) jsou sumarizovány hlavní přínosy tělesné zdatnosti pro celkovou životní spokojenost a osobní pohodu: jde především o významnou celkovou nezávislost, sebeobslužnost a samostatnost, zvláště u starších osob, jejichž úroveň se s vyšší úrovní tělesné zdatnosti prodlužuje v čase a zvyšuje z hlediska kvality. Tělesná zdatnost též příznivě ovlivňuje metabolismus a schopnost uchovat si optimální tělesnou hmotnost a ovlivňuje tak výskyt a částečně i prevenci řady poruch a onemocnění, jako jsou např. různá svalová poranění, bolesti v zádech, osteoartrida, osteoporóza a s nimi související bolesti a omezení hybnosti kloubů.

Ve studii A. E. Latimerové a K. A. Martin Ginisové (2005) byl sledován vliv subjektivních norem a postojů na vývoj individuálně se vyvíjejících záměrů týkajících se fyzické aktivity (cvičení). Výsledky studie, uskutečněné u souboru 325 vysokoškolských studentů, jejichž průměrný věk byl 20, 4 roku, ukázaly, že subjektivní normy byly signifikantním prediktorem úmyslu cvičit pouze u osob, vysoce se zajímajících o nesouhlas (negativní hodnocení) ze strany ostatních.

V posledních cca 15 - 20 letech přibývá též postupně prací, hodnotících okolnosti a podmínky potenciálního podpůrného vlivu mezigeneračních vztahů na úroveň a kvalitu osobní pohody (Wentovski, 1985; Silverstein, Bengtson, 1994; Bengtson, 2001; Drew, Silverstein, 2004).

V Beckerově dvoukomponentovém modelu psychického zdraví (Becker, 1982) je první z těchto dvou komponent reprezentována právě touto pohodou či duševním blahem, druhá pak kompetentností individua.

V další Beckerově práci (1991) je nabídnuta výstižná možnost pojímání osobní pohody jako konstruktů, definovatelného z hlediska tří vzájemně souvisejících a navzájem se ovlivňujících dimenzí: stavu (state), rysu (trait) a procesu. Podstatou stavu jako součástí osobní pohody je podle Beckera nálada (mood), ve smyslu hodnotícího ladění aktuální zkušenosti individua (Morris, 1989; Abele, 1991), jež může být charakterizována jak z hlediska kvalitativního (dobrá, příjemná vs. špatná, nepříjemná nálada), tak kvantitativního či dynamického hodnocení (míra aktivity či intenzity). V základu dimenze rysu jako složky osobní pohody je zachycena podle Beckera

jeho průměrná úroveň v průběhu času, tj. nejfrekventovanější (habituální) charakteristika nálad zažívaná individuem. Procesuálním (tj. aktuálně se projevujícím) aspektem osobní pohody je pak variabilita stavu nálad v průběhu času, přičemž jde o osobní pohodu prožívanou na úrovni psychické i fyzické.

Uvedená koncepce vychází z dřívějších poznatků o lidské tendenci sjednocovat úroveň stavu svých nálad do relativně stabilní úrovně převažujícího osobnostního rysu, přičemž tato tendence je vykládána prostřednictvím modelu dynamické rovnováhy či ekvilibria (Headey, Wearing, 1989; Abele, Becker, 1991; Headey, Wearing, 1992). Podle tohoto modelu dochází k udržení úrovně pozitivních a negativních emocí v důsledku determinace vlastní osobností. Příznivé a nepříznivé události způsobují časově omezenou odchylku od tohoto osobnostního základu, ale v průběhu času dochází postupně k návratu k původním charakteristikám. Na širší teoretickou zakotvenost této koncepce upozorňují mj. A. Abelová a W. Brehm (1993), kteří poukazují na mnohem dříve (Berlyne, 1960; Heckhausen, 1978 a řada dalších) publikovaná stanoviska, že stabilita v životních podmínkách osobnosti není zárukou či zdrojem určité úrovně osobní pohody (well-being), ale že naopak absolutizovaná stabilita jako stav, v němž se nic nového neděje, a vše či téměř vše je předem známo, je z hlediska úrovně a kvality osobní pohody spíše ohrožující či narušující okolností, neboť navozuje pocit nudy, zklamání a posléze deprese.

V návaznosti na uvedené práce rozlišuje též např. J. Džuka a C. Dalbertová (1997) na jedné straně strukturální komponenty osobní pohody (emoce a nálady, tělesné pocity a emocionálně neutrální stavy), na druhé straně aktuální (procesuální) a habituální (základní osobnosti) dimenzi zakládající komplex osobní (v pojmosloví těchto autorů „subjektivní“) pohody. Tito autoři též rozlišuje čtyři skupiny činitelů, podílejících se na determinaci subjektivní pohody: jde o proměnné prostředí, proměnné vázané na osobu, proměnné moderátorového typu a proměnné mediátorového typu.

Rovněž P. Schmuck a K. M. Sheldon (2001) připomínají důležitost rozlišování celkové pohody jako rysu a jako stavu. V knize jimi editované chápe ovšem většina přispěvatelů osobní pohodu jako nějakou kombinaci životní spokojenosti, štěstí, pozitivní nálady a vysoké úrovně subjektivního zdraví.

V Dienerově pojetí tohoto pocitu osobní pohody je zahrnuta jak životní spokojenost, tak pozitivně laděné emoce a konečně výše zmíněný pojem „štěstí“ (Diener, 1984; 2000). Domníváme se spolu s E. Dienerem, ale i některými dalšími autory (D. Myers, E. Diener, 1997; D. Buss, 2000; D. Myers, 2000 a další, viz níže), že již přišel čas překonat výhrady, jimiž jsme byli v minulosti ve vztahu k pojmu štěstí omezování (vágnost pojmu, jeho šíře, výrazné napojení na populární

literaturu či religiózní literární zdroje, zakotvení v obecném jazyce) a pokusit se naopak využít možností, jež skýtá především prožitková charakteristika pojmu štěstí pro rozvoj psychologického i mezioborově založeného poznání osobní pohody a holisticky pojatého zdraví. E. Diener se svými spolupracovníky klade i nadále na roli štěstí v kontextu osobní pohody značný důraz a ve svých novějších publikacích předkládá odborné veřejnosti pojetí osobní pohody jako dynamického systému, jehož základem je složitě provázaná mnohaúrovňová povaha štěstí (Diener, Scollon, Lucas, 2004).

Ze starších prací vztahujících se k této problematice již např. Wilsonova studie z roku 1967 (cit. podle Diener, 1984) charakterizuje tento pojem psychologickými prostředky a vytváří tak velmi dobrý základ pro zevrubnější analýzu. Wilsonova charakteristika štěstí, citovaná v uvedené Dienerově práci, vychází z rozsáhlé analýzy tohoto pojmu v tehdy dostupné psychologické literatuře a je založena na souboru adjektiv - vlastností a atributů, jež pojem štěstí a jeho obsah vystihují. Za šťastného člověka tak lze podle Wilsona považovat toho, kdo je mladý, v dobrém zdravotním stavu, dostalo se mu kvalitního vzdělání a výchovy, je dobře finančně hodnocený, extravertovaný, optimistický, bezstarostný, věřící, ženatý či vdaná, s vysokým sebehodnocením a kvalitním sebepojetím a sebeúctou, vyspělou pracovní morálkou, přiměřenou aspirační úrovní a širokou inteligencí. Intersexuální diference nebyly v rámci této charakteristiky zjištěny, resp. jejich vliv nebyl shledán významným kromě zjištění, že ženy jsou zřejmě poněkud šťastnější než stejně staří muži v mladším věku (cca do 40 let), zatímco v kategorii nad 45 let jsou šťastnější spíše muži.

Při podrobnějším pohledu na tuto charakteristiku zjistíme, že řada uváděných proměnných de facto přirozeně zapadá do kontextu představy o životní spokojenosti a na ni navazující osobní pohody, celkovém komfortu a štěstí. Je např. zřejmý vztah mezi věkem a zdravotním stavem, avšak vyřadíme-li z výčtu atributů osobní pohody zdravotní stav, zdá se, že tato souvislost pomíjí a někdy dokonce nabývá opačné dimenze - starší lidé mohou být v řadě aspektů spokojenější než mladí, mj. i vzhledem k realističtějším aspiracím a nižším materiálními požadavkům i vzhledem k celkové vyšší životní zralosti.

P. Schmuck a K. M. Sheldon (2001) soustředili ve své knize studie, které se zabývaly osobní pohodou z hlediska percepce a obsahu životních cílů. Životní cíle (life goals) definují jako specifické motivační cíle, jimiž osoba v průběhu času řídí svůj život. V závěrečném shrnutí editoři vyzdvihují dva výsledky týkající se percepce cílů a jejich vlivu na well-being: 1) Dlouhodobější cíle těsněji souvisí s osobní pohodou v porovnání s krátkodobými cíli; 2) Za významný pro osobní pohodu pokládají konstrukt K. M. Sheldona, soulad se sebou (self-concordance), jenž vyjadřuje soulad

cílů jedince s jeho implicitními hodnotami a zájmy. Pokud jde o obsah cílů, sebe-přesahující cíle, jako jsou ty, zaměřené na zdokonalení skupiny (group-enhancing) či společnosti (global goals), přispívají více k osobní pohodě než sebe-zdokonalující (self-enhancing) cíle.

Finanční hodnocení, zapadající do celkového socioekonomického statusu, má pro celkový pocit osobní pohody zásadní význam, ale zdá se, že tento vztah platí jen do dosažení určité minimální úrovně, zajišťující jakýsi práh ekonomického standardu či dostatku. Dále je však tento vztah ovlivněn mj. i efektem vzájemného srovnávání mezi lidmi z totožných i odlišných příjmových kategorií.

Vliv vzdělání působí zřejmě pouze zprostředkovaně, tj. v koincidenci se zaměstnáním a platovým hodnocením odpovídajícím stupni vzdělání. Výrazně negativní vliv na pocit osobní pohody se závažnými důsledky pro zdravotní stav však má ztráta zaměstnání, jež se ve shodě v převážnou většinou světového písemnictví řadí k nejtěžším stresorům (Šolcová, Kebza, 2001).

Vliv víry na úroveň a kvalitu osobní pohody je v literatuře hodnocen s různými závěry, někdy jako víceméně jednoznačně pozitivní, jindy spíše jako poněkud sporný a nejednoznačný. Obecný předpoklad, že tak silný zdroj, jakým je pro věřící víra v boha, je vždy posilující, nebyl vždy zcela jednoznačně potvrzen, mj. zřejmě i vzhledem k dosud panujícím nejasnostem ve zdůvodňování tohoto vztahu (Hill, Pargament, 2003). Na druhou stranu však nebyly v rámci dosud publikovaných studií potvrzeny ani úvahy o existenci kauzálního vztahu mezi psychopatologií a religiozitou. I když byla též publikována některá zjištění, že víra v boha koreluje záporně s pozitivně laděnými náladami, nelze popřít jakýsi obecně profylaktický účinek víry (včetně psychotherapeutického efektu) u osob skutečně (tj. interiorizovaně, podrobněji viz dále) věřících. M. Stríženec (2001) uvádí poměrně rozsáhlé a téměř jednoznačně protektivně založené působení religiozity včetně pozitivního vztahu víry k délce života, vyšší úrovni osobní pohody u věřících, nižší rozvodovosti, depresivité a anxietě, nižšímu abúzu drog a alkoholu a nižší suicidalitě. Ne zcela jasný je podle Strížencovy práce vztah mezi religiozitou a psychózami. Rozsáhlý přehled výsledků studií, zkoumajících souvislosti mezi vírou, osobní pohodou a zdravím přináší vesměs s podobně pozitivně vyznívajícimi závěry ve prospěch protektivního vlivu religiozity J. Krivohlavý (2002).

V některých studiích se objevují též pokusy o rozlišení vlivu víry na well-being a zdraví podle druhu vyznání. K. Boey (2003) v této souvislosti referuje o výsledcích komunitního šetření na vzorku 180 starších žen v Hong Kongu, z nichž většina (56,7%) uvedla nějaký druh víry v boha, včetně uctívání předků. Ženy orientované spíše ke katolicismu a budhismu se těšily lepšímu duševnímu stavu než ty, jež tíhly spíše k protestanství; u nich se projevila vyšší úroveň sociální opory ze strany rodiny a celkově lepší fyzická kondice. Zatímco objektivní zjišťování frekvence

účasti na religióznych aktivitách (v literatúre pojímané obvykle jako projevy externě orientované či tzv. extrinzičné religiozity) neprokázalo v citované studii vztah k osobní pohodě ve smyslu well-being, v případě subjektivního přesvědčení, že víra v boha je zdrojem síly a útěchy a že může pomoci v čase obtíží (v literatúre obvykle pojímaném jako projevy interně, vnitřně orientované či tzv. intrinzičné religiozity), byl konstatován významný vztah k osobní pohodě.

Zdá se, že k naplnění pozitivního vlivu religiozity na osobní pohodu a zdraví je třeba (kromě příznivých historických a sociokulturních okolností) mj. též současné konstelace následujících podmínek: a) mělo by jít především o vnitřně založenou, intrinzičnou religiozitu, prožívanou zcela upřímně a opravdově; b) z ní vycházející navození prožitku vyšší kontroly nad směřováním svého života, chápaného v širším kontextu a dále c) soulad mezi vnitřním prožitkem víry (intrinzičnou religiozitou) a jejími vnějšími projevy (extrinzičnou religiozitou).

Jak vyplývá z výsledků řady dosud publikovaných studií, pocit osobní pohody významně ovlivňují sociální kontakty, a to jak z hlediska kvantity, tak kvality jejich rozvoje. Úzká souvislost se zde nabízí s koncepcí sociální opory, poskytující protektivní účinek jednak v závislosti na jejich jednotlivých druzích a formách, jednak v součinnosti s dalšími faktory (Šolcová, Kebza, 1999).

Řada autorů poukazuje na sílicí význam sociálních dimenzí osobní pohody. Některé studie (viz např. Keyesová, 1998) rozlišují specifické dimenze sociální pohody, a to sociální integraci (hodnocení jedince vztahu ke společnosti a komunitě), sociální akceptaci (jedincův příznivý obraz o společnosti a lidech), sociální přínos - contribution (hodnocení vlastní sociální hodnoty jedince pro společnost), sociální aktualizaci hodnocení potenciálu společnosti k vývoji, její schopnosti mít vliv na svůj vývoj) a sociální soudržnost (coherence). Autorka ve dvou studiích prokázala nosnost svého modelu a vazby sociálně založené pohody k vybraným nezávisle proměnným. Jako proměnná s výrazným pozitivním vlivem na sociální well-being se projevíly věk (ovlivňuje všechny dimenze s výjimkou sociální soudržnosti) a vzdělání (ovlivňuje všech pět dimenzí). Autorka v této souvislosti konstatuje, že sociálně založená pohoda podléhá sociálnímu gradientu stejně jako všechny ostatní aspekty zdraví. Přibývá též prací, upozorňujících na protektivní vliv sociální opory na úroveň a kvalitu osobní pohody (Pretorius, 1994; Gençöz, Özlale, 2004).

Vztah štěstí (happiness), osobní pohody (well-being) a ekonomických aspektů lidského života je předmětem zájmu nejen psychologů, ale též ekonomů. Tak např. švýcarští političtí ekonomové B. Frey a A. Stutzer upozorňují (2001) na okolnost, že zatímco v rámci tradičních ekonomických teorií je předpokládána pozitivní korelace mezi rostoucím příjmem a individuálním štěstím, menší pozornosti se dostává zjištění, že lidé přikládají větší význam svému relativnímu příjmu, než jeho absolutní výši. Tito autoři též kritizují tradiční ekonomický pohled na nezaměstnanost, chápanou

některými ekonomy jako dobrovolný stav, který reflektuje tržní prostředí a poukazují na výsledky psychologických šetření, z nichž vyplývají významné negativní psychologické a sociální důsledky nezaměstnanosti, včetně vysoce významného poklesu úrovně osobní pohody. Autoři též upozorňují na dnes již překonaný další předpoklad ekonomů, že předvídatelná inflace nemá k individuální osobní pohodě ve smyslu well-being žádný vztah a uvádějí vlastní empiricky získaná data na vzorku 6 000 osob žijících ve Švýcarsku, jež svědčí pro potvrzení předpokladu, že inflace ovlivňuje významně individuální osobní pohodu. Z výsledků tohoto šetření odvozují též závěr o vztahu mezi osobní pohodou a mírou demokratičnosti a otevřenosti společenských institucí a decentralizace exekutivní moci. Uvádějí do literatury pojem „procedural utility“ („užitečnost postupu“), jež vyjadřuje sociální determinaci osobní pohody v tom smyslu, že práva k účasti na moci ve smyslu prožitku kontroly moci, sebeurčení či osobního vlivu v politické oblasti jsou významnější než vlastní faktická participace na ní.

Jak jsme uvedli výše, dalším významným zdrojem, jež ovlivňuje prožitek osobní pohody, jsou vlastnosti a některé další charakteristiky osobnosti. Z nich vystupuje do popředí zvl. sebehodnocení, jehož vyšší, avšak realisticky založené hodnoty téměř vždy souvisejí s kvalitnějším prožitkem osobní pohody. Další proměnnou, ovlivňující celkovou charakteristiku osobní pohody je Rotterova lokalizace kontroly (pozitivně působí vnitřní lokalizace kontroly), Heiderova kauzální atribuce, atribuční styl, osobní příčinná orientace E. L. Deciho, B. Weinera a dalších (česky K. Balcar, 1996 a,b). Úroveň a strukturu osobní pohody též ovlivňují protektivní prvky, uplatňující se v některých dalších nejfrekventovanějších koncepcích psychické odolnosti („resilience“): Bandurova koncepce self-efficacy, koncepce hardiness vytvořená S. Kobasovou a jejími spolupracovníky, koncepce smyslu pro soudržnost - sense of coherence - A. Antonovského. Důležitá je též převažující charakteristika distribuovaných emocí - pozitivní vs. negativní emotivita, úroveň, kvalita a originalita ve zvládání stresu atd. (viz též níže citovanou studii DeNeveové a Cooper z roku 1998).

E. Diener (2000) koncipuje možnost vytváření „národních indexů“ osobní pohody, jež by mohly vytvářet kroskulturně srovnatelnou reflexi žádoucí vyváženosti mezi prací a uspokojením z ní, mezilidskými vztahy, volným časem, spiritualitou atd. Taková srovnání, realizovaná např. v ročních odstupech, by mohla odpovědět na řadu otázek, jež dosud v této oblasti vystupují.

Podobné cíle sleduje též dlouhodobá snaha holandského výzkumníka R. Veenhoven o vymezení mezikulturně srovnatelných charakteristik štěstí a osobní pohody ve smyslu well-being (Veenhoven, 1999, 2000, 2002) a jeho rozvíjení světové databáze štěstí ([www2.eur.nl/fsw/research/happiness](http://www2.eur.nl/fsw/research/happiness)).

# NEJČASTĚJI UVÁDĚNÉ DETERMINATY A PREDIKTORY OSOBNÍ POHODY

Mezi hlavní determinanty úrovně osobní pohody řadí většina autorů proměnné, týkající se lidského zdraví, subjektivně prožívané osobní spokojenosti a postavení člověka v sociální hierarchii. J. S. Levin a L. M. Chattersová (1998) v této souvislosti uvádějí zdravotní stav (health status), objektivní ukazatele činnosti a fyzických funkcí, subjektivní posouzení celkového zdraví, sociálně ekonomický status, věk. V uvedené studii autoři prokázali, že významnou determinantou je též zapojení do náboženských aktivit (religious involvement). Tato proměnná je ovšem silně determinována socio-kulturně a historicky.

Jako další determinanty vystupují ještě etnicita, okolnosti penzionování, vdovství (vdovectví), rodičovství, sociální opora, životní události, osiření, sebeúcta (tamtéž).

Řada studií zaměřených na osobní pohodu se zabývá možnostmi její determinace osobnostními proměnnými (k této problematice viz následující kapitola, Šolcová, Kebza).

Vliv pohlaví na úroveň osobní pohody byl zkoumán ve studii C. D. Ryffové a B. Singera (1998). Autoři shrnuli výsledky shodující se ve všech jimi analyzovaných studiích, z nichž vyplývá, že ženy posuzují pozitivněji než muži své vztahy s druhými a svůj osobní rozvoj.

S narůstajícím věkem přibývá u obou pohlaví pozitivního hodnocení zvládání prostředí, zatímco hodnocení smyslu života a osobního rozvoje s věkem poněkud klesá.

Pokud jde o vliv socioekonomického statusu (SES), autoři konstatují, že s vyšší úrovní vzdělání, jako významné složky SES, se zvyšuje úroveň osobní pohody, a to zejména v dimenzi smysl života (platí u obou pohlaví i při kontrole vlivu školního IQ i vzdělání, příjmu a postavení rodičů). U žen se kromě toho prokázal významný vliv vzdělání na dimenze zvládání prostředí, vztahy s druhými a sebedůvěry. Autoři uzavírají, že s nižším postavením na společenském žebříčku (určovaném v zavedených demokraciích především úrovní vzdělání) klesá pravděpodobnost prožívání pocitu osobní pohody. Vzhledem k tomu, že tato pozitivní charakteristika představuje pravděpodobně jeden z protektivních faktorů ve vztahu k možným negativním důsledkům stresu, její absence naznačuje další možné oslabení osob, které se nacházejí na nižších úrovních socioekonomické hierarchie.

Ve studii P. Priorové a B. Hayesové (2003) byla analyzována rozsáhlá data pocházející z britského sčítání lidu v letech 1921 - 1991. Výsledky potvrdily pozitivní vztah mezi manželstvím a zdravím: lidé žijící v manželském vztahu vykazovali v průběhu celého sledovaného období méně potřeb zdravotní a sociální péče, než lidé žijící osaměle. V rámci souboru osaměle žijících osob

byla kromě toho zjištěna narůstající vulnerabilita ovdovělých žen starších 65 let a neprovdaných žen produktivního věku.

Speciální šetření týkající se duševního zdraví a osobní spokojenosti bylo uskutečněno v Austrálii pod názvem National Survey of Mental Health and Well-being (Dear, Henderson, Korten, 2002) u 10 641 respondentů, což představuje reprezentativní vzorek dospělé australské populace. Použitá metodika zahrnovala jednak strukturované interview CIDI (Composite International Diagnostic Interview), jednak ratingové škály, sloužící k hodnocení aktuálních symptomů, pracovní neschopnosti a osobní pohody (well-being), zjišťované prostřednictvím Life Satisfaction Scale, jejímiž autory jsou Andrews a Withey. Zjištěná úroveň osobní pohody stoupala s úrovní vzdělání a byla vyšší u osob s vlastním bydlením, tj. osob vlastnicích nebo kupujících domy. Nižší byla u osob s tělesnými nebo duševními poruchami, zvl. depresemi. Ve vztahu ke spotřebě alkoholu bylo zjištěno, že úroveň osobní pohody byla nižší u reprezentantů obou extrémních pólů této spotřeby, tj. jak u abstinentů, tak u osob s vysokou spotřebou.

Další zpracování výsledků cestou vícenásobné regresní analýzy ukázalo, že ženy v tomto šetření vykazovaly vyšší stupeň životní spokojenosti než muži. Úroveň životní spokojenosti byla snížena vlivem prožívaného distresu zvláště u osob nezaměstnaných a rozvedených.

Výše uvedené rozsáhlé australské šetření se stalo předmětem zájmu a dalších analýz, publikovaných v mnoha dalších studiích. Tak např. G. Meadows et al. (2002) se při analýze stejného šetření u vzorku 10 641 respondentů soustředili především na australské zdroje péče o duševní zdraví. Tato data použili k vysvětlení role Indexu relativní ekonomické nevýhody („Index of Relative Socioeconomic Disadvantage“ - IRSED) v predikci výskytu duševních onemocnění a poruch a vnímané potřeby zdravotní péče. Výsledky šetření podpořily předpoklad, že vyšší úroveň Indexu relativní socioekonomické nevýhody (IRSED) má vztah k vyšší morbiditě u australské populace žijící ve velkých městech, s různým konkrétním průběhem u různých skupin poruch. Vliv úrovně IRSED byl komplexnější mimo velká městská sídla. Autoři šetření též zjistili významné nerovnosti v duševním zdraví v australských městských oblastech s rozdílnými socioekonomickými charakteristikami.

## **VLIVY KULTURY**

Kulturní vlivy jsou sice rovněž ve vztahu k úrovni osobní pohody sledovány, ale speciálních studií dosud není dostatek. V této souvislosti posuzovali G. Meadows et al. (2002) vliv dvou základních kultur (lišících se v nejvýznamnější Hofstedeho dimenzi) individualistické - nezávislé



(„západní“) a kolektivistické - vzájemně závislé /interdependent/ („východní“) na úroveň osobní pohody. Data pro svou studii zjišťovali na sociodemograficky srovnatelných souborech v USA a v Severní Koreji. Podle této studie uváděly osoby ze „západního“ kulturního prostředí vyšší hodnoty pocitů osobní pohody.

V rámci jednotlivých souborů skórovali Korejci dle předpokladů nejvýše v dimenzi pozitivních vztahů s ostatními a nejnižší v dimenzích sebepřijetí a osobního rozvoje.

Naproti tomu u Američanů měla nejvyšší úroveň dimenze osobního rozvoje. V obou souborech skórovaly ženy výše než muži v dimenzi pozitivních vztahů a osobního rozvoje.

Přestože všechny tyto vlivy vyčerpávají dle údajů autorů pouze asi 10% variance, je zřejmé, že sociokulturní založení osobní pohody je významné a rozdíly, dané tímto zakotvením, se projevují ve struktuře a dynamice osobní pohody mj. i prostřednictvím odlišností v hodnotové orientaci příslušných populačních vzorků.

Některé studie prokazují v posledních letech výrazné rozdíly v hodnotové orientaci nejen mezi kulturami různých světadílů, ale i v rámci jednotlivých evropských zemí (Hofstede, 2001; Kolman, Noorderhaven, Hofstede, Dienes, 2003).

Z uvedených poznatků je zřejmé, že žádná z podobných dosud publikovaných studií zatím nevysvětluje podstatu osobní pohody úplně a zcela uspokojivě. Lze však konstatovat, že její objasňování přece jen pokročilo. V průběhu uplynulých cca 15 let jednak zásadně přibýlo odborných publikací a výrazně se zvýšila i jejich kvalita. Zadáni hesla „well-being“ v internetovém vyhledávací nyní přináší nabídku více než 4 600 000 záznamů (datum přístupu 23. 8. 2005), i když zdaleka ne všechny jsou z našeho úhlu pohledu relevantní (např. časopis s velmi slibně vyhlížejícím názvem „Well Being Journal“ je spíše populárním periodikem s převažující orientací na alternativní medicínu, přírodní léčitelství a esotericky pojatou spiritualitu). Postupně přibývá též specializovaných monografií na toto téma. I mezi nimi již lze nalézt zajímavé rozdíly: zatímco např. práce z první poloviny 90. let 20. stol. plnily především ještě objevnou úlohu objasňovatelů a vytyčovatelů oblasti působnosti osobní pohody z pohledu zástupců různých odborností (viz např. dodnes podnětnou práci, kterou editovali A. Beattie, M. Gottová, L. Jonesová a M. Sidellová v roce 1993), v současnosti publikované práce představují vysoce specializované, kvalitní a pro čtenáře velmi náročné texty, zabývající se velmi podrobně jednotlivými složkami a dimenzemi osobní pohody podle nejrůznějších kritérií (Brim, Ryff, Kessler, 2004). V duchu zásady, že další pokrok v poznání vyžaduje návaznost a propojenost teoretických poznatků s výsledky empirických šetření, navážeme na tuto kapitolu další společnou kapitolou, popisující výsledky naší výzkumné studie realizované k otázkám osobní pohody v českých podmínkách. Dříve však považujeme

za vhodné alespoň orientačně informovat o relevantních metodách, jež se k výzkumu osobní pohody používají.

## METODY VÝZKUMU OSOBNÍ POHODY

V zahraniční i domácí literatuře byla až dosud publikována řada možných způsobů zjišťování úrovně různých komponent komplexu osobní pohody, uspořádaných podle různých způsobů klasifikace (Diener, 1984; Diener, Scollon, Lucas, 2004). Výchozí klasifikační dichotomii představují možnosti uspořádat metody buď z hlediska jejich formální podstaty či založení, nebo z hlediska jejich obsahového zaměření.

Vzhledem k přetrvávající nedostatečné informovanosti o těchto diagnostických možnostech v naší odborné literatuře považujeme za vhodné seznámit naši odbornou veřejnost s hlavními z možných způsobů klasifikace těchto postupů včetně některých příkladů konkrétních metod, aniž bychom usilovali o vyčerpávající pohled na tuto značně rozsáhlou problematiku.

První skupinu těchto metod by mohly tvořit ty, jež se týkají přímo buď jednodušeji, nebo komplexněji pojaté diagnostiky hlavních dimenzí úrovně osobní pohody: jedním z příkladů jednodimenzionálního přístupu může být metoda, popsaná A. Campbellem (1976), příkladem komplexnějšího přístupu jsou např. škály, vytvářené v posledních cca 10 letech americkou psycholožkou C. Ryffovou a jejími spolupracovníky (Ryff, 1995; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, Singer, 1998a). Jde o soubor sebehodnotících škál (psychological well-being scales), jejichž prostřednictvím respondent posuzuje úroveň celkem 6 základních dimenzí osobní pohody: autonomie, schopnosti zvládat vlivy prostředí, osobního rozvoje, pozitivních vztahů k druhým, smyslu života a sebedpřijetí.

Jeden z dalších možných přístupů k diagnostice osobní pohody reprezentují metody, posuzující úroveň subjektivně prožívaného štěstí (subjective happiness) a dalších pozitivních emocí. Jednou z prvních metod v této oblasti, vykazujících dobré, či alespoň přijatelné psychometrické vlastnosti, byla metoda „Happiness Measures“, na niž bylo možno navázat programem pro rozvoj prožitku štěstí (Fordyce, 1983), nebo metoda „Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness“ (MUNSH, Kozma, Stones, 1980). Dalším příkladem mnoha navazujících významných přínosů k této linii psychologické diagnostiky jsou práce sociální psycholožky S. Lyubomirsky a jejích spolupracovníků. Podstatou její „Subjective Happiness Scale“ (SHS) je čtyřpoložková škála, měřící celkovou úroveň subjektivního štěstí (Lyubomirsky, Lepper, 1999; Lyubomirsky, 2001). Jiným příkladem podobně zaměřených metod může být úsilí o hodnocení úrovně převažujících

pozitivních emocí v operacionalizovaném zaměření na měření dobré nálady, veselosti a smyslu pro humor (cheerfulness). Dotazník „State-Trait-Cheerfulness Inventory“ (STCI) W. Rucha, G. Kohlerové a C. van Thriela je sebeposuzovací inventář, sloužící k hodnocení tří dimenzí: veselosti, vážnosti a špatné nálady jako stavu (STCI-S) i rysu (STCI-T). Podstatou je posuzování temperamentového základu veselosti a smyslu pro humor (Ruch, Kohler, van Thriel, 1996; Ruch, Kohler, van Thriel, 1997).

Další skupinu přístupů k diagnostice osobní pohody mohou tvořit přístupy, zaměřené na hodnocení úrovně spokojenosti se životem (satisfaction with life). Jak upozornil N. E. Cutler (1979), zaměření jednotlivých dominant životní spokojenosti se významně mění s věkem. V četných empirických šetřeních tohoto problému se dále též ukázalo, že v různých, „západně“ orientovaných kulturách lze identifikovat v základních rysech podobnou strukturu této spokojenosti se životem jako základu osobní pohody (Andrews, Inglehart, 1979). Jednou z nejčastěji uváděných metod tohoto druhu je dotazník E. Dienera a jeho spolupracovníků (Diener, Emmons, Larson, Griffin, 1985), umožňující hodnotit spokojenost se životem jako celek.

Jednou z dalších možných cest ke zjišťování úrovně osobní pohody je využití metod, zkoumajících kvalitu života (quality of life). Významným výzkumným východiskem v této oblasti, jež ovlivnilo celou řadu dalších psychologů, je pojetí K. Calmana (1984), předpokládající, že individuální kvalita života (zjišťovaná v jeho studii u pacientů s nádorovým onemocněním) vyjadřuje rozpor mezi životními očekáváními a realitou. Často citovanými postupy zjišťování úrovně kvality života jsou např. „The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life“ (SEIQoL), postup, založený na strukturovaném rozhovoru o hlavních životních tématech či přáních (cues), jehož autory jsou C. A. O'Boyle, H. McGee a C. R. B. Joyce (1994), nebo další postup posuzování kvality života, vytvořený pracovní skupinou WHO v roce 1995 (WHOQOL group, 1995).

Podstatou další skupiny přístupů může být hodnocení úrovně osobního růstu či rozvoje jako významné složky osobní pohody. Příkladem četných metod tohoto zaměření je např. soubor sebehodnoticích škál C. Robitschekové „Personal Growth Initiative Scale“ (PGIS), hodnotící úroveň osobní zaujetí a zapojení do postupů a možností změn a rozvoje osobnosti. Metoda obsahuje celkem 9 položek, hodnocených na šestibodové škále a její celkové skóre vykazuje pozitivní vztah k úrovni osobní pohody a záporný k úrovni prožívaného distresu (Robitschek, 1998, 1999).

Významnou skupinu postupů v rámci diagnostiky osobní pohody představují též ty, jež využívají hodnocení atribučních stylů. „Attributional Style Questionnaire“ (ASQ), vytvořený C. Petersonem, M. Seligmanem a jejich spolupracovníky, je sebehodnotící nástroj, poskytující skóre vysvětlujícího stylu (explanatory style) pro špatné a dobré události s využitím tří dimenzí příčin: vnitřní vs. vnější,

stabilní vs. nestabilní, globální vs. specifické. Dotazník obsahuje celkem 12 hypotetických položek - událostí a respondent má uvést jednu hlavní příčinu u každé položky a ohodnotit ji na sedmibodové škále pro každou ze tří dimenzí příčin (Peterson et al., 1982). Jednou z četných variant ASQ je např. „Older Adults‘ Attributional Style Questionnaire (OAASQ), vytvořený ve spolupráci M. Seligmana a D. Isaacowitz.

K úrovni některé z dimenzí osobní pohody se více či méně vztahují i četné další metody, zjišťující např. úroveň prožívané naděje (Seligman, 2002, 2003), vyjadřování vděčnosti (dotazník „Gratitude Questionnaire - 6“ M. E. McCullocha, R. A. Emmonse a J.- A. Tsangové ) či metody, zaměřující se na úroveň rozpoznávání, vyhledávání a integraci nových, vzrušujících a v podobě výzev chápaných a přijímaných zážitků (např. různé dimenze „novelty“ či „sensation seeking“, související též s koncepcí „optimální zkušenosti“ M. Csikszentmihalyiho). Jde sice o významné, avšak vesměs o dílčí pohledy na úroveň osobní pohody. Záměrně pak opomíjíme spíše socioekonomicky založené postupy, ztotožňující podstatu osobní pohody s jejími ekonomickými, resp. pekuniárními atributy.

Informace o dalších metodách, užívaných ke zjišťování úrovně osobní pohody a souvisejících charakteristik typu kvalita života, životní spokojenost, štěstí atd. přináší shrnující práce A. Bowlingové (Bowling, 2005).

## LITERATURA

- Abele, A. (1991). Auswirkungen von Wohlbefinden. Oder: Kann gute Laune schaden?  
In A. Abele, P. Becker (Eds.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (s. 297 - 325).  
Weinheim, Juventa.
- Abele, A., Becker, P. (Eds.) (1991). *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik*.  
Weinheim, Juventa.
- Abele, A., Brehm, W. (1993). Mood effects of exercises versus sports games: findings and implications for well-being and health. In S. Maes, H. Leventhal, M. Johnston (Eds.), *International review of health psychology, vol. 2* (s. 54 - 80). Cichester/New York/BrisbaneToronto/Singapore, John Wiley and Sons.
- Andrews, F. M., Inglehart, R. F. (1979). The structure of well-being in nine western societies.  
*Social Indicators Research* 6, 73 - 90.
- Aristoteles (1937). *Etika Nikomachova*. Praha, nakl. Jan Laichter.
- Aristotele (1947). Nicomachean ethics. Translated by W. D. Ross. In R. McKeon (Ed.), *Introduction to Aristotle*. New York, Modern Library.
- Balcar, K. (1996). Dotaznik osobní přičinné orientace I: Konstrukce, standardizace a psychometrická analýza. *Československá psychologie*, 40, 28 - 38.
- Balcar, K. (1996). Dotaznik osobní přičinné orientace II: faktorová analýza stupnic. *Československá psychologie*, 40, 95 - 102.
- Beattie, A., Gott, M., Jones, L., Sidell, M. (Eds.) (1993). *Health and wellbeing: A reader*. London, MacMillan Press in association with the Open University.
- Becker, P. (1982). Psychologie der seelischen Gesundheit. Band I., *Theorien, Modelle, Diagnostik*.  
Göttingen, Hogrefe.
- Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. Abele, P. Becker (Eds.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (s. 13 - 49). Weinheim, Juventa.
- Bengtson, V. L. (2001). Beyond the nuclear family: the increasing importance of multi-generational bonds. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 1 - 16.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York, McGraw-Hill.
- Boey, K. W. (2003). Religiosity and psychological well-being of older women in Hong Kong.  
*International Journal of Psychiatric Nursing Research*, 8, 921 - 935.
- Bowling, A. (2005). *Measuring health*. Berkshire, Open University Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, Aldine Publishing Company.

- Brandon, J. E., Loftin, J. M., Curry, J. (1991). Role of fitness in mediating stress: A correlational exploration of stress reactivity. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 1171-1180.
- Brim, O. G., Ryff, C. D., Kessler, R. C. (Eds.) (2005). *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*. Chicago, The University of Chicago Press.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Calman, K. C. (1984). Quality of life in cancer patients - an hypothesis. *Journal of Medical Ethics*, 10, 124-127.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Carlson, J. G., Harrigan, R. C., Seeley, Z. C. M. (1997). The wellness behavior interaction model. *International Journal of Stress Management*, 4, 145-169.
- Cramer, S. R., Nieman, D. C., Lee, J. W. (1991). The effects of moderate exercises training on psychological well-being and mood state in women. *J. Psychosom. Res.*, 35, 4-5, 437-449.
- Cutler, N. E. (1979). Age variations in the dimensionality of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 34, 573-578.
- Dear, K., Henderson, S., Korten, A. (2002). Well-being in Australia - findings from the National Survey of Mental Health and Well-being. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 503-509.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, T., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Drew, L. M., Silverstein, M. (2004). Inter-generational role investments of great-grandparents: consequences for psychological well-being. *Ageing & Society*, 24, 95-111.
- Džuka, J., Dalbert, C. (1997). Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41, 385-398.
- Emery, C. F., Hauck, E. R., Blumenthal, J. A. (1992). Exercise adherence or maintenance among older adults: 1-year follow up study. *Psychology and Aging*, 7, 466-470.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.

- Frey, B. S., Stutzer, A. (2001). *Happiness and economics: how the economy and institutions affect human well-being*. Princeton, Princeton University Press.
- Gençöz, T., Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 32, 449-458.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2005). *Psychologický slovník (2. vydání)*. Praha, Portál.
- Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Headey, B., Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne, Longman Cheshire.
- Heckhausen, H. (1978). Entwurf einer Psychologie des Spielens. In A. Flitner (Ed.), *Das Kinderspiel* (s. 133-149). München.
- Hill, P. C., Pargament, K. I.: Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. Implications for physical and mental research. *American Psychologist*, 58, 2003, 1, 64-74.
- Hnilica, K. (2000). Konflikt hodnot a kvalita života. *Československá psychologie*, 44, 385-403.
- Hnilica, K. (2002). Kvalita života onkologických pacientů. *Československá psychologie*, 46, 22-34.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Sage, Thousand Oaks (2<sup>nd</sup> edition).
- Hunt, A. (2003). Musculoskeletal fitness: the keystone in overall well-being and injury prevention. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 409, 96-105.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha, Academia.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie* 47, 333-345.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Kolman, L., Noorderhaven, N. G., Hofstede, G., Dienes, E. (2003). Cross-cultural differences in Central Europe. *Journal of Managerial Psychology*, 18, 76-88.
- Kováč, D. (2001). Kvalita života - naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, 45, 34-44.
- Kováč, D. (2004). K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, 48, 460-464.
- Kozma, A., Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.

- Křivohlavý, J. (1988). *QL Index . Sledování psychického stavu pacienta*. Praha, Institut pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha, Portál.
- Křivohlavý, J. (2002). *Víra a zdraví. Současný stav psychologických poznatků*. <http://www.volny.cz/j.krivohlavy/clanky>, [datum přístupu: březen 2003].
- Latimer, A. E., Martin Ginis, K. A. (2005). The importance of subjective norms for people who care what others think of them. *Psychology and Health* 20, 53-62.
- Levin, J. S., Chatters, L. M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults. *Journal of Aging and Health*, 10, 504-531.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, 45, 97-117.
- Mareš, J. (2005). Kvalita života a její proměny v čase u téhož jedince. *Československá psychologie*, 49, 20-34.
- Meadows, G., Singh, B., Burgess, P., Bobevski, I. (2002). Psychiatry and the need for mental health care in Australia: findings from the National Survey of Mental Health and Well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 210-216.
- Merriam-Webster, Inc. (1992). *The Merriam-Webster Dictionary of Synonyms and Antonyms*. Springfield, Massachusetts, Merriam-Webster.
- Myers, D. G., Diener, E. (1997). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 7, 44-47.
- Morris, W. N. (1989). *Mood. The frame of mind*. New York, Springer.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Norris, R., Carrol, D., Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *J. Psychosom. Res.*, 36, 55-65
- Norwell, N., Martin, D., Salamon, A. (1991). Psychological and physiological benefits of passive and aerobic exercise in sedentary middle-aged women. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179, 573-574.



- O'Boyle, C. A., McGee, H., Joyce, C. R. B. (1994). Quality of life: Assessing the individual. In G. L. Albrecht, R. Fitzpatrick (Eds.), *Advances in Medical Sociology*, vol. 5. *Quality of health care* (s. 159-180). Greenwich, JAI Press.
- Oxford University Press (1995). *Oxford Advanced Learner's Dictionary. Fifth edition*. Oxford, Oxford University Press.
- Pelham, T. W., Campagna, P. D. (1991). Benefits of exercise in psychiatric rehabilitation of persons with schizophrenia. *Canadian Journal of Rehabilitation*, 4, 159-168.
- Peterson, C., Semmel, A., von Bayer, C., Abramson, L. T., Metalsky, G. I., Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300.
- Preiss, J., Haas, T. (1999). Kvalita života a epilepsie. Některé psychometrické charakteristiky české verze ESI-55, dotazníku pro operace epilepsie. *Československá psychologie*, 43, 309-322.
- Preiss, J., Haas, T. (2000). Změny v kvalitě života nemocných epilepsií v období 1980-1998. *Československá psychologie*, 44, 355-364.
- Pretorius, T. B. (1994). Network orientation and social support as moderators of the stress-depression relationship: A South African study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 1-12.
- Prior, P. M., Hayes, B. C. (2003). The relationship between marital status and health: An empirical investigation of differences in bed occupancy within health and social care facilities in Britain, 1921-1991. *Journal of Family Issues*, 24, 124-148.
- Ptáčková, A. (1999). Srovnání kvality života před a jeden rok po transplantaci jater. *Československá psychologie*, 43, 338-348.
- Random House Inc. (1991). *Random House Webster's College Dictionary*. Glencoe edition. New York, Random House Inc.
- Reber, A. S. (1995). *The Penguin dictionary of psychology (2<sup>nd</sup> edition)*. London, Penguin Books.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31, 197-210.
- Ross, W. D. (1945). *Aristotle*. London, Methuen (5<sup>th</sup> ed.).
- Roth, D. L., Holmes, D. S. (1985). Influence of physical fitness in determining the impact of stressful life events on physical and psychological health. *Psychosomatic Medicine* 47, 164-173.
- Roth, D. L., Bachtler, S. D., Fillingim, R. B. (1990). Acute emotional and cardiovascular effects of stressful mental work during aerobic exercise. *Psychophysiology*, 27, 694-701.

- Ruch, W., Kohler, G., van Thriel, C. (1996). Assessing the „humorous temperament“: Construction of the facet and standard trait forms of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory - STCI. *International Journal of Humor Research*, 9, Sp. iss., 303-339.
- Ruch, W., Kohler, G., van Thriel, C. (1997). To be in good or bad humor: Construction of the state form of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory - STCI. *Personality and Individual Differences*, 22, 477-491.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). Middle age and well-being. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 707-719.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, Free Press/Simon and Schuster ; český překlad pod názvem „Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi“, Praha, Ikar 2003.
- Shmotkin, D., Lomranz, J. (1998). Subjective well-being among holocaust survivors: An examination of overlooked differentiations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 141-155.
- Schmuck, P., Sheldon K. M. (Eds.) (2001). *Life goals and well-being. Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, Toronto, Bern, Gottingen, Hogrefe and Huber Publishers.
- Schmutte, P. S., Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Silverstein, M., Bengtson, V. L. (1994). Does intergenerational social support influence the psychological well-being of older parents? The contingencies of declining health and widowhood. *Social Science and Medicine*, 38, 943-957.
- Slovník psychiatrických termínů*. Praha, Psychiatrické centrum Praha 1998.
- Sonstroem, R. J., Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Strženeč, M. (2001). *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava, Iris.
- Šolcová, I., Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43, 19-38.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2001). Nezaměstnanost a zdraví. *Československá psychologie*, 45, 127-134.
- Veenhoven, R. (1999). Quality-of-life in individualistic society: A comparison of 43 nations in the early 1990's. *Social Indicators Research* 48, 157-186.

- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies* 1, 1 - 39.
- Veehoven, R. (2002). Why social policy needs subjective indicators. *Social Indicators Research* 58, 33 - 45.
- Walton, H. (Ed.) (1985). *Dictionary of psychiatry*. Oxford, Blackwell Scientific Publications.
- Wentovski, G. J. (1985). Older women's perceptions of great-grandmotherhood: a research note. *The Gerontologist*, 25, 593 - 596.
- WHOQOL Group (1995). The World Health Organization quality of life assessment (The WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41, 1403 - 1409.



## KAPITOLA 2

# OPTIMISMUS

JAROSLAVA DOSEDLOVÁ

Optimismus a pesimismus jako filozofické kategorie .....	37
Současné psychologické teorie optimismu .....	43
Optimismus jako lidská přirozenost, pozitivní iluze .....	43
Optimismus jako individuální odlišnost .....	51
Dispoziční optimismus .....	51
Optimismus jako explanační styl .....	53
Koncept velkého a malého optimismu .....	57
Defenzivní pesimismus a strategický optimismus .....	57
Vztah optimismus a osobní pohody (SWB, subjective well-being) .....	59
Naděje a další příbuzné teoretické koncepty .....	61
Literatura .....	64

# OPTIMISMUS A PESIMISMUS JAKO FILOZOFICKÉ KATEGORIE

Ve filozofii optimismus a pesimismus zastávají pozici antiteze.

Filozofové jsou vnímáni jako optimističtí, pokud se jim kosmos jeví jako vstřícný vůči lidským cílům a aspiracím, a naopak jako pesimističtí, pokud považují vesmír za nevšimavý, indiferentní či dokonce hostilní vůči lidským bytostem a civilizaci.

Objektivní zdůvodnění může optimismus nalézat v metafyzice vysvětlující existenci světa na základě boží vůle nebo pantheistické metafyziky kladoucí důraz na jednotu věčně trvajících. Metafyzický optimismus může odvozovat svůj původ již od Platonovy ideje dobra, k níž celý svět směřuje. Tato představa je obvyklá ve všech náboženstvích Západu. Asijská náboženství, z nichž mohou čerpat metafyzickou objektivizaci pesimistické postoje, vidí ve světě nutné zlo a chtějí dosáhnout spásy (nirvány) skrze jeho odmítnutí (askezi) (Tvrď, 1947).

Jako filozofické pojmy optimismus a pesimismus předpokládají, že člověk je schopen nahlížet budoucnost nezkresleně na základě spolehlivé analýzy významných minulých i současných událostí. Filozofická stanoviska týkající se optimismu a pesimismu v sobě tradičně zahrnují dva předpoklady:

- a) filozofové se pokoušejí předvídat budoucnost a priori užitím různých obecných principů, které jsou chápány jako neměnitelné pravdy, např. Boží existence,
- b) budoucnost je předvídána a posteriori, s odvoláním na empiricky zjištěné a ověřené vzorce v přírodě.

Tvrď (1947) vnímá základ optimismu a pesimismu přes veškerou snahu o objektivizaci v lidské psychice. Navrhuje, abychom oba směry posuzovali v konfrontaci s lidským jednáním. Povzbuzují-li člověka k práci či mravní činnosti, vedou ke zlepšení světa. Optimismus i pesimismus však mohou šířit i lhostejnost, rezignaci, skleslost či pouhé hédonistické užívání si slastí. Optimismus a pesimismus mají tedy své oprávnění, vedou-li k *meliorismu*, názoru, který při posuzování světa bere jako hlavní kritérium právě tendenci ke zlepšení a k pokroku.

## OPTIMISMUS A PESIMISMUS V ANTICKÉ FILOZOFII

Nejstarší mýty odrážejí stav člověka v ustavičném ohrožení ať již přírodními živly nebo nepřáteli a násilníky. Z pocitu snížené možnosti kontrolovat běh událostí se rodí fatalistická víra v nezměnitelný osud. Konflikty s osudem a vůlí bohů se stávají hlavním námětem tragédií. Stálé

ohrožení života vede dokonce k formulaci nevíry v život: „Koho bohové milují, umírá mlád“ (archaické řecké přísloví). Přemíra štěstí a optimistického pohledu do budoucna je nebezpečná a nejistota individuálního bytí je taková, že o nikom nelze prohlásit, že je šťasten, dokud nezemřel. Ovidius zachytil ve svých Proměnách báji o sestupném vývoji lidského společenství: zlatý věk odpovídá životu v ráji, kdy země sama dávala lidem vše, co potřebovali. Stříbrný věk přinesl střídání ročních období a nutnost obdělávat půdu, chovat zvířata a stavět obydlí. Bronzový věk přešel ve znamení zbraní a tvrdosti mravů, teprve však železný věk poznal zločin, podvod, klam a všechny nectnosti (Ovidius, 1942).

V klasickém období se řecká filozofie věnovala nejprve výkladům vzniku světa a jeho uspořádání (*Thales, Anaximandros, Anaximenes, Herakleitos, elejská škola, Anaxagoras, Empedokles, Pythagoras, Demokritos*), později se obrátila ke zkoumání společnosti a člověka (*Sokrates, Platón*). Vesmír byl chápán jako jednotný a účelně uspořádaný celek, ve kterém vládne určitý řád. Tento řád (logos) lze nejen různě chápat, ale i hodnotit: Herakleitos např. proslul jako „plačící“, Demokritos jako „smějící se“ filozof. Člověk jako nejpodivuhodnější ze všech tvorů na Zemi hledá přirozeně blaženost a štěstí. To spočívá v životě ve shodě s přírodou a zákony společnosti a je třeba si ho zasloužit a zasluhovat stále znovu. Řek klasického období chápe blaženost jako ctnost, vědění o dobru. Toto vědění zahrnuje moudrost, statečnost, uměřenost a spravedlnost. Spravedlivý pečuje stejně o dobro své duše jako o blaho své obce (*Sokrates, Platón*). Řek poklasické doby se uzavírá v soukromí rodiny a přátel a s nimi pěstuje svobodu i ctnosti nezávislého ducha jako podmínku blaženosti. Chce-li být šťasten, odmítá a bagatelizuje obavy, starosti a strasti (*Epikuros*).

Komplikovaná doba apeluje stále více na neochvějnou schopnost sebekontroly, omezování potřeb, je žádoucí zachovat za všech okolností (stoický) klid, umět snášet i zlo (nezáleží na realitě, záleží jen na naší mysli) a dokázat i zemřít, je-li naše lidství ohroženo (*Seneca, Epiktétos, Marcus Aurelius Antoninus*). Ve světě vládne nutnost, které se člověk musí podvolit: „Chtějícího osud vede, nechtějícího vleče“ (dle Kučerová, 2004).

## OPTIMISMUS A PESIMISMUS VE STŘEDOVĚKU

Proti naturalismu klasické řecké filozofie postavilo křesťanství supranaturalismus. Je třeba potlačovat tělesnost a smyslnost, odumřít světu a trpělivě snášet strasti (svět je slzavé údolí). Ideál chudoby a askeze vedou k věčné blaženosti, mučednictví k svatosti. Cíl života je mimo tento svět.

Racionalismus nahradil supraracionalismus. Víra je podmínkou spasení. Stvořitel je nedostupný našemu chápání, lépe je tedy nepokoušet se vědět, ale pouze věřit a být živ v božské lásce.

Evangelickou čistotu křesťanství zachovávaly některé mnišské řády, sama církev však uzavírala se světským způsobem života kompromisem. Rytířská kultura protirečila křesťanskému asketismu a renesanční pozemšťanství ovládlo na jistý čas i samo papežství (Kučerová, 2004).

## OPTIMISMUS A PESIMISMUS V NOVOVĚKU

### 17. a 18. století

Jako filozofické kategorie se dají optimismus a pesimismus identifikovat v moderní evropské filozofii od 17. století. Vzdělanou Evropou se šíří přesvědčení, že se lidský duch zdokonaluje a že díky přibývajícimu poznání dochází k pokroku. Nepřehlédnutelné změny uvnitř vedoucích evropských zemí, růst bohatství, objevené cesty a počátek kolonizace jiných světadílů přispívá k věrohodnosti teorie pokroku a upevňuje víru v neomezenou schopnost růstu lidského ducha.

Za „zvěstovatele“ nového věku, v němž vědění slouží k ovládnutí přírodních sil a uspořádání světa pro blaho člověka, sám sebe označil *Francis Bacon z Verulamu* (1551 - 1626).

Rovněž *René Descartes* (1596 - 1650), představitel racionalismu a zastánce deduktivní metody, se orientoval na vědu jako na podmínku kvalitnějšího a zdravějšího života. Zdroj Descartova optimismu tkvěl v přesvědčení, že lidský rozum může odhalit tajemství přírody, a tak přispět ke zlepšení života na zemi.

Metafyzický optimismus v absolutní podobě najdeme ve spisech *Gottfrieda Leibnize* (1646 - 1716). Všemohoucí, vševědoucí a nejvyšší dobrotivý Bůh sleduje při tvorbě světa princip optima a vytváří ze všech možností světa ten nejlepší možný. Bůh chce to nejlepší, svou prozřetelností vše vede k nejlepšímu, takže optimismus je objektivně oprávněn.

Leibnizovy myšlenky ironizuje ve svém dílu *Candide François Arouet Voltaire* (1694 - 1778). Postavy v *Candidovi* trpí všemi možnými způsoby neštěstí, utrpení a zármutku. Navzdory veškeré bídě a tragédiím učitel Pangloss, neústupný optimista, trvá na tom, že vše je jen pro dobro, že i všechno zlé je k něčemu dobré. Ve *Voltaireově* pojetí absolutní optimismus jen snižuje citlivost vůči lidskému utrpení. *Voltaireovi* však ve skutečnosti jde o kritiku jak optimismu, tak pesimismu, tedy jakýchkoliv neverifikovatelných spekulativních principů.

Stejně jako *Voltaire* i *David Hume* (1711 - 1776) zpochybnil myšlenku, že božská prozřetelnost může být odvozována z uspořádání přírody a světa. Vede nás ke skepticizmu - ať už se budeme věnovat čemukoliv, nikdy nebudeme schopni poznat podstatu světa. K praktickému životu však není absolutní poznání ani třeba.



V *Kritice čistého rozumu* Immanuel Kant (1724-1804) označuje jak optimismus, tak pesimismus za metafyzicky neobhajitelné kategorie. Kant přesto přiznává optimismu hodnotu z čistě praktických důvodů. Tzv. souhrn dobra (summum bonum) představuje konvergenci ctnosti a štěstí. Existenci Boha a nesmrtelnost duše navrhuje postulovat jako podmínku nutnou (nebo i dostatečnou motivaci) pro dosažení „summum bonum“, pro možnost nastolení morálního zákona, ačkoliv nemůžeme dokázat, že jeho realizace na Boží vůli nějak závisí.

I tak je podle Kanta Boží existence logicky možná, stejně jako optimalizace světa, neboť tuto existenci není možné vyvrátit.

## 19. a 20. století

*Georg Wilhelm Friedrich Hegel* (1770-1831) je ve filozofii dějin představitelem historického optimismu, i když jeho systém obsahuje i některé momenty negativní (odcizení, konflikt, svár). Cílem lidského vývoje je cesta ke svobodě a ta se od dob orientální despotie přes řeckořímskou antiku v moderní Evropě viditelně šíří a stává se všeobecnou.

Takzvaný kulturní optimismus zastává kromě Hegela *Lessing*, *Herder*, *Fichte* a dále třeba i marxismus. Tito filozofové počítají se stále vyšším vývojem lidského pokolení a jeho kultury: všechno zlo i sama špatnost je jen nutným stadiem přechodu, který bude pozitivně překonán.

Naproti tomu kulturní pesimisté (*Troeltsch*, *Spengler*) sledují rozkvět každé kultury s vědomím, že opět zanikne bez možnosti využít jakýkoliv prostředek, který by kulturní pád zastavil (Brugger, W., 1994).

Veškerý skepticizmus bledne vedle pesimismem naplněných filozofických úvah *Arthura Schopenhauera* (1788-1860). Nejen že nepovažuje náš svět za nejlepší možný, ale nazývá ho dokonce nejhorším možným ze všech světů. Možný svět charakterizuje jeho schopností trvat. Náš svět nemá tuto kvalitu (např. kdyby všechny prostředky produkující kyslík byly zničeny). Pokud by náš svět nebyl tím nejhorším, pak by se nutně mělo dařit popsat svět ještě horší. Podle něj lidé nemohou být šťastni, a pokud jsou, je to jen důkaz jejich nevědomosti a nevšímavosti. To, co někteří lidé chybně za štěstí považují, je jen dočasná úleva od bolesti, iluze uspokojení. Jediný způsob, jak zmírnit napětí stálého chtění, je asketické vzdání se žádostivosti.

Ještě radikálnější ve svém pesimistickém nahlížení světa je Schopenhauerův žák *Mainländer* hlásající boží sebevraždu. Boží síla se na základě jeho vědomého rozhodnutí roztříštila v mnohosti světa, jehož všechny části směřující k zániku si navíc ještě často vzájemně překáží. S každým zánikem umírá jednou provždy i část Boha. Zániku mají lidé napomáhat pohlavní zdrženlivostí (aby se lidstvo nerozmnožovalo) a sebevraždou, kterou *Mainländer* také svůj život ukončil.

*Sören Kierkegaard* (1813-1855) odmítal pantheisticky podmíněný optimismus vyplývající z trvajících jednoty božského veškerenstva a filozofii obecného lidství. Zdůraznil naopak význam singulární existence, která je proniknuta úzkostí a bolestí. Pocit existence splývá s pocitem hříšnosti. Zlo má nejčastější příčiny v individuální rozmanitosti života a jeho pomíječnosti.

V jeho šlépějích kráčí existenciální filozofové (Černý, 1948).

*Martin Heidegger* (1889-1976) užíval fenomenologickou metodu svého učitele Husserla, ale na rozdíl od něj nerezignoval na ontologické otázky. Studium existenční struktury (formy vyprázdňené od obsahů) míní dojít k metafyzice bytí, k obecným zákonitostem lidské existence a bytí vůbec. Existence ovšem vždy předchází esenci, podstatě, která se řeší tvářív v tvář nicotě jako bytí k smrti. Upozornil na pocit absurdnosti z bezdůvodnosti života (disteleologie), na pocit úzkosti přimykající se k jeho konečnosti, na průvodní jevy lidské situovanosti ve světě („dasein“ znamená „in-der-Welt-sein“). Dasein je jsoucno, pro něž jeho vlastní bytí je otázkou (Černý, 1948).

*Jean-Paul Sartre* (1905-1980), *Albert Camus* (1913-1960) a další filozofující existenciální spisovatelé netají své učitele Schopenhauera, Kierkegaarda, Husserla a Heideggera. Východiskem jejich pojetí je subjektivita individua bez objektivně daného smyslu existence. Nemajíc smyslu odjinud je absurdní existence čirou autonomií, sebevládou, svobodou (člověk je ke svobodě odsouzen). Pesimistický úděl bez vlastního výběru situovaného, smrtelného, osamělého a v sobě rozpolceného člověka trpícího úzkostí je možné vykoupit pouze transcendentí, individuálním hledáním vlastního přesahu, subjektivního smyslu existence. Lze život žít a nesouhlasit s ním. Svobodně a z našeho rozhodnutí můžeme být tím, čím jsme z náhody a absurdně.

Vliv Schopenhauerova pesimismu je patrný i v díle *Friedricha Nietzscheho* (1844-1900).

Oba filozofové sdílejí přesvědčení, že člověk slepě sleduje své nevědomé impulzy, když se snaží odvodit imanentní smysl ze životů zbavených transcendentna. Člověk nedokáže pochopit pravou podstatu světa, místo pravdy investuje do fikcí náboženství a filozofie.

Zatímco však Schopenhauer považuje pesimismus za jedinou čestnou odpověď na absurditu lidské existence, Nietzsche nabízí radostnější přitakání lidskému životu: „Veškerý idealismus je lživý, ale mějme ho v lásce“. Nietzsche překonal pesimismus vírou v příchod heroického nadčlověka, ale nemohl se zbavit myšlenky věčného návratu bezútěšného cyklického opakování dějin.

V 70. letech 20. století někteří evropští i američtí filozofové vymezili své postoje negací moderny. Soudí, že moderní racionalita vyčerpala své tvořivé možnosti a spěje k zániku. Neexistuje podle nich ucelený obraz světa, přírody, dějin, existuje jen pluralita životních způsobů a činností, skupin, oblastí a koncepcí lokálního, omezeného významu. U *Baudrillarda* vyznívá důsledek

této fragmentarizace zvláště pesimisticky - vývoj nemá smysl, historie skončila, naděje na lepší budoucnost neexistuje. *Wolfgang Welsch* (\*1946) v publikaci *Naše postmoderní moderna* rozlišuje dvě postmoderny, postmodernu povrchní, bezbřehou a náladovou mající povahu módního trendu a postmodernu skutečnou, přesnou a náročnou, která na půdě filozofických a speciálně vědeckých disciplín usiluje legitimně o nové pochopení problémů doby a která snad může překonat i současné tendence k nihilismu a pesimismu.

## SOUČASNÉ PSYCHOLOGICKÉ TEORIE OPTIMISMU

Současné psychologické přístupy uvažují o optimismu nejčastěji jako o kognitivní charakteristice, autoři se věnují cílům, očekáváním, kauzálním atribucím. Nesmíme však zapomínat ani na emoční doprovod optimismu a pesimismu. Můžeme být překvapeni, že jak optimismus tak pesimismus mohou mít emočně defenzivní charakter, že optimismus je motivující na cestě k cíli a může být i sám o sobě přitažlivým cílem.

### OPTIMISMUS JAKO LIDSKÁ PŘIROZENOST, POZITIVNÍ ILUZE

Koncept duševního zdraví se tradičně spojoval s realistickým náhledem na sebe i na svět. V 60. a 70. letech kognitivní psychologové však začali upozorňovat na nepřesnosti v lidském uvažování. Matlin a Stang (1978, dle Peterson, 2000) ve stovkách studií prokázali, že řeč, myšlení a paměť jsou selektivně pozitivní. Většina lidí se hodnotí pozitivně a v něčem nadprůměrně, svět pak obývají lidé, kteří jsou všichni „nadprůměrní“.

Lazarus (1983, in Breznitz) pozitivně zkeslený náhled na sebe a na svět zdravých lidí nazývá „pozitivním popřením“ a spojuje je s psychickou pohodou.

Beck (1967) považuje depresi za kognitivní poruchu, která je charakterizovaná pesimismem a beznadějí, tedy negativním vnímáním sebe sama, reality a budoucnosti.

Taylorová a Brown (1988, 1994) položili vědeckému fóru provokující otázku: je vůbec možné být šťastný a zachovat si realistický náhled na sebe a na situaci? Jsou šťastní lidé realisté nebo se dopouštějí soustavných chyb při vnímání a hodnocení reality? Sami autoři upozorňují na tři možné typy iluzí běžně se vyskytující u spokojených, psychicky zdravých a dobře adaptovaných osob:

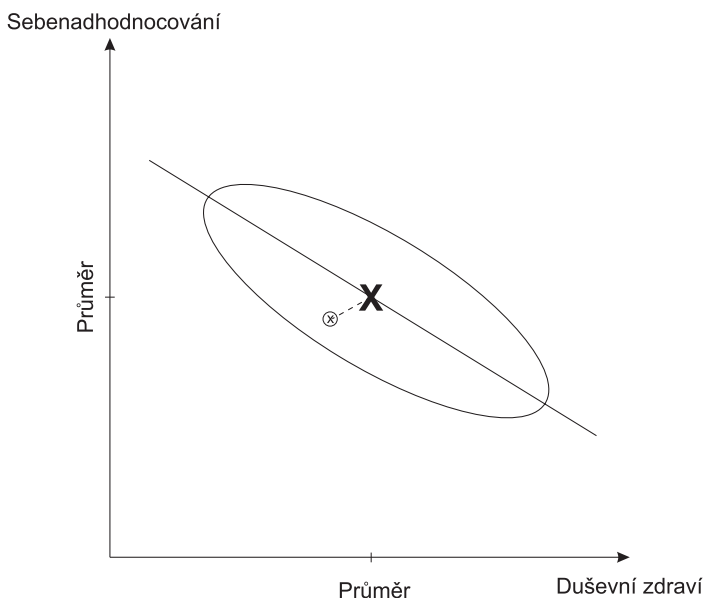
1. mírné sebenadhodnocování zahrnující autogratifikaci a autoprotekci
2. nadhodnocování vlastní možnosti kontrolovat běh událostí svého života
3. nahlížení budoucnosti ve světle nerealistického optimismu.

Taylorová (1989) rozlišuje iluzi a sebeklam optimismu. Iluze jsou více vztaženy k realitě (i když neochotně) a jsou odpovědnější na rozdíl od sebeklamů.

Zveřejnění konceptu pozitivních iluzí vyvolalo živou polemiku. Se zásadní kritikou vystoupili Colvin a Block (1994), a obnovili tak pojetí psychického zdraví spojeného se schopností realisticky nahlížet na sebe sama i na svět kolem sebe. Tito autoři předložili výzkumné závěry, které dokládají negativní korelační vztah mezi sebenadhodnocováním a uznávanými, žádoucími osobnostními rysy. Jinak řečeno, lidé s výraznější mírou sebenadhodnocování vykazují v hodnocení nezávislymi posuzovateli zároveň více negativních osobnostních charakteristik.

O smíření obou postojů se snažili Asendorpf a Ostendorf (1998). Zaměřili se ve svém výzkumu zvláště na pozitivní iluzi sebenadhodnocování a jako první krok potvrdili jeho vztah k sociální žádoucnosti. Prokázali jeho nulovou hodnotu ve vztahu k osobnostním rysům, které v naší kultuře vzbuzují neutrální postoje. Interindividuální rozdíly v sebenadhodnocování se tedy zvyšují se vzrůstající společensky uznávanou hodnotou osobnostního rysu a zároveň jsou u vysoce společensky žádoucích rysů osobnosti konzistentní. Co se týká sporu Taylorové a Browna s Colvinem a Blockem, pokusili se demonstrovat možnou koexistenci naprosto protichůdných výsledků následujícím grafem:

Obrázek 1. Vztah sebenadhodnocování a duševního zdraví (Asendorpf, Ostendorf, 1998)



Colvin se spolupracovníky (1995) se zajímal o vztah mezi duševním zdravím (žádoucí osobností) a sebenadhodnocováním v netříděné populaci znázorněné na obrázku elipsou. Zjištěná negativní korelace je v grafu vyjádřena sestupnou regresní křivkou. Taylor a Brown (1988) porovnávali průměrné sebenadhodnocování vyjádřené v grafu velkým křížkem s průměrnou mírou sebenadhodnocení (malý křížek) ve skupině psychiatrických pacientů se sklony k depresím (malý kroužek). Zjištěná snížená úroveň sebenadhodnocení u pacientů je vyjádřena vzestupnou regresní křivkou. Z náčrtu tak jasně vyplývá, že protichůdné závěry se ve skutečnosti vzájemně nepopírají a jsou schopny koexistence. Umíme si jistě představit jiné skupiny pacientů, jejichž sebehodnocení je výrazně pozitivně zkresleno a tvoří nepřehlédnutelnou součást klinického patologického obrazu (např. u narcistické poruchy osobnosti). Je tedy možné uzavřít, že míra sebehodnocení osciluje na škále, jejíž oba extrémní póly jsou neslučitelné s duševním zdravím.

Nejsilněji se optimismu jako inherentního aspektu lidské přirozenosti zastává Tiger ve své knize *Optimismus: Biologie naděje* (1979, dle Peterson 2000). Optimismus vnímá jako adaptivní, vývoj lidské civilizace stimuluje charakteristiku podmíněnou geneticky. Definoval ho jako náladu či postoj, který je spojen s očekáváním žádoucí materiální i sociální budoucnosti.

Heine a Lehman (1995, in Chang, 2002) se pokusili vymezit mezikulturální rozdíly v míře nerealistického optimismu. Weinstein (1980) definoval nerealistický optimismus jako obecnou tendenci očekávat, že negativní události se spíše přihodí jiným a pozitivní události s větší pravděpodobností nám.

Výzkumu se účastnilo 196 japonských středoškoláků a 90 kanadských středoškoláků evropského původu. Respondenti vyjadřovali pravděpodobnost, s jakou se jim přihodí nějaká pozitivní či negativní událost v budoucnosti. Kanadští studenti vyjádřili vyšší míru nerealistického optimismu. Japonští studenti naopak vypovídali, že pozitivní události se s větší pravděpodobností přihodí druhým, kdežto negativní události spíše jim. Heine a Lehman nazvali tuto tendenci nerealistickým pesimismem.

Výzkum byl kritizován z hlediska položek, které odpovídaly svým zaměřením individualistické kultuře. Heine a Lehman (1995) tedy inventář upravili tak, aby položky odpovídaly zaměření obou kulturních typů (příklad individualisticky zaměřené položky: „V dospělosti zjistíš, že nedokážeš realizovat své důležité cíle“, příklad kolektivisticky orientované položky: „V dospělosti nedokážeš dostatečně zajistit svou rodinu na té úrovni, kterou by sis představoval“).

Navazující studie se účastnilo 105 japonských středoškoláků a 110 kanadských středoškoláků evropského původu. Výsledky byly podobné, opět byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi skupinami a předpoklady studentů byly shodné s výsledky první studie.

Heine a Lehman uzavírají, že sebepřeceňování je běžným znakem západní individualisticky orientované kultury.

Vzhledem k bipolárnímu pojetí optimismu - pesimismu však na základě těchto studií není možné říci, zda se Asiaté pouze méně přeceňují nebo se podceňují či mají obě tyto tendence.

V letech 2002-2004 byl pracovníky Psychologických ústavů FF MU a AV v Brně řešen výzkumný projekt podporovaný GA ČR s názvem *Předpoklady životní spokojenosti současné adolescentní mládeže: osobnost, hodnoty a společenské perspektivy* (reg.č. 406/02/1040).

Cílem jednoho z dílčích úkolů bylo zjistit, jaké jsou průměrné subjektivně odhadované šance respondentů, že v průběhu svého života zažijí určitý druh události (pozitivní či negativní), ve srovnání s tím, jak respondenti odhadují šance na prožití stejných událostí u svých vrstevníků stejného pohlaví a stejného typu školy. Na základě průměrných rozdílů dále vytvořit škálu optimismu a posoudit subjektivně vnímané perspektivy a míru optimismu respondentů ve vztahu k pohlaví a dalším vybraným osobnostním charakteristikám.

Soubor metod (Test hierarchie hodnot dle Rokeache, NEO Five-Factor Inventory autorů Costy a McCrae v české adaptaci Hřebíčkové, Urbánka z r. 2001, Škálu životní spokojenosti autorů Pavota a Dienera z r.1993, Rosenbergovu škálu sebehodnocení v české adaptaci Blatného a Osecké z r.1994 a řešitelským týmem sestavený Dotazník sociálních perspektiv, škálu optimismu a subjektivního pocitu kontroly) jsme administrovali adolescentům (N=840, 365 mužů a 475 žen) navštěvujícím 2. a 3. ročníky náhodně vybraných středních odborných učilišť, středních průmyslových škol, středních škol s uměleckým zaměřením a gymnázií v Jihomoravském kraji.

Deskriptivními statistickými metodami jsme posoudili odhady vlastních perspektiv respondentů a perspektiv jejich vrstevníků (posuzovaných samotnými respondenty). Pomocí analýzy opakovaných měření Obecného lineárního modelu (Repeated Measures GLM) jsme ověřili statistickou průkaznost rozdílů v odhadech šancí vlastních a vrstevnických. Přítomnost nerealistického optimismu ve smyslu nadhodnocení vlastních šancí dokazuje následující tab. č. 1. a graf č. 1.

Tabulka 1. Rozdíly mezi odhady vlastních a vrstevnických perspektiv

	vlastní perspektivy odhadované respondenty		perspektivy vrstevníků odhadované respondenty	
	průměr v %	směrodat. odchylka	průměr v %	směrodat. odchylka
budu pokračovat na VŠ, získám zaměstnání dle svého výběru	66,07	23,286	56,64	18,769
budu zastávat uspokojivé zaměstnání	67,32	21,880	58,61	19,492
stanu se společensky významným	33,11	24,080	34,63	20,768
budu v dobrém zdravot.stavu do 45 let	57,70	25,839	55,32	20,288
dožiji se nejméně 80 let	40,98	27,253	42,46	22,100
budu mít vlastní byt	70,88	27,960	66,84	20,855
budu mít vlastní dům	61,74	27,486	51,74	20,786
budu mít nadprůměrný plat	53,57	26,629	46,79	19,339
budu mít trvalý vztah	70,41	24,394	66,30	20,312
budu moci cestovat do ciziny	79,04	23,300	74,87	21,259
uplatním se profesionálně i v zahraničí	44,40	26,713	41,49	21,216
odstěhuji se do zahraničí	31,13	26,893	30,49	21,026
budu mít zdravé dítě vážně	69,37	24,084	68,23	21,573
rozvedu se	30,77	23,751	40,93	19,743
onemocním s trvalými následky	32,23	22,854	33,36	20,431
budu mít problémy s alkoholem či drogami	19,19	25,295	34,99	23,442
pokusím se o sebevraždu	11,83	21,939	16,77	18,728
budu delší dobu nezaměstnaný	28,09	22,238	35,23	20,722
moje životní úroveň bude pod hranicí chudoby	12,81	18,776	18,40	19,570
přímo se mě dotkne nějaká katastrofa	34,83	25,584	37,47	23,991

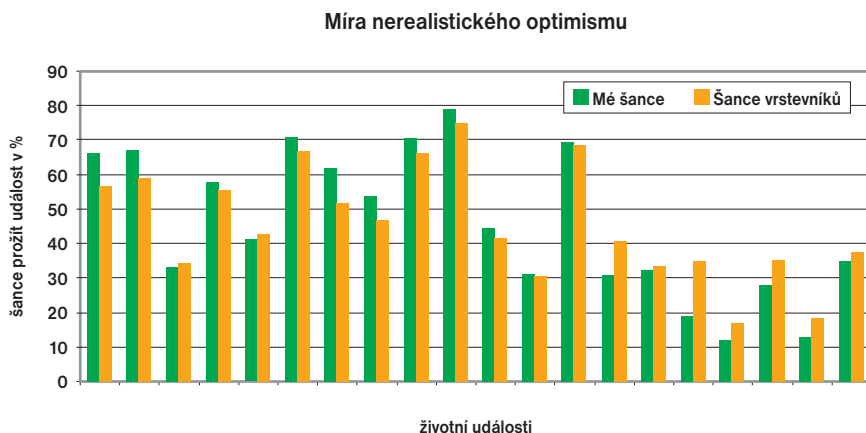
Abychom mohli posoudit míru optimistického očekávání respondentů, vytvořili jsme 20 nových proměnných, které vznikly odečtem šancí vrstevníků od šancí respondentů (u pozitivních událostí) nebo naopak (u negativních událostí). Po součtu hodnot těchto dvaceti proměnných a jejich následném zprůměrování vznikla škála optimismu zachycující očekávání respondentů, že je ve srovnání s vrstevníky s větší pravděpodobností potkají žádoucí události a s menší pravděpodobností události nežádoucí. Reliabilita této škály je uspokojivá (Cronbachovo alfa = 0,79).

Tabulka 2. Statisticky průkazné rozdíly mezi subjektivními odhady vlastních perspektiv respondentů a perspektiv jejich vrstevníků

	Rozdíl mezi subjektivními odhady vlastních perspektiv respondentů a jejich vrstevníků				
	N	Průměr	Směrodat. odchylka	F	Sig.
budu pokračovat na VŠ, získám zaměstnání dle svého výběru	824	9,45	24,39	130,025	0,000
budu zastávat uspokojivé zaměstnání	823	8,70	21,49	138,727	0,000
stanu se společensky významným	821	-1,59	24,08	1,397	0,238
budu v dobrém zdravot. stavu do 45 let	823	2,45	20,90	13,279	0,000
dožiji se nejméně 80 let	822	-1,59	19,48	5,432	0,020
budu mít vlastní byt	826	4,03	26,43	18,077	0,000
budu mít vlastní dům	818	10,05	25,47	145,227	0,000
budu mít nadprůměrný plat	824	6,72	23,75	79,465	0,000
budu mít trvalý vztah	820	4,07	23,75	24,014	0,000
budu moci cestovat do ciziny	825	4,13	18,28	42,335	0,000
uplatním se profesionálně i v zahraničí	824	2,96	25,73	13,416	0,000
odstěhuji se do zahraničí	821	0,60	25,15	0,654	0,419
budu mít zdravé dítě	817	1,11	16,92	3,982	0,046
rozvedu se	821	10,18	21,49	174,458	0,000
onemocním s trvalými následky	818	1,10	15,28	4,270	0,039
budu mít problémy s alkoholem či drogami	823	15,73	23,56	352,433	0,000
pokusím se o sebevraždu	817	4,95	21,15	41,045	0,000
budu delší dobu nezaměstnaný	817	7,16	17,61	135,168	0,000
moje životní úroveň bude pod hranicí chudoby	820	5,59	15,39	106,591	0,000
přímo se mě dotkne nějaká katastrofa	821	2,72	15,09	25,592	0,000



Graf 1. Rozdíly mezi odhady vlastních a vrstevnických perspektiv



Rozdíl mezi odhadem vlastních šancí a šancí vrstevníků je statisticky průkazný na 1% hladině statistické průkaznosti ( $p < 0,01$ ) u všech událostí kromě položek č. 3, 5, 12, 13 a 15 (viz tab. č. 2). Optimistické zkreslení se tedy neprojevovalo či projevilo v menší míře u očekávání společenské významnosti, dlouhodobosti, stěhování se do zahraničí, vážnějšího onemocnění a narození zdravého dítěte. Největší rozdíl mezi odhadem vlastních šancí a šancí vrstevníků se objevuje u položek č. 16, 14, 7 a 1. Znamená to, že respondenti optimisticky očekávají, že s mnohem nižší mírou pravděpodobnosti oproti vrstevníkům budou mít problémy s alkoholem či drogami a že se rozvedou, naopak s větší mírou pravděpodobnosti očekávají, že získají vlastní dům a budou pokračovat ve studiu či zastávání zaměstnání dle svého výběru.

Jako nejpravděpodobnější (70-80%) ve svém životě respondenti označili možnost cestování do ciziny, získání vlastního bytu, navázání trvalého partnerského vztahu a vychovávání zdravého dítěte či dětí. Jako nejméně pravděpodobné (10-20%) označují události 16, 17 a 19 (pokusím se o sebevraždu, budu mít problémy s alkoholem či drogami, moje životní úroveň bude pod hranicí chudoby). V současné době vysoké nezaměstnanosti je zajímavý odhad možnosti vlastní dlouhodobé nezaměstnanosti (událost č. 18), kterou respondenti vnímají v průměru jako 28%. Jen o něco větší pravděpodobnost přisoudili rozvodu, bez mála 31%.

Porovnali jsme průměrné skóry subjektivních odhadů chlapců a dívek t-testem pro nezávislé výběry. V míře celkově projeveného optimismu se dívky a chlapci lišili na 1% hladině významnosti

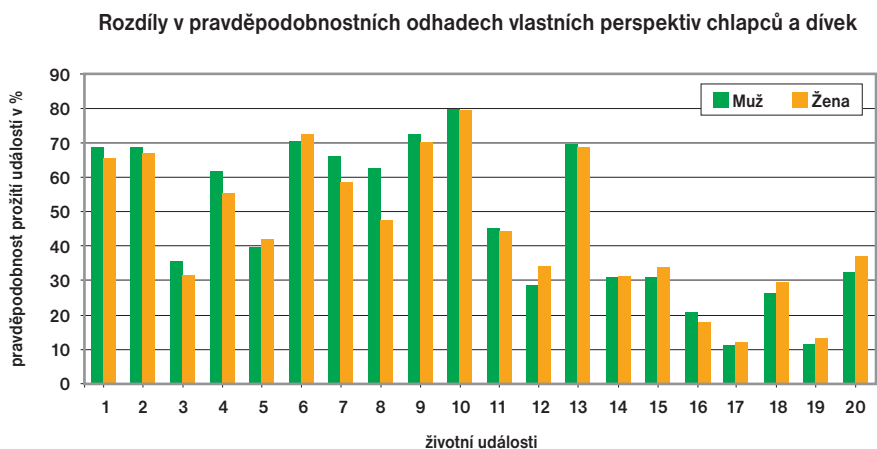
( $p < 0,01$ ), jak ukazuje následující tabulka. Dívky hodnotily vlastní budoucnost střízlivěji než chlapi.

Tabulka 3. Vztah optimismu a pohlaví

pohlaví	N	průměrná míra optimismu	směrodatná odchylka	t	Sig.
muži	326	6,098	10,938	2,751	0,006
ženy	424	4,157	8,388		

Pomocí Obecného lineárního modelu GLM jsme posoudili rozdíly mezi odhady vlastních šancí na prožití daných životních událostí v souboru chlapců a dívek. Statisticky významné se ukázaly být u položek č. 4, 7, 8 ( $p < 0,001$ ) a 12, 20 ( $p < 0,01$ ).

Graf 2. Rozdíly mezi odhady vlastních šancí u dívek a chlapců



V rámci celého výzkumného souboru jsme prokázali existenci systematické chyby v nahlížení vlastní budoucnosti ve směru jejího pozitivního zkreslení u 15 životních událostí z celkového počtu 20 předložených. Poukázali jsme na mezipohlavní rozdíly ve vykazované míře pozitivních očekávání, muži svou budoucnost nahlíží signifikantně optimističtěji než ženy. Můžeme usuzovat na kulturní a sociální podmíněnost těchto očekávání. Ženy projeví menší míru optimismu především ve vztahu k společenskému a materiálnímu úspěchu, což by mohlo naznačovat přinejmenším částečnou identifikaci s tradiční méně výkonově orientovanou ženskou rolí. Domníváme se tedy, že výsledná

míra optimistických očekávání do budoucna nezáleží jen na určité inherentní míře optimismu, která je daná v jisté míře všem lidem dispozičně, ale i na dalších zprostředkujících enviromentálních a samozřejmě i osobnostních vlivech (kultuře, výchově, sociálních rolích, ekonomické prosperitě společnosti, typu osobnosti atd.) (Dosedlová, Klimusová, Blatný, Jelínek, 2004).

## OPTIMISMUS JAKO INDIVIDUÁLNÍ ODLIŠNOST

Teorie, které se zabývají individuálními rozdíly v míře optimismu, nejsou nekompatibilní s teoriemi, které chápou optimismus jako inherentní součást lidské podstaty. Dá se říci, že každý člověk disponuje určitou základní mírou optimismu, v tom, do jaké míry se v životě projevuje, jsou však mezi lidmi rozdíly.

### Dispoziční optimismus

*Charles S. Carver a Michael F. Scheier*

Carver a Scheier (2002, in Snyder, Lopez) optimismus definují jako generalizované očekávání kladného průběhu události i samotného výsledku nějaké události či činnosti.

Jejich pojetí vyplývá z modelu *motivace - očekávání - hodnoty*.

Chování vyplývá ze sledování cílů, aktivit či stavů, které člověk vnímá jako žádoucí či nežádoucí. Čím je pro někoho cíl důležitější, tím má vyšší hodnotu. Očekávání můžeme chápat jako stav důvěry či pochybností, že cíl bude dosažen. Pouze pokud mají lidé dostatek důvěry, pustí se do nějaké činnosti.

Cíle a k nim vztažené očekávání se liší svou šíří a mírou abstrakce. Můžeme být plni naděje či pochybností, že se nám podaří uskutečnit úspěšnou kariéru, že budeme mít dobrý postřeh v sociálních situacích, že vyhrájeme zápas v golfu, najdeme pěkné místo na večeři nebo že se nám podaří rozchodit trochu těsné boty.

Podobné principy jako pro zaměřenou důvěru či pochybnosti platí i pro optimismus a pesimismus, pouze stav důvěry je difúznější a v záběru širší. Na jakoukoliv výzvu reagují optimisté důvěrou v dosažení žádoucích výsledků a setrváním v akci, i když postup je zdoluhavý a obtížný. Pesimisté jsou naopak plni pochybností a váhají.

I ve vztahu k neštěstí jsou optimisté přesvědčeni, že situace může být nějakým způsobem pozitivně zvládnuta. Pesimisté čekají katastrofu. Tyto rozdíly významně ovlivňují mimo jiné i např. vyrovnávání se stresem (coping).

Dispoziční optimismus je do značné míry ovlivněn geneticky, nevíme však, zda je dědičný sám o sobě nebo ve vztahu s jinými temperamentovými charakteristikami. Je to kvalita relativně stálá a trvalá.

Levy (1985) poukázal na zajímavý vztah dispozičního optimismu a pesimismu s biorytmy. Optimismus se častěji pojí s tzv. ranním typem a pesimismus s večerním typem člověka. Tento vztah potvrdil i Sarmány Schuller (1992), navíc se ukázalo, že pesimisté vykazují nepravidelnější spánkový režim ve srovnání se skupinou optimistů.

## Měření míry optimismu

Přístupy věnující se měření míry optimismu či pesimismu se liší v měření proměnných předcházejících očekávání (atribuce) či měření očekávání přímo.

Levy (1985) sestavil k měření optimismu 16 položkovou škálu *Levy optimism-pesimism scale LOPS*. Celkové skóre optimismu a pesimismu původního amerického souboru respondentů srovnal se slovenským souborem Sarmány Schuller (1992) a škálu dále využil v rámci širšího výzkumu kognitivních stylů.

Scheier a Carver vyvinuli v r. 1985 metodu *Life Orientation Test (LOT)*, která se zaměřuje přímo na generalizovaná očekávání determinující aktivitu, na očekávání dobré či špatné budoucnosti. Optimismus a pesimismus jsou chápány jako základní osobnostní charakteristiky, které ovlivňují orientaci lidí v životních událostech.

Novější zkrácená a revidovaná forma dotazníku *Life Orientation Test - Revised LOT-R* (Scheier, Carver, Bridges, 1994) je založena na šesti hodnocených položkách a vykazuje dobrou vnitřní konzistenci i stabilitu v čase.

Z modelu dispozičního optimismu Scheiera a Carvera vyšel ve své mezikulturální srovnávací studii Chang (1996, in Chang 2002). Výzkumu se účastnilo 111 Američanů asijského původu a 111 bílých Američanů. Byly použity následující metody:

Extended Life Orientation Test (ELOT, Chang et al., 1997) - míra optimismu a pesimismu je měřena zvlášť, na sobě nezávisle a odpovídá dvoudimenzionálnímu modelu.

BDI Beck Depression Inventory (Beck et al., 1961) - deprese

SCL-90-R Symptoms Checklist -90-Revised (Derogatis, 1983) - anxieta, hostilita, obsese, kompulze

PILL Pennebaker Inventory of Limbic Languidness (Pennebaker, 1982) - fyzické symptomy (kašel, nespavost, neklidný žaludek, bolesti hlavy atd.

CSI Coping Strategies Inventory (Tobin et al, 1989)

Chang se zaměřil na následující tři výzkumné problémy:

- 1) Liší se američtí Asiaté od bílých Američanů v míře optimismu či pesimismu?
- 2) Predikuje optimismus a pesimismus míru psychického a fyzického přizpůsobení?
- 3) Je optimismus a pesimismus v obou kulturách v podobných vztazích s copingovými strategiemi?

Výsledky shrnují následující tři odstavce.

- ad 1) Míra optimismu je pro obě skupiny stejná, míra pesimismu je vyšší u amerických Asiátů. Američtí Asiaté vykazují vyšší míru psychologických problémů měřených SCL-90-R, ale ne více depresivních a fyzických symptomů.
- ad 2) Byly provedeny série regresních analýz pro určení hlavních prediktorů míry přizpůsobení. Nedostatek optimismu se ukázal jako silný prediktor psychologického a fyzického přizpůsobení u amerických Asiátů, zatímco u bílých Američanů byl tímto prediktorem pesimismus.
- ad 3) Vysoce pesimističtí bílí Američané užívali méně často copingové strategie zaměřené na řešení problémů než méně pesimističtí bílí Američané. U amerických Asiátů tomu bylo naopak. Pesimističtější Asiaté užívali častěji copingové strategie zaměřené na řešení problémů než méně pesimističtí Asiaté. Pesimismus Asiátů má tedy pro ně pozitivní důsledky. Očekávají-li to nehorší, získávají paradoxně kontrolu nad situací a mohou generovat řadu preventivních opatření (viz koncept defenzivního pesimismu).

Chang uzavírá, že lidé euroamerické kultury většinou spojují pesimismus s depresí. Asiátům tedy hrozí, že budou častěji diagnostikováni pro depresivní poruchu.

## **Optimismus jako explanační styl**

*Martin Seligman, Christopher Peterson*

Teorie optimismu jako explanačního stylu vychází z teorie atribucí a teorie naučené bezmocnosti.

To, zda se jedná o naučenou bezmocnost, je třeba dle Petersona, Maiera a Seligmana (1993, in Snyder, Lopez, 2002) posoudit na základě tří hledisek:

### *1. Žádná objektivní souvislost mezi akcí a výsledkem*

Naučená bezmocnost je přítomná jen tehdy, pokud není žádná souvislost mezi činností a výsledky. Musí být rozlišena od vyhasnutí, kdy aktivní odpověď jednou vedoucí k posílení k němu již nevede a naučené pasivity, kdy aktivní odpověď je neustále trestána a naopak pasivita je posilována.

## 2. Zprostředkující vliv kognitivních procesů

Naučená bezmocnost zasahuje i způsob vnímání a zpracování souvislostí. Pokud charakteristiky těchto procesů nejsou ve vztahu s následující pasivitou, naučená bezmocnost není přítomna.

## 3. Stabilita pasivního chování v různých situacích

Není možné poukazovat na naučenou bezmocnost, pokud pasivita nebyla ověřena i v jiných situacích.

Naučenou bezmocnost mohou doprovázet další symptomy: kognitivní retardace, snížené sebehodnocení, smutek, snížená agresivita, imunosuprese a fyzické onemocnění.

Teorie atribucí zkoumá způsoby, jakými lidé posuzují příčiny nejrůznějších událostí. Vysvětlování příčin pozitivních i negativních událostí v minulosti ovlivňuje i očekávání do budoucna (Seligman, 1990).

Optimismus i pesimismus mohou být vysvětleny jako flexibilní či rigidní explanační (atribuční) styly. Explanační optimistický styl může být charakterizovaný přisouzením externích, nestabilních a specifických příčin neúspěchům a negativním událostem a pesimistický explanační styl je typický přisouzením interních, stabilních a globálních příčin negativním událostem.

Základní rozdíl mezi optimistickým a pesimistickým explanačním stylem vnímá Seligman (2003) v odlišném hodnocení trvalosti příčin úspěchu či neúspěchu, dále v tzv. pronikavosti dobrých či špatných událostí a ve schopnosti udržovat si a pěstovat naději.

## 1. Trvalost (stabilita)

Pesimisté považují příčiny špatných událostí, které je potkají, za trvalé a neodstranitelné („diety nikdy nefungují“, „nikdy si se mnou v klidu nepromluvíš“), naopak příčiny úspěchů posuzují jako nestálé a nahodilé („měl jsem zrovna dnes u zkoušky štěstí“).

Optimisté projevují tendenci vnímat příčiny negativních událostí jako přechodné („diety nefungují, pokud se stravujete v restauracích“, „v poslední době jsi se mnou nemluvil“), zato příčiny pozitivních událostí hodnotí jako trvalejší („dobře jsem se na zkoušku připravil, mám talent“).

Trvalostní dimenze určuje, na jak dlouho člověk rezignuje - trvalé příčiny špatných událostí produkují dlouhodobou bezmoc, zatímco přechodné umožňují odraz ode dna.

## 2. Pronikavost: specifické versus univerzální vysvětlení

Trvalost se týká času, pronikavost je spojena s prostorem. Určuje, zda pocit bezmoci prostoupí do mnoha situací či zda zůstane ohraničen v původní oblasti neúspěchu. Nastanou-li problémy, pesimisté se domnívají, že ohrozí všechny oblasti života („přišel jsem o práci, to znamená, že

nestojím zanic“). Optimista nepovažuje jednu negativní zkušenost za prostupující všim („přišel jsem o práci, však se mohu dobře žít i něčím jiným“).

Optimista také věří, že dobré události vylepší vše, co dělá, kdežto pesimista vnímá případný úspěch jako úzce specifický.

### 3. Naděje

Umění naděje je nalézat trvalé a univerzální příčiny dobrých událostí a zároveň přechodná a specifická vysvětlení pro neštěstí, které nás potká. Vyrůstá tedy ze dvou základních, výše uvedených dimenzí stability a pronikavosti.

Jak výzkum pokračuje, ochabuje zájem o dimenzi internalita x externalita, která vykazuje nekonzistentnější vztahy než dimenze stability a globality (Abramson, Metalsky, Alloy, 1989). Internalita může být sycena sebeobviňováním a sebe-účinností (self-efficacy), což komplikuje empirický výzkum.

### Měření explanačního stylu

*ASQ Attributional Style Questionnaire (Peterson et al., 1982, in Snyder, Lopez, 2002)*

Posuzované osobě jsou předloženy hypotetické situace, které se mohou stát. Respondent má určit hlavní příčinu vzniku každé situace, pak ji vymezit na škálách internality, stability a globality. Skóry jsou počítány zvlášť pro pozitivní i negativní situace.

*CAVE (Content Analysis of Verbatim Explanations) (Peterson, Schulman, Castellon, Seligman, 1991, in Snyder, Lopez, 2002)*

V přirozeně vzniklém verbálním materiálu respondenta posuzovatelé vyhledávají a skórují podle ASQ přirozeně se vyskytující se atribuce (kauzální explanace). Metoda je vhodná pro longitudinální výzkumy.

V knize Opravdové štěstí Seligman (2003) předkládá široké veřejnosti 32 položkový dotazník optimismu, založených na dimenzích trvalosti a pronikavosti příčin dobrých a špatných událostí. Z jejich skóre pak vyplývá skór naděje. Vyhodnocení na základě získaných bodů pro každou dimenzi zvlášť i pro celkové skóre optimismu, resp. pesimismu, Seligman uvádí jako pětistupňovou škálu platnou pro americkou populaci (velmi optimistický - mírně optimistický - průměr - mírně pesimistický - velmi pesimistický).

### Je možné přeškolit pesimisty na optimisty?

Podle Seligmana a jeho spolupracovníků je explanační styl tvárný a je možné upravit pesimistický na optimistický (Seligman et al., 1988). Kognitivně-behaviorální intervence zaměřené na rozvoj

řešení problémů školáků zvyšují jejich míru optimismu a omezují rozvoj depresivních symptomů v budoucnosti (Gilham, Reivich, Jaycox, Seligman, 1995).

Co však navozuje explanační styl primárně?

Vědci se nezaměřili na explanační styl dětí před 8. rokem, protože mladší děti by měly obtíže odpovídat na položky v dotazníku ASQ, třebaže jsou upraveny do formy rozhovoru.

Explanační styl však jistě vzniká v útlém dětství spolupůsobením genetických faktorů, výchovy i vlivů kultury a prostředí.

Geny mohou mít nepřímý vliv. Ovlivňují např. takové charakteristiky jako inteligenci nebo atraktivitu, jejichž vyšší míra může vést v societě k úspěšným výsledkům, a tak do budoucna pozitivně ovlivnit atribuční styl (optimistický explanační styl).

Jsou rovněž posuzovány vztahy mezi explanačními styly rodičů a jejich dětí, výsledky však nejsou jednoznačné. Je třeba zpřesnit zaměření výzkumů i na to, kolik času rodiče s dětmi tráví a jaká témata spolu probírají (zda se explanační styly v diskurzu objevují), nestačí prostě korelace. Vliv má i způsob rodičovské kritiky a zpětná vazba týkající se školních úspěchů a neúspěchů poskytovaná jak rodiči, tak učiteli.

Mezikulturální studii zabývající se explanačními styly západní a východní kultury realizovali Lee a Seligman (1997, in Chang, 2002) na souboru 312 Číňanů žijících v Číně, 44 Američanů čínského původu a 257 bílých Američanů. Zvolili metodu ASQ, která skóruje zvlášť pro optimistický a pesimistický explanační styl a umožňuje zjistit, zda jsou příslušníci východní kultury pouze optimističtější nebo pesimističtější nebo obojí.

Výsledky pro optimistický explanační styl, který souvisí s atribucemi přisuzovanými pozitivním událostem.

Nebyl nalezen žádný významný rozdíl mezi Američany čínského původu a bílými Američany v dimenzi internalita. Číňané oproti výše zmíněným oběma skupinám vykazovali internalitu signifikantně nižší. Američtí studenti čínského původu se v dimenzi stabilita (stálost) nelišili od obou ostatních skupin. Na druhé straně Číňané vnímali stabilitu pozitivních událostí nižší než bílí Američané. Stejný vzorec vykazovaly i výsledky týkající se dimenze globalita.

Výsledky pro pesimistický explanační styl souvisejí s atribucemi vztahujícími se k negativním událostem.

V dimenzi internalita nebyly zaznamenány žádné rozdíly mezi skupinami bílých Američanů a Američanů čínského původu. Číňané vykazovali významně nižší skóry internality. V dimenzi



stabilita nebyly rozdíly mezi Američany čínského původu a Číňany. Bílí Američané vyjadřovali nižší stabilitu negativních jevů ve srovnání s ostatními skupinami. V dimenzi globalita nebyl zaznamenán signifikantní rozdíl mezi Američany čínského původu a ostatními dvěma skupinami. Číňané však vykazovali vyšší skóry globality negativních událostí než bílí Američané.

## Shrnutí:

Pro optimistický explanační styl Lee a Seligman nenašli signifikantní rozdíl mezi skupinami bílých Američanů a Američanů čínského původu. Číňané však vykazovali statisticky významně nižší skóre optimistického explanačního stylu.

V pesimistickém explanačním stylu nebyl nalezen rozdíl mezi skupinou Číňanů a Američanů čínského původu, byl však významně vyšší než u skupiny bílých Američanů.

Vyšší či nižší míra optimismu u dvou různých kultur nám však ještě nic neříká o její provázanosti s dalšími proměnnými (např. copingovými strategiemi, adjustací apod.).

## Koncept velkého a malého optimismu

*Christopher Peterson*

Peterson (2000) rozlišuje tzv. **malý optimismus** zahrnující specifická očekávání pozitivních výsledků (např. podaří se mi v centru města zaparkovat) a **velký optimismus** naplněný obecnějšími, méně specifickými očekáváními (prožiji kvalitní, úspěšný a smysluplný život).

Předpokládá se, že velký optimismus je do značné míry vrozený (dispoziční), malý optimismus je více ovlivněn učením.

Podle Petersona koncept dispozičního optimismu Scheiera a Carvera ladí s pojetím velkého optimismu, kdežto Seligmanův optimistický explanační styl svým důrazem na vysvětlování příčin konkrétních událostí postihuje spíše malý optimismus.

## Defenzivní pesimismus a strategický optimismus

*Nancy Cantor; Julie K. Norem*

Lidé užívající optimistickou strategii nemyslí příliš na možná rizika a představují si sami sebe v situaci úspěšného zvládnání situace. Daná oblast v nich nevzbuzuje úzkost a cítí se mít situaci pod kontrolou.

Naproti tomu lidé užívající strategii defenzivního pesimismu očekávají od nastávajících událostí velmi málo, přestože již dříve zažili v podobných situacích úspěch. Tito defenzivní pesimisté jsou úzkostnější, a tak snížená očekávání slouží jako „polštář“ tlumící dopady případného neúspěchu.

Představují si, co všechno nepříjemného se může stát, snaží se odhadnout všechna rizika, aby se mohli na ně připravit. Defenzivní pesimismus nijak nesnižuje jejich úsilí dosáhnout cíle (Norem, 2002, in Chang). Právě pro tuto charakteristiku je koncept defenzivního pesimismu vnímán ve světě výzkumů týkajících se optimismu trochu jako „kukaččí mládě“. Zdá se, že popírá výsledky všech ostatních výzkumů, které spojují pesimismus s copingovými strategiemi vyhnutí se.

Autorky se věnují několika aspektům vlastního konceptu.

Strategický optimismus a defenzivní pesimismus považují za kognitivní strategie, které mohou být lidmi více či méně uvědomované. Jejich cílem je regulovat emoce a chování. Jako strategie vyjadřují sled na sebe navazujících sekvencí. Např. strategie defenzivního pesimismu začíná nízkým očekáváním, které se rozvíjí jako odpověď na úzkost. Pokračovat může nejruznějším způsobem, takže jednotlivé prvky scénáře mohou mít jiný účinek v různých kombinacích. Například pesimismus a zvýšená (sebe)reflexe úzkost spíše zvyšují, strategie defenzivního pesimismu ve svém důsledku úzkost spíše snižuje.

Autorky tyto strategie nevnímají jako individuálně neměnné, naopak počítají s tím, že pro jednu určitou situaci může jedinec použít strategii defenzivního pesimismu, pro druhou strategického optimismu. Žádnou strategii zvládnání zátěže nevnímají jako obecně či zákonitě efektivní za všech podmínek. Ukazují na varietu způsobů, kterými lidé mohou svých cílů dosáhnout.

Je však třeba jasně odlišit defenzivní pesimismus od sebehendikepující strategie, kdy se jedinec brání negativním dopadům možného neúspěchu na sebepojetí tak, že se předem více či méně uvědoměle oslabí, takže neúspěch může přičíst na vrub momentální indispozici (např. student večer před obtížnou zkouškou vypije příliš mnoho alkoholu, sportovec před významným závodem netrnuje). Defenzivní pesimismus naproti tomu nijak nesnižuje úsilí zaměřené k cíli.

Defenzivní pesimismus se rovněž liší od pesimistického atribučního stylu (Seligman) tím, že vyjadřuje strategii předcházející a provádějící zátěž, ne reakci na tuto zátěž po jejím skončení.

Showers a Ruben (1990) potvrdili, že na rozdíl od pacientů s depresivními poruchami defenzivní pesimisté neužívají copingové strategie zaměřené na únik a netrpí přetrvávající úzkostí a nepříjemnými ruminacemi po ukončení stresující události.

Defenzivní pesimismus a strategický optimismus není totožný ani s konceptem dispozičního optimismu Carvera a Scheiera (2002). Dispoziční optimismus popisuje stabilní tendenci očekávat pozitivní vývoj událostí a zahrnuje obecná očekávání trvalá v čase a neměnicí se v různých situacích. Strategie strategického optimismu a defenzivního pesimismu autorky vnímají jako mnohem tvárnější a flexibilnější.

## Měření defenzivního optimismu a strategického optimismu

*The Revised Defensive Pessimism Questionnaire (revidovaný dotazník defenzivního pesimismu)*

Inventář tvoří 17 tvrzení, vůči kterým respondent vyjadřuje míru svého souhlasu či nesouhlasu na sedmibodové škále.

### Příklad položek:

- Od nadcházejících (akademických/sociálních) situací očekávám to nejhorší, i když vím, že je pravděpodobně zvládnou dobře (položka sytící faktor pesimismus).
  - Pečlivě promyslím všechny možné výsledky těchto situací (položka sytící faktor reflexe).
- Jednotlivé položky byly podrobeny faktorové analýze, která potvrdila dva základní faktory: pesimismus a reflexi. Inventář dobře odlišuje defenzivní pesimismus od realistického pesimismu (v případě respondentových zkušeností s opakovanými neúspěchy v minulosti).

Reliabilita nástroje je uspokojivá (Cronbachovo  $\alpha = 0,78$ ).

Respondenti mohou být vyhodnoceni jako defenzivní pesimisté (horní tercil či kvartil), strategičtí optimisté (spodní tercil či kvartil) nebo jako aschematičtí vzhledem k oběma strategiím. Norem (2002, in Chang) uvádí ve výsledcích jednoho z výzkumů provedených na univerzitě více než 40% aschematických studentů.

Defenzivní pesimismus byl rovněž nalezen jako eufunkční copingová strategie u Asiatů. Pesimističtější Asiaté užívali častěji aktivnější copingové strategie než méně pesimističtí Asiaté. Očekává-li Asiat to nejhorší, získává paradoxně kontrolu nad situací a může generovat spoustu preventivních opatření (Chang, 2002).

KBT kognitivní restrukturační by se dle výše citovaného autora neměla snažit u Asiatů o potlačování pesimistických myšlenek, ale o zvyšování podílu myšlenek optimistických. Snižování pesimistického uvažování by u Asiatů zároveň vedlo k omezení motivačních zdrojů.

## VZTAH OPTIMISMUS A OSOBNÍ POHODY (SWB, SUBJECTIVE WELL-BEING)

Pozitivní očekávání do budoucna se spojují s pozitivními emocemi, pochybnosti pesimistů s větší tendencí k negativním emocím, úzkosti, vině, hněvu, smutku nebo beznaději.

Optimismus zvyšuje odolnost vůči negativním emocím v zátěži, např. po narození dítěte (Carver, Gaines, 1987).

Optimismus pozitivně koreluje s nižší mírou předoperačního stresu a s vyšší mírou pooperační spokojenosti (Fitzderald a kol., 1993).

Vyšší míra optimismu snižuje míru stresu ve zkouškovém období po prvním semestru u VŠ studentů prvního ročníku (Aspinwall, Taylor, 1992). Tento vztah byl nezávislý na vlivu sebehodnocení, místa kontroly (locus of control) a převládající nálady.

Pokud čelí negativní situaci pesimisti, zažívají více distresu. Nevíme však, zda pesimisti trpěli zvýšenou mírou distresu již před onou nešťastnou událostí.

Optimisté podnikají aktivní kroky k tomu, aby podpořili kvalitu svého života - více cvičí, jedí častěji než pesimisté nízkotučnou stravu a vykazují více zdraví podporujícího chování (Robbins, Spence, Clarck, 1991). Optimisté tedy rozhodně nepůsobí jako lidé, kteří mají hlavy schované do písku a ignorují ohrožení své životní pohody.

## **OPTIMISMUS, PESIMISMUS A COPING**

Optimisté častěji než pesimisté užívají aktivní, na problém orientované copingové strategie (approach copers). Zvláště v situacích, které jsou subjektivně vnímány jako kontrolovatelné, popření a snaha vzdálit se od problému s optimismem korelují negativně. Optimisté užívají rovněž strategie zaměřené na emoce, hlavně pro snadnější akceptování nesnadné situace a její pozitivní přerámování (především v situacích, které se nedají změnit). Snaží se najít nějaká pozitiva i na nepříznivých okolnostech a očekávají osobnostní růst jako důsledek překonání těchto náročných okolností. Více plánují, jsou zaměřeni na vyhledávání informací a podporují humor. Užívají méně fatalistických postojů a méně se obviňují. Nezměnitelné situace akceptují rychleji a neunikají z nich.

Pesimisté vykazují větší tendenci problém popírat, snaží se od problému vzdálit a snižovat jeho uvědomění např. spaním, jedením, pitím či nadužíváním léků a jiných látek (avoidant copers). Rychleji a snadněji rezignují. Nadužívání chemických látek může být vnímáno jako průvodní znak tendence vzdávat se. Pesimisté mají častěji než optimisté problémy s pitím alkoholu. V situaci ztráty životních cílů je pesimismus měřený škálou beznaděje silným prediktorem hrozící sebevraždy (Scheier a kol., 2002, in Chang).

Na Slovensku se vztahem optimismu, resp. pesimismu a copingových strategií věnoval Sarmány Schuller se svými kolegy. Výzkumně potvrdili, že optimismus a pesimismus mají vztah k preferenci určitých kognitivních stylů: optimismus vzhledem k vyšší toleranci k neurčitosti a nejistotě vysoce pozitivně koreluje s heuristickou orientací a pesimismus s algoritmickou orientací (Sarmány

Schuller, 1992). Dále potvrdili, že pesimismus se pojí s anxiétou a co se týká strategií zvládání, je častěji spojen s vyhýbáním se (Sarmány Schuller, 1997).

## Je optimismus vždycky lepší než pesimismus?

Vysoká míra optimismu může vést k podceňování rizik a přeceňování vlastní schopnosti vypořádat se s obtížemi. Předchozí výzkumy však ukazují, že tomu tak není.

Optimisté nereagují nešťastněji na neštěstí než pesimisté (i když pesimisté by svým postojem k životu měli být na ně lépe připraveni) a lépe se s ním vyrovnávají.

## NADĚJE A DALŠÍ PŘÍBUZNÉ TEORETICKÉ KONCEPTY

*C.R.Snyder, K.L. Rand, D.R. Sigmon*

Naděje reflektuje víru, že člověk najde způsob, jak dosáhnout žádoucího cíle, a bude motivovaný tento způsob užít. Ovlivňuje i emoce a celkovou pohodu (SWB).

Podle Snydera je naděje souhrnem vnímaných schopností nacházet cesty k vytyčeným cílům a vnímanou snahou těchto cest použít.

Teleologický koncept naděje je založen na třech základních složkách jednání: cíli, cestě a snaze.

### 1. Osobní cíle

Lidské chování je zacílené. Cíle mohou být krátkodobé či dlouhodobé, ale vždy musí pro člověka představovat dostatečnou hodnotu. Měly by být dosažitelné, ale zároveň obsahují jistou míru nejistoty. Naděje je stav pozitivní motivace, bez cílového zaměření je mrtvá. Cíl představuje ukotvení aktivity a zároveň probouzí naši mentální aktivitu.

### 2. Cesta (pathway thinking) - myšlení generující cestu k cíli

Člověk si musí umět představit různé způsoby, jak se dostat k cíli.

### 3. Snaha (agency thinking) - myšlení zaměřené na akci, vnímaná kapacita určité osoby zvolit určitou cestu a dojít k cíli.

Naděje v sobě zahrnuje oba tyto způsoby myšlení.

I když většina přístupů vnímá naději jako emoční stav, Snyder zdůrazňuje procesy myšlení, které jsou součástí teorie naděje. Emoce se rozvíjejí až v důsledku úspěchu či neúspěchu na cestě k cíli.

Pro měření naděje jako osobnostního rysy Snyder se svými spolupracovníky vytvořil v r. 1991 škálu *Trait Hope Scale* (in Chang, 2002), v r. 1996 pro měření aktuální míry naděje jako stavu *State Hope Scale* a v r. 1997 i škálu pro děti od 8 do 16 let *Children's Hope Scale* (dle Peterson, Steen, in Snyder, Lopez, 2002).

## **Další příbuzné teoretické koncepty**

### **Self-efficacy - vnímání vlastní účinnosti**

Bandura (1982), autor konceptu self-efficacy, vychází z cílesměrného pojetí lidského jednání.

Jednání předchází subjektivně zvážena hodnota cíle. Je-li vybrán specifický cíl, člověk se soustředí na kognitivní analýzu možností, jak toho cíle dosáhnout, a posuzuje očekávaný výsledek.

V této aktivitě se bere v úvahu i subjektivně vnímaná schopnost dané osoby podniknout zamýšlené činnosti - situačně definovaná a subjektivně vnímaná očekávaná účinnost vlastního jednání.

Snyderovi jde v pojetí naděje na rozdíl od Bandury i o obecné, dlouhodobé plány nadřazené specifickým situacím.

### **Self-esteem - sebeocenění, sebeúcta**

Sebeúctu představují emocionální aspekty sebepojetí týkající se sebehodnocení.

Jádrem sebeocenění je výsledek hodnotícího procesu, který zaměřuje daná osoba sama na sebe, hodnota, jakou jedinec přisuzuje sám sobě. Toto sebehodnocení je výsledkem tzv. sebereflexe a je ovlivňováno cílesměrným myšlením a snažením.

Rosenbergova (1965) nebo Coopersmithova metoda měření sebeúcty patří k nejčastěji používaným metodám v psychologii v posledních dvaceti letech.

### **Teorie řešení problémů**

Důraz je kladen na stanovení cíle a na hledání cest, které by měly k cíli vést.

Teorie implicitně předpokládá, že cíl má určitou hodnotu.

Snyder zdůrazňuje navíc motivaci, tedy energizující působení.

Tabulka shrnuje uvedené teoretické koncepty v přehledu (dle Snyder, Rand, Sigmon, 2002, in Snyder, Lopez).

Teorie						
Působící proces	Naděje	Optimismus (Seligman)	Optimismus (Scheier, Carver)	Sebe-účinnost (Self-efficacy)	Sebeúcta	Řešení problémů
Atribuce		+++				
Výsledná hodnota cíle	++	+	++	++	+	+
Na cíl zaměřené myšlení	+++	+	++	+++	+	+++
Vnímané schopnosti pro myšlení zaměřené na akci	+++		+++	+++		
Vnímané schopnosti pro myšlení generující způsob postupu	+++		+	++		+++

+ Působící proces je implicitní částí modelu.

++ Působící proces je explicitní částí modelu.

+++ Působící proces je explicitní a zdůrazňovanou částí modelu.

## LITERATURA

- Asendorpf, J. B., Ostendorf, F. (1998). Is self-enhancement healthy? Conceptual, psychometric and empirical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 955-966.
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.
- Bandura, A., Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York, Harper and Row.
- Blatný, M., Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38, 481-488.
- Brugger, W. (1994). *Filosofický slovník*. Praha, Naše vojsko.
- Carver, Ch.S., Gaines, J.G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462.
- Carver, Ch.S., Scheier, M. (2002a). Optimism. In Snyder, C.R., Lopez, S.J. Eds. (2002), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Carver, Ch.S., Scheier, M. (2002b). Optimism, Pessimism and Self-Regulation. In Chang, E.C. Ed. (2002). *Optimism & Pessimism*. Washington, DC, APA.
- Colvin, C.R., Block, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116, 3-20.
- Colvin, C.R. et al. (1995). Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152-1162.
- Černý, V. (1948). *První sešit o existencialismu*. Praha, Václav Petr.
- Domino, B., Conway, D.W. (2002). Optimism and pessimism from a historical perspective. In Chang, E.C. (Ed.), *Optimism & Pessimism, Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC, APA.
- Dosedlová, J., Klimusová, H., Jelínek, M., Blatný, M. (v tisku). Optimismus jako pozitivní iluze u současných adolescentů. *Sborník z konference Psychologické dny ve dnech 9. - 11. 9. 2004*.
- Fitzgerald, T.E. et al. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary artery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 25-43.



- Gilham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., Seligman, M. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R.R. McCraee)*. Praha, Testcentrum.
- Chang, E.C. (2002). Cultural Influences on Optimism and Pessimism: Differences in Western and Eastern Construals of the Self. In Chang, E.C. (Ed.), *Optimism & Pessimism, Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC, APA.
- Kučerová, S. (2004). *Úvod do filozofie*. Kunovice, EPI.
- Lazarus, R.S. (1983). The costs and benefits of denial. In S. Breznitz (Ed.), *Denial of stress* (HS.1-30). New York, International Universities Press.
- Levy, D.A.(1985). Optimism and pessimism: Relationships to circadian rhythms. *Psychological Reports*, 57, 1123 - 1126.
- Ovidius, M.P. (1942). *Proměny*. Praha, Jan Leichter.
- Peterson, Ch. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist* 55, 44-55.
- Robbins, A.S., Spence, J.T., Clarck, H. (1991). Psychological determinants of health and performance: The tangled web of desirable and undesirable characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 755 - 765.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Sarmány Schuller, I. (1992). Optimism and Cognitive Style. *Studia Psychologica*, 34, 259 - 265.
- Sarmány, Schuller, I. (1997). Osobnostná črta dispozičného optimizmu a coping. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 32, 172 - 182.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York, Knopf.
- Seligman et al. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 13 - 18.
- Seligman, M. (2003). *Opravdové šťastie*. Praha, Euromedia Group.
- Showers, C., Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385 - 399.
- Scheier, M.F., Carver, Ch.S., Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life orientation Test. *Journal of Personality and Social psychology*, 67, 1063-1078.

- Scheier, M.F., Carver, Ch.S., Bridges, M.W. (2002). Optimism, pesimism and psychological well-being. In Chang, E.C. Ed. (2002), *Optimism & Pesimism*. Washington, DC, APA.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J. Eds. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Taylor, S. E., Brown, L. (1994). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Taylor, S. E., Brown, L. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin* 103, 193-210.
- Taylor, S.E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York, Basic Books.
- Tvrđý, J. (1947). *Úvod do filozofie*. Praha, Komenium.
- Voltaire (1905). *Candide aneb optimism*. Praha, J.Otta.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology* 39, 806-820.
- Welsh, W.(1994). *Naše postmoderní moderna*. Praha, Zvon.

## **EMPIRICKÉ STUDIE**



## KAPITOLA 3

# OSOBNÍ POHODA: DETERMINUJÍCÍ FAKTORY U ČESKÉ DOSPĚLÉ POPULACE

IVA ŠOLCOVÁ, VLADIMÍR KEBZA

Úvod .....	70
Některé další důležité závěry o osobní pohodě .....	70
Osobní pohoda a osobnost .....	72
Empirické šetření .....	73
Metoda .....	73
Vzorek .....	74
Postup výzkumu .....	75
Statistické zpracování .....	75
Výsledky .....	76
Diskuse .....	78
Literatura .....	81

# ÚVOD

Přes - v psychologii obvyklou - pluralitu názorů a přístupů k vymezení pojmu well-being (viz Kapitola 1) se odborníci vcelku shodují v názoru, že se jedná o dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem. Rovněž panuje shoda v tom, že osobní pohoda musí být chápána a měřena prostřednictvím svých komponent kognitivních (životní spokojenost, morálka ve smyslu mravních zásad) a emočních (pozitivní emoce, negativní emoce) a vyznačuje se konzistencí v různých situacích a stabilitou v čase. Vzletněji řečeno je osobní pohoda vyváženou výživou mysli, těla a ducha (Vella-Brodrick, Allen, 1995).

## NĚKTERÉ DALŠÍ DŮLEŽITÉ ZÁVĚRY O OSOBNÍ POHODĚ

Laboratoř Eda Dienera shrnula nejvýznamnější výsledky dosavadních výzkumů, jež byly realizovány členy této laboratoře (Contributions of the Ed Diener laboratory..., 2005). Autoři rozdělili shrnutí na tři kapitoly, z nichž vyjímáme ty nejzajímavější a pro tuto kapitolu relevantní závěry<sup>1</sup>:

### DEFINOVÁNÍ A MĚŘENÍ OSOBNÍ POHODY

- Ukázalo se, že šťastní lidé po celém světě málokdy uvádějí vysoké hodnoty svého štěstí. Obvykle se výzkumníci setkávají spíše s průměrnými (moderate) hodnotami.
- Životní spokojenost, pozitivní emoce a negativní emoce jsou oddělitelné, odlišné komponenty osobní pohody.
- Sebeuposouzení osobní pohody má vysokou validitu. Přes to, že momentální nálada celkovou osobní pohodu ovlivňuje, ukázalo se, že tyto výkyvy neohrožují validitu subjektivního posouzení.
- Vedle komponent jako životní spokojenost a pozitivní afekt představují další složku osobní pohody momentální pocity, pozdější znovuvybavení těchto „on-line“ pocitů a širší zhodnocení života. Tyto 3 podoby štěstí se odlišují svým vlivem na různé aspekty osobní pohody.
- Nálady člověka obecně vykazují značnou stabilitu v čase a v různých situacích, varíují však typicky kolem obvyklých hodnot příznačných pro daného jedince.

---

<sup>1</sup> Autoři hovoří střídavě o osobní pohodě a o štěstí (někdy jde o synonyma, někdy je štěstí chápáno jako faktor významně ovlivňujícím podstatu osobní pohody (Diener, 2000; Diener, Scollon, Lucas, 2004 atd.).

- V průběhu času mají lidé tendenci odvozovat hodnocení své spokojenosti se životem ze stejných informací (klíčů); proto tenduje životní spokojenost k jisté stabilitě v krátkodobých časových úsecích (např. 1 rok), ale je méně stabilní po delších časových úsecích (např. 10 let), které zobrazují změny v životních podmínkách - např. ztrátu zaměstnání a následnou nezaměstnanost.
- Při definování osobní pohody (štěstí) lze oddělit frekvenci emočního prožitku od jeho intenzity. Zdá se, že pro pocit štěstí postačuje spíše frekvence pozitivních pocitů; jejich intenzita přitom nemusí být vysoká.

## **PŘÍČINY A PROCESY**

- Výsledky podporují předpoklad Costy a McCrae, že extraverteze a neuroticismus jsou důležitými determinantami osobní pohody. Extraverteze souvisí s pozitivními emocemi, neuroticismus s negativními emocemi.
- Výzkum dvojčat prokázal, že osobní pohoda je zčásti geneticky determinována (viz dále).
- Sociální srovnávání má vliv na osobní pohodu, ale v menší míře, než se původně předpokládalo.
- Směřování k cílům a jejich dosahování jsou významné zdroje osobní pohody.
- Vztah mezi štěstím a peněží je poměrně složitý. Více se uplatňuje v chudých zemích. Obecně se dá říci, že lidé mohou pociťovat osobní pohodu či štěstí, mají-li zajištěny alespoň základní životní potřeby.
- Nejšťastnější lidé mají pevné sociální vztahy.

## **OSOBNÍ POHODA JE ŽÁDOUCÍ**

- Lidé po celém světě pokládají osobní pohodu (štěstí) za důležitý a hodnotný cíl.
- Štěstí je založeno na hodnotách.
- Šťastní lidé si v řadě oblastí života vedou lépe než nešťastní - mají lepší zdraví, lepší sociální vztahy, více se angažují pro druhé<sup>2</sup>....

---

<sup>2</sup> Nesmírně zajímavý výzkum provedl v této souvislosti J. W. Pennebaker (2005) se zájmeny. Např. používání 1. os. č. j. je spojeno se zvýšenou úrovní deprese, nižší sebeúctou a neuroticismem. Současně je ale též spojeno s poctivostí. Používání 1. os. č. j. nápadně klesá v době sdílených emočních a jiných otřesů (11. září). Používání zájmen MY, VY, ON, ONA, ONI pozitivně koreluje se znaky přízpůsobení a se zdravím.

## OSOBNÍ POHODA A KULTURA

- Existují kulturně specifické, jedinečné prediktory osobní pohody (např. kolektivistické a individualistické národy se výrazně liší v síle a pořadí prediktorů osobní pohody).
- Kultury se mezi sebou též liší důležitostmi, již připisují pocitu „býti šťasten“ v porovnání s ostatními hodnotami a cíli.

## OSOBNÍ POHODA A OSOBNOST

Řada studií zaměřených na osobní pohodu se zabývá možnostmi její determinace osobnostními proměnnými. Ve své meta-analýze devíti studií popsali DeNeveová a Cooper (1998) několik typů teorií o vztahu mezi osobnostními proměnnými a osobní pohodu:

- 1) Tzv. „top-down models“ zdůrazňují přímý význam osobnosti pro osobní pohodu. Tyto modely předpokládají obecnou tendenci prožívat (experience) život pozitivním nebo negativním způsobem. Tato tendence konzistentně ovlivňuje interpretaci prožívaných událostí.
- 2) Model dynamické rovnováhy osobní pohody rovněž zdůrazňuje zásadní význam osobnosti. Tento model byl vytvořen k vysvětlení toho, proč jedinci po časovém odstupu (třeba 2 let) podávají stejná hodnocení pozitivních událostí, negativních událostí a osobní pohody. Zastánci těchto modelů předpokládají, že každý člověk má rovnovážnou hodnotu osobní pohody. Tato rovnovážná hodnota je predikovatelná osobnostními charakteristikami, zejména extravertí, neuroticismem a otevřeností zkušenostem. I když se hodnota osobní pohody odkloní kvůli nějakým životním událostem, osobnostní charakteristiky jim napomohou navrátit se na své obvyklé rovnovážné hodnoty.
- 3) McCrae a Costa (1991) rozlišují mezi temperamentovým a instrumentálním pohledem na vztah mezi osobnostními rysy a osobní pohodu. Temperamentové hledisko vychází z toho, že určité osobnostní rysy (jako je extraverte a neuroticismus) představují přetrvávající dispozice, které přímo vedou k osobní pohodě. Ostatní osobnostní rysy (jako je přívětivost a svědomitost) mají nepřímý nebo instrumentální vliv na osobní pohodu, a to tak, že vedou jedince k tomu, aby se střetával se specifickými životními situacemi, které pak ovlivňují osobní pohodu. Jejich předpoklady se potvrdily ve studii Guiterreze a kol. (v tisku).



4) Gray (1991) nabídl psychobiologické vysvětlení vlivu osobnosti na určité emoční stavy, které vychází z jeho neurofyziologicky založené koncepce (behaviorální) aktivace a útlumu, jež operacionalizoval v termínech osobnostních rysů, a to tak, že extraverteze nebo pozitivní afektivita souvisí s aktivací, zatímco neuroticismus a negativní afektivita souvisí s inhibicí.

Psychobiologické hledisko bylo dále zkoumáno v studiích dvojčat. Ukázalo se, že 44% až 52% variance ve zkušenosti obecné osobní pohody je vysvětlitelných genetickými vlivy (Lykken, Tellegen, 1996). Na základě těchto studií autoři uzavřeli, že osobní pohoda je rys, který je ovlivňován genetickými vlivy, prostředím a jedinečnými zkušenostmi individua.

Ze zkoumaných 137 osobnostních rysů v meta-analýze DeNeveové a Coopera (1998) mají na osobní pohodu největší vliv - byl-li kritériem výskyt alespoň ve 3 nezávislých studiích a korelace s osobní pohodou větší než 0.3:

Represivní defensivita (repressive defensiveness), důvěra (trust), emoční stabilita (emotional stability), lokalizace kontroly (locus of control), potřeba kontroly (desire of control), hardiness, pozitivní afektivita, sebeúcta (private collective self-esteem) a tenze (tension).

Byl-li kritériem výskyt daného osobnostního faktoru alespoň v deseti nezávislých studiích, největší vliv mají: afiliace (affiliation), úzkost (anxiety), dominance, extraverteze, femininita, inteligence, impulsivita, lokalizace kontroly, neuroticismus, maskulinita, vnímaná kontrola, sociabilita a sociální žádoucnost (social desirability). Nejvyšší korelace byly zjištěny u afiliace (0.29), vnímané kontroly (0.29), neuroticismu (-0.27) a lokalizace kontroly (0.25).

Shodně se tedy v obou tříděních vyskytuje neuroticismus-emoční stabilita a lokalizace kontroly.

## EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

V další části této kapitoly představíme výsledky výzkumu zaměřeného na otázku prediktorů osobní pohody, zjišťovaných u reprezentativního vzorku české dospělé populace. Ohledně výsledků zjištěných u českých adolescentů odkazujeme na studie Blatného a Osecké (Blatný et al., 2004, Blatný, 2001; Blatný, Osecká, 1998).

## METODA

Předkládaný výzkum jsme realizovali ve spolupráci s profesionální tazatelskou agenturou, která zajišťovala sběr dat prostřednictvím proškolených tazatelů. Tato skutečnost ovlivnila výběr metod

v tom smyslu, že jsme pro závisle i nezávisle proměnné museli kromě relevantnosti přihlížet i ke stručnosti metody, kterou je proměnná zjišťována, neboť počet položek byl limitován našimi finančními možnostmi.

U *osobní pohody* jsme zvolili metodu, která je hojně využívána a která podle našeho názoru dobře postihuje kognitivní složku osobní pohody - vědomé hodnocení vlastního života, životní spokojenost (Meyers, Diener, 1997). Škála spokojenosti se životem (Satisfaction with Life Scale /Meyers, Diener, 1997/, je tvořena 5 položkami, pro účely našeho výzkumu jsme poslední položku rozdělili na dvě; součet skóre položek získaných na sedmibodové škále tvoří skór proměnné, vyšší skór značí vyšší úroveň spokojenosti; Cronbachův koeficient alfa = 0,79).

U *potenciálních prediktorů* jsme se omezili - kromě sociodemografických faktorů - na dvě vybrané osobnostní charakteristiky (lokalizaci kontroly a sebeuplatnění ve smyslu self-efficacy) a na subjektivní zdravotní stav.

Položka zjišťující *subjektivní zdravotní stav* je založena na sedmibodové sebehodnotící škále s krajními body 1 = vynikající a 7 = špatný.

Položka zaměřená na postižení *lokalizace kontroly*: Respondent odpovídá pomocí čtyřbodové stupnice. Vyšší skór značí převažující vnitřní lokalizaci kontroly.

Dotazník zaměřený na zjištění úrovně *pocitu sebeuplatnění* - General self-efficacy (GSE, Jerusalem, Schwarzer, 1992; Cronbachův koeficient alfa = 0,86; GSE byl použit v českém překladu J. Křivohlavého z r. 1993). Dotazník je tvořen 10 položkami, respondent odpovídá prostřednictvím čtyřbodové stupnice. Vyšší skór značí vyšší úroveň sebeuplatnění.

## VZOREK

Do studie byla zařazena data získaná od 1322 osob vybraných náhodným výběrem pomocí kvót. Soubor je reprezentativním vzorkem populace České republiky ve věku od 18 let do 74 let.

Reprezentativita zkoumaného souboru byla odvozena od základního souboru obyvatelstva České republiky ve věku 18-74 let. Složení výběrového souboru v intencích základních demografických znaků je následující: ve výzkumu je zastoupeno 49,0% mužů a 51,0% žen, což odpovídá analogické skladbě populace ČR ve věku od 18 let do 74 let. Vzhledem k tomu, že odchylka od základního souboru nepřesahuje 0,1%, je výzkum reprezentativní pro obyvatelstvo České republiky ve věku od 18 do 74 let z hlediska pohlaví.

Zastoupení věkových skupin ukazuje tab. 1

Tabulka 1. Zastoupení věkových skupin v procentech

	%	ODCHYLKA
18 - 29 let	28,3	0,9
30 - 39 let	17,5	-0,3
40 - 49 let	19,0	-0,2
50 - 59 let	18,4	-0,3
60 - 74 let	16,8	-0,1

Odchylka od populačního věkového členění nepřesahuje 0,9%; výsledky výzkumu jsou tudíž reprezentativní pro obyvatelstvo České republiky ve věkovém rozmezí 18-74 let.

Soubor je též reprezentativní z hlediska územního členění. Vzhledem k tomu, že se tato nezávisle proměnná ve výsledcích neuplatnila, neuvádíme zde další podrobnosti.

Dalším ukazatelem, který byl v rámci výzkumu sledován, bylo vzdělání respondentů. Znak nebyl konstruován jako reprezentativní, ale procentuální zastoupení jednotlivých kategorií vzdělání zhruba odpovídá rozložení vzdělání u obyvatel ČR (tab. 2).

Tabulka 2. Složení výběrového souboru dle vzdělání

	Vzdělání	%
základní	144	10,9
vyučen, SŠ bez maturity	445	33,7
maturita, bakalářské	586	44,4
vysokoškolské	146	11,1

## POSTUP VÝZKUMU

Sběr dat byl proveden v celé České republice 306 profesionálními tazateli agentury INRES-SONES, kteří byli v administraci metodiky zacvičeni. Jednalo se o anonymní šetření, v jehož úvodu tazatelé informovali respondenty o jeho účelu a po jejich informovaném souhlasu zjistili základní demografické údaje.

V další části šetření byly respondentům administrovány výše uvedené metody.

## STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ

Osobní pohoda vstupovala do analýzy jako závisle proměnná. Demografické charakteristiky, subjektivní zdravotní stav, lokalizace kontroly a sebeuplatnění byly nezávisle proměnné.

Pro potřeby logistické regrese (SPSS, verze 7.0) jsme závisle proměnnou dichotomizovali, a to tak, že dělítko bylo za skórem 30.

U prediktorů jsme pracovali s hrubými skóry. U vzdělání bylo referenční proměnnou základní vzdělání. Při logistické regresní analýze jsme použili krokovou metodu Wald, pro selekci prediktorů bylo použito Wald kritérium.

## VÝSLEDKY

Pro představu o tom, jak byla rozložena data, uvádíme v tab. 3-5 rozložení výsledků osobní pohody podle pohlaví, věku a vzdělání, spolu s výpočty testu  $\chi^2$ . Jak bude dále patrné i z logistické regrese, osobní pohoda se nelišila podle pohlaví, lišila se však podle vzdělání a zdraví, obojí statisticky vysoce významně.

Tabulka 3. Osobní pohoda - rozložení podle pohlaví

pohlaví	Osobní pohoda		
	nízká	vysoká	celkem
ženy	275	372	647
	> 42.5%	> 57.5%	> 49.0%
	46.8%	50.8%	
muži	313	361	674
	> 46.4%	> 53.6%	> 51.0%
	53.2%	49.2%	
Celkem	588	733	1321
	44.5%	55.5%	

$\chi^2$ : N.S.

Tabulka 4. Osobní pohoda - rozložení podle vzdělání

vzdělání	Osobní pohoda		
	nízká	vysoká	celkem
ZŠ	75	69	144
	> 52.1%	> 47.9%	> 10.9%
	12.8%	9.4%	
vyučen	226	219	445
	> 50.8%	> 49.2%	> 33.7%
	38.4%	29.9%	
SŠ	243	343	586
	> 41.5%	> 58.5%	> 44.4%
	41.3%	46.8%	
VŠ	44	102	146
	> 30.1%	> 69.9%	> 11.1%
	7.5%	13.9%	
Celkem	588	733	1321
	44.5%	55.5%	

$$\chi^2 = 24.85, p=0.00001660$$

Tabulka 5. Osobní pohoda, rozložení podle zdraví

zdraví	Osobní pohoda		
	nízká	vysoká	celkem
špatné	137	65	202
	> 67.8%	> 32.2%	> 15.3%
	23.3%	8.9%	
dobré	452	668	1120
	> 40.4%	> 59.6%	> 84.7%
	76.7%	91.1%	
Celkem	589	733	1322
	44.6%	55.4%	

„dobré“ zdraví je zdraví hodnocené jako vynikající - velmi dobré - dobré - uspokojivé

„špatné“ zdraví je zdraví hodnocené jako méně uspokojivé - horší - špatné

$$\chi^2 = 52.26, p < 0.000000001$$

Logistická regresní analýza (tab. 6) ukázala statisticky vysoce signifikantní vztah mezi osobní pohodou a subjektivně hodnoceným zdravotním stavem, sebeuplatněním, lokalizací kontroly a vzděláním, a to ve prospěch pozitivně hodnoceného zdravotního stavu, vyšší úrovně

sebeuplatnění, interní lokalizace kontroly a vyšší úrovně vzdělání. Ukázalo se, že u lokalizace kontroly a subjektivního zdravotního stavu jde o obousměrný vztah.

Logistické regresní analýzy provedené se sebeuplatněním, lokalizací kontroly a subjektivně hodnoceným zdravím jako závisle proměnnými dále ukázaly, že u lokalizace kontroly a zdraví se uplatňuje jako prediktor vzdělání, a to u lokalizace kontroly se signifikancí 0,01 a u zdraví se signifikancí 0,002. Vzdělání se neuplatnilo jako prediktor u sebeuplatnění, zde bylo determinantou pohlaví, a to ve prospěch mužů (signifikance:).

Tabulka 6. Prediktory osobní pohody - logistická regrese

Proměnná	B	S.E.	Wald	Df	Sig	R	Exp (B)
Vzdělání			10,2982	3	<b>0,0162</b>	0,0487	
Vyučen	-0,2462	0,2108	1,3644	1	0,2428	0,0001	0,7817
SŠ	0,0671	0,2064	0,1056	1	0,7452	0,0001	1,0694
VŠ	0,3864	0,2676	2,0849	1	0,1488	0,0068	1,4716
zdrav. stav	0,7433	0,1763	17,7695	1	<b>0,0001</b>	0,0932	2,1029
GSE	0,7962	0,1254	40,3035	1	<b>0,0001</b>	0,1453	2,2170
LOC	1,2570	0,1657	57,5715	1	<b>0,0001</b>	0,1750	3,5148

B značí regresní koeficient, Wald je test dobré shody, R je koeficient determinace, Exp (B) je „odds ratio“, tj. „poměr šancí“ či „kurs“ vysoké osobní pohody k nízké osobní pohodě v souvislosti s posuzovaným prediktorem; S.E. je standardní chyba, Df jsou stupně volnosti; referenční proměnná u vzdělání je základní vzdělání.

## DISKUSE

Podobně jako v některých jiných studiích, i u reprezentativního souboru české dospělé populace se ukázalo, že prožitek osobní pohody není determinován pohlavím ani věkem. Vazba na lokalizaci kontroly a sebeuplatnění odpovídá zjištěním ostatních autorů, že šťastní lidé se vyznačují pozitivním vztahem k vlastní osobě, vysokou sebeúctou a sebestříjetím a vysokou úrovní sebeuplatnění a přesvědčením, že úspěchů dosáhli vlastním přičiněním (Myers, Diener, 1997; Ryff, Singer, 1998).

Rovněž subjektivní pocit dobrého zdraví se v souvislosti s osobní pohodou objevuje v literatuře velmi často, ostatně, oba pojmy společně tvoří definici zdraví Světové zdravotnické organizace z r. 1948. Kromě toho, ač se častěji získáváme s argumentací ve smyslu vlivu zdraví na osobní

pohodu, novější studie ukazují, že se jedná o obousměrný vztah, tj. že osobní pohoda uplatňuje svůj vliv na zdraví (Dear, Henderson, Korten, 2002; Hunt, 2003).

Je prokázáno, že když je jedinec požádán o celkové hodnocení svého zdravotního stavu, zahrnuje do tohoto hodnocení více než jen fyzické zdraví. Subjektivní zdraví (self-reported health) reprezentuje širší pohled a zahrnuje kromě symptomů a jejich funkčních důsledků také pozitivní aspekty zdraví jako je kondice, zdravý životní styl a osobní pohoda. Literatura pojednávající o vztahu osobní pohody a zdraví je již značně objemná. Autoři řady studií se shodují v tom, že mezi oběma proměnnými existuje pozitivní a robustní vztah. Subjektivní zdravotní stav a funkční zrak se u starých osob ukázaly být silnějšími prediktory osobní pohody než objektivní míry zdravotního stavu (Smith et al., 2002). Nadto, subjektivní zdravotní stav se uplatnil jako nejsilnější prediktor osobní pohody, následován spokojeností s finanční situací a spokojeností se sociálním začleněním jedince.

Ukazuje se také, že jedinec může prožívat osobní pohodu na hlubší úrovni svého já - a to i když trpí závažnou nemocí či handicapem. Proto mohou dokonce i velmi vážně nemocní lidé hodnotit své zdraví i svou osobní pohodu příznivě, a tento jev prokazatelně není projevem popírání či zapírání bolestné pravdy (Justice, 1998).

Vliv vzdělání jako jednoho z ukazatelů socioekonomického statusu na osobní pohodu není v dostupné literatuře vždy doceněn, i když se počínají ve zvýšené míře objevovat studie, jež tuto souvislost potvrzují (viz např. Halldórsson et al., 1999; Dear, Henderson, Korten, 2002; Huurre, Aro, Rahkonen, 2003).

Dle Mirowského a Rosse (1998) je vzdělání lidským kapitálem („human capital“), produktivní kapacitou vyvinutou, formovanou a uloženu v psychice jedince. Prostřednictvím vzdělání získává člověk důvěru ve své schopnosti, schopnost stát se pozitivním činitelem ve svém životě, převzít za něj odpovědnost. Vzdělání hraje významnou roli ve vývoji osobnostních zdrojů, ve vypracování návyků, dovedností a schopností, které člověku umožňují žít kvalitnější život. V neposlední řadě vzdělání ovlivňuje životní příležitosti, kterých se jedinci dostane. Jestliže budeme chápat vzdělání jako naučenou efektivnost („learned effectiveness“ - Mirowsky, Rosse, 1998), lze předpokládat, že vzdělání lidí jsou lépe vybaveni pro zvládání problémů každodenního života. Tato jejich kompetence pak pravděpodobně vede k vyšší osobní pohodě.

Z našich výsledků lze soudit, že univerzitní vzdělání zvyšuje u české populace téměř jedenapůlkrát pocit osobní pohody v porovnání se základním vzděláním. Záporná hodnota u vyučených českých respondentů patrně reflektuje radikální změnu společenského postavení kvalifikovaných dělníků v české společnosti: Po letech potenciálních i reálných privilegií a finančního nadhodnocování

musí v transformované společnosti čelit finančním problémům a nezřídka i nezaměstnanosti. Blatný a kol. (2004) se setkali s odlišností osob v učebním poměru či vyučených od ostatních středoškoláků u adolescentní populace: Životní spokojenost učňů a vyučených se dle autorů patrně zakládá na jiných zdrojích než u ostatních středoškoláků - u učňů totiž nekoreluje, na rozdíl od středoškoláků, životní spokojenost se sebevědomím.

Dle Ryffové a Singera (1998) snižuje sociální gradient v osobní pohodě pravděpodobnost, že ji budou prožívat osoby níže postavené na sociální škále a protože tyto autoři řadí osobní pohodu k salutoprotektivním charakteristikám, pokládají tuto skutečnost dokonce za další oslabení či vyšší zranitelnost (vulnerabilitu) osob, nacházejících se níže v sociální hierarchii.

Naše studie tak přináší další argument jak pro snahu otevřít přístup ke vzdělání co nejširšímu okruhu občanů, tak z hlediska významu celoživotního vzdělávání pro všechny populační skupiny současné společnosti.



## LITERATURA

- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45, 385-392.
- Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42, 385-394.
- Blatný, M., Jelínek, M., Bližkovská, J., Klimusová, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia psychologica*, 46, 97-104.
- Contribution of the Ed Diener laboratory to the scientific understanding of well-being. (2005) <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/Discoveries.htm>, vyhledáno 15.3.2005
- Dear, K., Henderson, S., Korten, A. (2002). Well-being in Australia - findings from The National Survey of Mental Health and Well-being. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 503-509.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Scollon, Ch., Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., Puente, C.P. (v tisku). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*.
- Gray, J. A. (1991). The neuropsychology of temperament. In: J. Strelau, A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: international perspectives on theory and measurement* (s. 105-128). London, Plenum Press.
- Halldórsson, M., Cavelaars, A. E. J. M., Kunst, A. E., Mackenbach, J. P. (1999). Socioeconomic differences in health and well-being of children and adolescents in Iceland. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1, 43-47.
- Hunt, A. (2003). Musculoskeletal fitness: the keystone in overall well-being and injury prevention. *Clinical Orthopedy*, 409, 96-105.
- Huurre, T., Aro, H., Rahkonen, O. (2003). Well-being nad health behaviour by parental socioeconomic status. A follow-up study of adolescents aged 16 until 32 years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38, 249-255.

- Jerusalem, M., Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In: R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (s. 195-213). Washington, DC, Hampshire.
- Justice, B. (1998). Being well inside the self: A different measure of health. *Advances. The Journal of Mind - Body Health, 14*, 61-69.
- Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.
- McCrae, R., Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 227-232.
- Meyers, D. G., Diener, E. (1997). The pursuit of happiness. *Scientific American, Special issue The Mind, 7*, 44-52.
- Mirowsky, J., Ross, C. E. (1998). Education, personal control, lifestyle and health. *Research on Aging, 20*, 415-449.
- Pennebaker, J. W. (2005). Pronouns are hot. European Health Psychology Society, Electronic Newsletter č. 1, s. 7. Dostupné na [www.ehps.net](http://www.ehps.net), vyhledáno 18.3.2005.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Smith, J., Borchelt, M., Meier, H., Joop, D. (2002). Health and well-being in the young old and oldest old. *Journal of Social Issues, 58*, 715-732.
- Vella-Brodrick, D. A., Allen, F. C. L. (1995). Development and psychometric validation of the mental, physical and spiritual well-being scale. *Psychological Reports, 77*, 659-974.

## KAPITOLA 4

# OSOBNOSTNÍ PŘEDPOKLADY SEBEHODNOCENÍ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI: SHODY A ROZDÍLY

MAREK BLATNÝ

Životní spokojenost .....	84
Životní spokojenost a sebehodnocení .....	86
Životní spokojenost, sebehodnocení a osobnost .....	88
Shody a rozdíly v osobnostních předpokladech životní spokojenosti a sebehodnocení	90
Studie 1: temperament, interpersonální vlastnosti a strategie zvládnání .....	91
Studie 2: temperament a osobní zaměření .....	94
Studie 3: rysy pětifaktorového modelu osobnosti I. ....	95
Studie 4: rysy pětifaktorového modelu osobnosti II. ....	95
Souhrn .....	97
Interpretace výsledků z hlediska pětifaktorového modelu osobnosti .....	97
Závěr .....	101
Literatura .....	102

---

Studie byla zpracována v rámci výzkumného záměru PSÚ AV ČR (reg. č. AV0Z70250504).

# ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Životní spokojenost je jedním z klíčových pojmů v širší oblasti psychologie osobní pohody (well-being). Psychologie osobní pohody se jako samostatná disciplína konstitovala v posledním čtvrtstoletí a patří v současné době k intenzivně se rozvíjejícím oblastem psychologického výzkumu. Hlavními znaky, které psychologii osobní pohody dodávají status samostatné disciplíny a odlišují ji zejména od klinické psychologie, je zájem jak o negativní, tak o pozitivní emoční stavy, důraz na subjektivní vnímání a hodnocení stavu pohody a studium osobní pohody z hlediska její dlouhodobosti (Diener, 1984, Diener, Suh, Oishi, 1997).

Osobní pohoda je definovaná jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s jeho životem (Diener, Suh, Oishi, 1997, Kebza, Šolcová, 2005, Sirgy 2002). Stav osobní pohody nachází výraz v různých emočních projevech a kognitivních obsazích a proto je v současné době chápán nikoliv jako jednoduchý konstrukt, ale jako široká kategorie psychologických proměnných (Diener a kol., 1999, Džuka, Dalbert, 1997, Ryff, Keyes, 1995, Kebza, Šolcová, 2003, Keyes, Waterman, 2003, Kováč, 2003). Toto pojetí se odráží v řadě multidimenzionálních modelů osobní pohody, které popisují Kebza a Šolcová v první kapitole této knihy.

Konstrukty, které byly v minulosti užívány pro psychologickou konceptualizaci osobní pohody, jsou v současnosti chápány jako její komponenty. K nejčastěji používaným konstruktům patří dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy (positive and negative affect), štěstí (happiness), životní spokojenost (life satisfaction), spokojenost ve významných oblastech života (domain satisfaction) a sebehodnocení (self-esteem) (např. Argyle, 1999, DeNeve, Cooper, 1998, Diener a kol., 1999, Sirgy, 2002, Watson, Clark, Tellegen, 1988).

V nejširším smyslu je osobní pohoda tvořena dvěma složkami, kognitivní a emoční (např. Andrews, Withey, 1976, Diener a kol., 1999). Kognitivní složka představuje vědomé hodnocení vlastního života, emoční složka je souhrnem nálad, emocí a afektů, neboť lidé prožívají určitou míru spokojenosti, aniž by o ní často či vědomě přemýšleli. Z uvedených konstruktů jsou za emoční komponenty považovány dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy a štěstí; kognitivní komponenty představují životní spokojenost, spokojenost ve významných oblastech života a sebehodnocení (Diener a kol., 1999).

Hlavními emočními komponentami osobní pohody jsou dlouhodobě prožívané emoce, jejich frekvence a intenzita. Pozitivní emoční stav je souhrnem specifických pozitivních afektů, emocí a nálad, negativní emoční stav je souhrnem specifických negativních afektů, emocí a nálad. Osobní pohoda je dána vysokou mírou pozitivních emocí a nízkou mírou negativních emocí. Podle

některých autorů však v takto pojatých konstruktech dochází k překryvu mezi emocionální složkou pohody a emočními dispozicemi, které jsou podkladem temperamentových rysů osobnosti (např. Ryff, Keyes, 1995).

Další emoční komponentou osobní pohody je štěstí. Pojem štěstí vyjadřuje hodnocení prožitkové stránky vlastního života. Je definováno jako převaha pozitivních emocí nad negativními, velmi jednoduše řečeno jako stav protikladný depresi (Argyle, 1999). Například Oxfordský inventář štěstí (Oxford Happiness Inventory) vyvinutý Argylem, Martinem a Crosslandem (1989) je z větší části založen na položkách z Beckova inventáře deprese (Beck Depression Inventory - BDI, Beck a kol., 1961), které jsou přeformulovány do výroků s pozitivní valencí (*málokdy se smějí* → *často se smějí*). Takto konstruovaný pojem štěstí v sobě obsahuje jak globální hodnocení („Vidím svou minulost jako šťastnou“), tak emoční stavy („Všechno mě baví“, „Často se smějí“). Určitou nevyhraněnost, ba dokonce vágnost pojmu štěstí diskutují Kebza a Šolcová v první kapitole této knihy.

Hlavní kognitivní komponentou osobní pohody je životní spokojenost - vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku. Že má životní spokojenost z jednotlivých konstruktů k pojmu osobní pohody významově nejbližše dokládá fakt, že životní spokojenost je nejčastější výzkumnou operacionalizací osobní pohody. Podle DeNeveové a Coopera (1998), kteří provedli meta-analýzu 146 studií, v nichž byly zkoumány vztahy mezi osobní pohodou a osobnostními charakteristikami, byla osobní pohoda ve 102 případech konceptualizovaná jako životní spokojenost.

Globální životní spokojenost má úzkou souvislost s další kognitivní složkou osobní pohody, spokojeností v subjektivně významných oblastech života. Těmi jsou obvykle rodina, přátelé, zaměstnání, sociální postavení a ekonomický status (Diener a kol., 1999). Poslední kognitivní komponentou osobní pohody je sebehodnocení. Ještě v osmdesátých letech bylo sebezpozouzení z hlediska vlastní hodnoty a kompetencí považováno za zdroj či korelát osobní pohody (Diener, 1984). Ve shodě se současným, velmi širokým pojetím osobní pohody začala být kvalita vztahu k sobě považována za neoddělitelnou součást stavu pohody.

I když multidimenzionální povaha osobní pohody byla zakotvena v teoretických modelech až v poslední době, musíme poznamenat, že i v minulosti byly pro vyjádření osobní pohody užívány indexy sestavené z několika ukazatelů (např. Costa, McCrae, 1984, Zika, Chamberlain, 1987). Vznikaly též strukturované dotazníky měřící různé aspekty osobní pohody. Příkladem může být i v českém prostředí známý a používaný Bernský dotazník osobní pohody adolescentů Groba a spolupracovníků (Grob a kol., 1991). Dotazník je dvojdimenzionální, zjišťuje globální spokojenost a somatické potíže. Škála spokojenosti obsahuje 4 subškály: pozitivní postoj k životu, sebeúcty, štěstí a depresivní nálady (respektive jejich nepřítomnost). V jednotlivých subškálách

jsou tak zachyceny nejdůležitější komponenty osobní pohody, jimiž jsme se zabývali: životní spokojenost a sebehodnocení (kognitivní složka) a pozitivní a negativní emotivita, respektive štěstí (emoční složka).

Pojmovou svébytnost jednotlivých komponent osobní pohody zkoumali Lucas, Diener a Suh (1996). Zaměřili se na diskriminační validitu vybraných konceptů osobní pohody, kterou zkoumali pomocí analýzy mnohorysové-mnohometodové matice (multitrait-multimethod matrix analysis, Campbell, Fiske, 1959; v české literatuře popsal tuto metodu Urbánek, 2002). Postup analýzy spočívá v tom, že několik hypoteticky odlišných konstruktů je současně měřeno několika, nejméně však dvěma různými metodami. Dvě validní míry jednoho rysu by měly spolu vysoce korelovat (tzv. souběžná, či konvergentní validita), zatímco stejné i rozdílné míry odlišných rysů by spolu korelovat neměly (tzv. diskriminační validita). Lucas, Diener a Suh prokázali, že konstrukty, na něž se zaměřili, lze vzájemně odlišit: životní spokojenost je rozlišitelná od pozitivních i negativních emočních stavů, pozitivní emoční stavy jsou rozlišitelné od negativních emočních stavů, životní spokojenost je rozlišitelná od optimismu a sebehodnocení a optimismus je odlišitelný od rysové negativní emocionality.

## **ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A SEBEHODNOCENÍ**

I když jednotlivé konstrukty představují kvalitativně odlišné dimenze osobní pohody, je mezi nimi úzká souvislost (Diener, 1984, Lucas, Diener, Suh, 1996). Pokud jde o korelace mezi životní spokojeností a sebehodnocením, pohybují se v různých výzkumných souborech, našich i zahraničních, mezi hodnotami 0,4 až 0,7 (např. Blatný, 2001a, Campbell, 1981, Emmons, Diener, 1985, Macek, Osecká, 1992). Souvislost mezi sebehodnocením a životní spokojeností je zvláště výrazná v tzv. individualistických společnostech typických pro euro-americkou kulturu (Diener, Diener, 1995). Podle Dienera a Dienerové je v západních společnostech kladné hodnocení vlastního života spojeno s rozvíjením vlastního ega, autonomií, sebezprosazováním a úspěchem a sebehodnocení je odvozováno především od obecné schopnosti vyrovnávat se se životem a od výkonové stránky chování. Ve vlastním výzkumu jsme zjistili, že hledáme-li zdroje sebehodnocení na základě sebezposouzení na adjektivních škálách, je nejlepším prediktorem vysokého sebehodnocení adolescentů charakteristika úspěšný (Blatný, Osecká, Hrdlička, 1998).

Reprezentativní výzkum vztahů mezi životní spokojeností a sebehodnocením provedli Diener a Dienerová (1995). Sledovali celkem 13.118 studentů (50% žen) z 49 univerzit v 31 státech na pěti kontinentech. Data byla použita z výzkumu Michalose (1991), který studoval osobní pohodu

studentů. Jedním z cílů studie bylo ověřit předpoklad o těsnější souvislosti mezi sebehodnocením a životní spokojeností v individualistických společnostech. Kultury v jednotlivých státech byly proto ohodnoceny na desetibodové škále vyjadřující míru individualismu, resp. kolektivismu v dané kultuře (1 - zcela kolektivistická až 10 - zcela individualistická).

Nalezené korelace mezi sebehodnocením a životní spokojeností byly relativně vysoké, zhruba ve dvou třetinách případů dosáhly očekávaných středních hodnot (od 0,40 do 0,65), a to u mužů i žen. Pouze ve třech případech byl vztah neprůkazný - u studentek z Kamerunu a Indie a u studentů z Bangladéše. Výsledky potvrdily předpoklad o užší souvislosti mezi sebehodnocením a životní spokojeností v individualistických kulturách: v zemích s nejvyšší mírou individualismu (USA, Kanada, Nový Zéland) byly nalezeny jedny z nejvyšších korelací (v rozmezí od 0.56 do 0.62); vůbec nejvyšší korelace mezi sebehodnocením a životní spokojeností byla nalezena u finských studentů ( $r = 0.65$ ).

Uvedený trend však nebyl zcela jednoznačný. Například u korejských studentů a studentek byla korelace mezi sebehodnocením a životní spokojeností pátá, resp. třetí největší, ačkoliv jejich kultura byla vyhodnocena spíše jako kolektivistická (3 body z deseti možných). Naopak u holandských studentů byla nalezena pátá nejslabší korelace ( $r = 0.35$ ), ačkoliv jejich kultura byla hodnocena jako velmi individualistická (9 bodů z deseti možných). Podobně jsou na tom i holandské studentky: i když u nich není vztah mezi sebehodnocením a životní spokojeností tak výrazně nízký jako u studentů ( $r = 0.45$ ), velikost korelace je zařazuje na předposlední místo v rámci individualistických kultur (nižší korelace byla nalezena pouze u španělských studentek).

Při hodnocení uvedených výsledků musíme vzít v úvahu, že univerzitní studenti představují specifickou část populace. Jejich očekávatelná snaha o uplatnění po skončení studií může spíše korespondovat s jejich osobním zaměřením, než s celkovou tradicí v dané společnosti. Tato skutečnost může vysvětlovat těsný vztah mezi sebehodnocením a životní spokojeností v případě studentů a studentek z kolektivistických kultur (Korea, Tanzánie, Keňa) i relativně vysoké korelace mezi oběma proměnnými ve všech sledovaných univerzitních souborech.

Obecně však lze konstatovat, že mezi sebehodnocením a životní spokojeností můžeme vždy očekávat určitou souvislost, výraznou zvláště v individualistických společnostech typických pro euro-americkou kulturní oblast.

# ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST, SEBEHODNOCENÍ A OSOBNOST

Sebehodnocení i životní spokojenost jsou velmi obecnými konstrukty, jimiž označujeme generalizované představy a hodnocení sebe a vlastního života. Utváření takových globálních, ustálených hodnotících soudů je dlouhodobým procesem, na němž se účastní celá řada faktorů. V jejich rámci můžeme vydělit v zásadě dvě široké třídy proměnných: sociálně kognitivní a osobnostní (resp. temperamentové).

Duševní život člověka se realizuje v sociálním kontextu: osvojujeme si svět, ať už přímo (pozorováním, osobní zkušeností) nebo zprostředkovaně (přejímáním zkušenosti, učením), v kontaktu s druhými lidmi. Součástí těchto poznatků jsou i normy pro posuzování různých oblastí života. Zvnitřně, stávají se bazálními kritérii pro hodnocení, včetně sebe a vlastního života, přičemž mohou být na základě přibývajících zkušeností dále rozvíjeny, upravovány či přeformulovávány (Bandura, 1986, 1999, Markus, Wurf, 1987, Shavelson, Hubner, Stanton, 1976, Suls, Sanders, 1982).

Jakýkoliv akt hodnocení se tedy opírá o kritérium, na jehož základě srovnáváme aktuální stav se stavem očekávaným, předpokládaným či žádaným. Ve vztahu k sebepojetí takový soubor hodnotících kritérií běžně označujeme termínem ideální Já, v případě životní spokojenosti můžeme mluvit o ideální představě vlastního života.

Přední místo proto jak v případě sebehodnocení, tak i životní spokojenosti, zaujímají teorie diskrepancí, kde emoční prožitek spokojenosti je chápán jako výsledek souladu mezi subjektivně vnímanou realitou a ideální představou světa a vlastního postavení v něm (Higgins, 1989, Michalos, 1985). Na stejném principu, i když jsou vydělovány jako samostatné, jsou koncipovány i teorie cílové (telické), podle nichž se spokojenost odvíjí od dosahování cílů a naplňování tužeb (Brunstein, 1993, Brunstein, Schultheiss, Grassman, 1998). Uvedený přístup tedy klade na důraz na sociálně kognitivní proměnné: sociální vlivy (kritéria hodnocení) a kognitivní zpracování skutečnosti (hodnocení samotné).

Poslední dvacetiletí přineslo zvýšený zájem i o osobnostní proměnné. Jejich role nebyla nikdy zpochybňována (byly předmětem zájmu již v klasické studii o spokojenosti Wilsona z roku 1967), avšak teprve jejich hlubší studium umožnilo formulaci i teoretických koncepcí. Důvody zájmu o osobnostní proměnné vycházejí jednak z faktu longitudinální stability životní spokojenosti, jednak z teoretického předpokladu o emočních prožitcích jako faktoru primárně ovlivňujícím hodnocení vlastního života.

Životní spokojenost vykazuje poměrně značnou stabilitu v čase: v rámci longitudinálních výzkumů bylo zjištěno, že mezi nejlepšími prediktory současného hodnocení vlastního života se



vždy objevuje životní spokojenost zjištěná v předchozím měření (Costa, McCrae, Zonderman, 1987, Heady, Wearing, 1989). Vznikl tedy oprávněný předpoklad o souvislosti mezi dlouhodobou úrovní životní spokojenosti a stálými osobnostními charakteristikami. Pozornost se obrátila především k temperamentovým vlastnostem - osobnostním dispozicím spojenými s prožíváním. Emoční prožitek již nebyl chápán jako důsledek sociálního usuzování nebo vnímané diskrepance mezi aktuálním a ideálním stavem, ale naopak jako faktor primárně ovlivňující posuzování sebe, ostatních lidí i vlastního života (Campbell, Fehr, 1990).

Výzkum opakovaně prokázal, že extraverti a emočně stabilní osoby jsou spokojenější se životem, než introverti a osoby emočně nevyrovnané (např. Costa, McCrae, 1984, Diener a kol., 1992). Podle některých autorů je tato skutečnost dána odlišným způsobem prožívání v závislosti na temperamentových charakteristikách: extraverteze je spojena s tendencí prožívat pozitivní emoce (tzv. pozitivní afektivita), zatímco neuroticismus souvisí s tendencí prožívat negativní emoce (tzv. negativní afektivita) (Costa, McCrae, 1980, Watson, Clark, 1992).

Z dlouhodobého hlediska jsou pak temperamentové charakteristiky dokonce spolehlivějším prediktorem spokojenosti, než objektivní životní události (Costa, McCrae, Zonderman, 1987, Heady, Wearing, 1989, Suh, Diener, Fujita, 1996). Podle modelu dynamického ekvilibria Headyho a Wearinga (1989) má každý člověk normální či běžnou hladinu osobní pohody, která je ovlivňována emočními (temperamentovými) charakteristikami osobnosti, extravertizací a neuroticismem. Vnější události (jak negativní, tak pozitivní) mohou způsobit změny v úrovni osobní pohody pouze tehdy, pokud se vymykají běžné životní zkušenosti a svou intenzitou překročí adaptační hranice člověka. Po jejich odeznění, resp. po přizpůsobení se novým okolnostem, se osobní pohoda vrací na svou původní úroveň, podmíněnou osobnostní výbavou. Suh, Diener a Fujita (1996) podporují uvedené závěry zjištěním, že úroveň osobní pohody ovlivňují pouze ty události, které nastaly v posledních třech měsících života; vzdálené události k aktuální úrovni životní spokojenosti nemají průkazný vztah.

Kromě temperamentových vlastností osobnosti byla studována celá řada dalších osobnostních charakteristik. DeNeveová a Cooper (1998) provedli meta-analýzu 146 studií věnovaných vztahům mezi osobní pohodou a osobnostními charakteristikami. Celkem 137 sledovaných charakteristik seskupili DeNeveová a Cooper do pěti širokých rysů odpovídajících dimenzím pětifaktorového modelu osobnosti. Těmito rysy jsou extraverteze, emoční stabilita, svědomitost, přátelskost a otevřenost novým zkušenostem (zážitkům). Osobní pohoda má nejsilnější vztah k emoční stabilitě a svědomitosti, následuje extraverteze a přátelskost, nejslabší vztahy byly nalezeny k otevřenosti novým zkušenostem.

Obdobné závěry vyplývají i z výzkumů sebehodnocení: vysoké sebehodnocení je spojeno s extravertí a emoční stabilitou, respektive s vysokou úrovní pozitivní afektivity a nízkou mírou negativní afektivity (Blatný, 1992, 2001b, Klein, 1992, Tarlow, Haaga, 1996, Francis, James, 1996).

## **SHODY A ROZDÍLY V OSOBNOSTNÍCH PŘEDPOKLADĚCH ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI A SEBEHODNOCENÍ**

Ačkoliv je vztah mezi životní spokojeností a sebehodnocením velmi těsný, zůstává skutečností fakt, že variabilita obou proměnných je společná maximálně z padesáti procent a nelze proto tyto proměnné považovat za totožné. Jinými slovy, vždy můžeme identifikovat osoby, které jsou buď spokojené se sebou, a nikoliv se svým životem, nebo osoby spokojené s vlastním životem a nespokojené se sebou.

Uvedená skutečnost může být vysvětlena na základě objektivních životních okolností: konkrétní životní podmínky mohou být dány vnějšími okolnostmi a zásahy a být tedy nezávislé na mínění, které si člověk o sobě a o svém životě vytvořil. Další vysvětlení spočívá v tom, že sebehodnocení a životní spokojenost jsou spojeny s odlišnými stránkami osobnosti.

V úvodu kapitoly jsme zmiňovali způsob významového odlišení pojmů spočívající v určení jejich diskriminační validity na základě analýzy mnohorysové-mnohometodové matice. Další možností jak prozkoumat, zda jsou psychologické konstrukty obsahově odlišné, je studovat jejich vztahy k dalším proměnným: pokud jsou pojmy obsahově rozdílné, měly by mít rozdílné vzorce vztahů se stejnou sadou proměnných (Diener, Diener, 1995). Zaměřili jsme se proto na otázku, jaké osobnostní charakteristiky souvisejí jak s vysokým sebehodnocením, tak životní spokojeností, a zda můžeme identifikovat rysy osobnosti, které jsou předpokladem jenom jedné z těchto proměnných.

Výzkum jsme provedli postupně u čtyř souborů adolescentů, u nichž jsme sledovali různé osobnostní charakteristiky a v jednom případě i strategie zvládnání náročných životních situací. Ačkoliv jsou strategie zvládnání definovány jako strategie kognitivní a v některých případech behaviorální, preference některých z nich souvisí s temperamentovými charakteristikami osobnosti (O'Brien, DeLongis, 1996, Řehulková, Blatný, Osecká, 1995, Suls, David, Harvey, 1996). Extraverze je spojena převážně s adaptivními, na problém zaměřenými strategiemi (např. vyhledáváním sociální podpory - Amirkhan, Risinger, Swickert, 1995), s neuroticismem jsou spojeny strategie neadaptivní (např. vyhýbání se problému či sebeobviňování - McCrae, Costa, 1986, Atkinson, Violato, 1994). Podle našeho názoru jsou tedy strategie zvládnání specifickým

vyjádřením obecných sklonů k určitému typu chování a prožívání, které se aktualizují v situacích, které s sebou nesou zvýšené nároky na adaptaci.

Předpokládali jsme, že shodné vztahy budou mít sebehodnocení a životní spokojenost k temperamentovým rysům osobnosti. Bylo opakovaně prokázáno, že extraverti a stabilní osoby jsou spokojenější se svým životem a mají i vyšší sebehodnocení, než introverti a labilní osoby (např. Blatný, 1992, 2001b, Costa a McCrae, 1980, Diener a kol., 1992, Diener, Lucas, 1999, Tarlow, Haaga, 1996, Francis, James, 1996). Případné rozdíly jsme očekávali ve vztahu k dalším osobnostním charakteristikám.

Výsledky jsou shrnuty v tabulce 1. Ačkoliv sebehodnocení a životní spokojenost spolu úzce souvisejí - korelace mezi oběma proměnnými u jednotlivých souborů dosahují očekávaných středních hodnot (v rozmezí od 0.37 do 0.72) - jejich vztahy k osobnostním charakteristikám a strategiím zvládání se shodují jen částečně.

## **STUDIE 1: TEMPERAMENTOVÉ A INTERPERSONÁLNÍ VLASTNOSTI OSOBNOSTI A STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ**

V první studii jsme sledovali vztahy sebehodnocení a životní spokojenosti k temperamentovým a interpersonálním charakteristikám osobnosti a stylům zvládání náročných životních situací (Blatný, Osecká, 1998). Výzkumný soubor tvořili univerzitní studenti prvních a druhých ročníků oborů psychologie a sociologie (92 osob, 60% žen, průměrný věk 21 let). Úroveň sebehodnocení a životní spokojenosti jsme zjišťovali pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení (Rosenberg, 1965) a škály životní spokojenosti z Bernského dotazníku osobní pohody u adolescentů (Grob a kol., 1991). K sledování úrovně temperamentových vlastností jsme použili Eysenckův osobnostní dotazník, formu A (Vonkomer, Miglierini, 1979), a pro zjištění interpersonálních charakteristik osobnosti Test interpersonální diagnózy (Kožený, Ganický, 1976).

Dimenze introverze-extraverze v pojetí H. Eysencka (1991) je definována jako dvojí možné zaměření jedince buď na vnitřní nebo vnější svět. Hlavními znaky extraverze je sociabilita, živost, aktivita, průbojnost, bezstarostnost, dobrodružnost. Dimenze neuroticismu, označovaná někdy též jako dimenze emoční stability-lability, je na rozdíl od extraverze popsána jednosměrně. Jeden pól (labilita) je vymezena přítomností mnoha příznaků poruchové funkce, druhý pól (stabilita) jejich nepřítomností. Hlavními znaky neuroticismu jsou úzkostnost, depresivita, pocity viny, tenze, náladovost, emocionálnost.

Tabulka 1. Výsledky empirických studií: korelace mezi sebehodnocením, životní spokojeností a osobnostními rysy u čtyř souborů adolescentů.

			SH	ŽS
Studie 1 (N = 92)	Sebehodnocení			<b>.67</b>
	EOD	Extraverze	<b>.22</b>	.16
		Neuroticismus	<b>-.46</b>	<b>-.36</b>
	ICL	Dominance	<b>.54</b>	<b>.29</b>
		Afiliace	.07	<b>.26</b>
	CSI	Řešení problému	<b>.23</b>	.08
		Kognitivní restrukturační	<b>.25</b>	<b>.26</b>
		Vyjádření emocí	-.11	-.16
		Sociální podpora	-.02	.02
		Vyhýbání se problému	.08	.07
		Fantazijní únik	<b>-.26</b>	<b>-.27</b>
Sebeobviňování		<b>-.28</b>	-.17	
Sociální izolace	-.18	-.08		
Studie 2 (N = 300)	Sebehodnocení			<b>.55</b>
	TEZADO	Emotivita	<b>-.30</b>	<b>-.30</b>
		Primarita	<b>.16</b>	<b>.24</b>
		Aktivita	<b>.20</b>	<b>.29</b>
		Šíře pole vědomí	<b>.15</b>	.02
		Maskulinita (vs. femininita)	<b>.19</b>	.06
		Avidita	<b>.18</b>	.11
		Senzorické zaměření	.04	-.02
		Citlivost	-.11	.07
Teoretické zaměření (vs. praktické)	<b>-.19</b>	<b>-.15</b>		
Studie 3 (N = 236)	Sebehodnocení			<b>.72</b>
	NEO-FFI	Emoční stabilita	<b>.65</b>	<b>.59</b>
		Extraverze	<b>.38</b>	<b>.38</b>
		Otevřenost zkušenosti	.01	<b>.21</b>
		Přívětivost	-.04	<b>.14</b>
		Svědomitost	<b>.39</b>	<b>.33</b>
Studie 4 (N = 700)	Sebehodnocení			<b>.37</b>
	NEO-FFI	Emoční stabilita	<b>.62</b>	<b>.32</b>
		Extraverze	<b>.30</b>	<b>.21</b>
		Otevřenost zkušenosti	-.01	-.02
		Přívětivost	.06	<b>.14</b>
Svědomitost	<b>.36</b>	<b>.31</b>		

Korelace průkazné alespoň na 5% hladině významnosti jsou vyznačeny tučně.

SH = sebehodnocení, ŽS = životní spokojenost

Test interpersonální diagnózy vychází z výzkumů interpersonálního chování T. Learyho, který v roce 1957 vytvořil metodu pro měření interpersonálních charakteristik, rozpracovanou řadou dalších autorů (Osecká, 2000). Interpersonální chování je reprezentováno tzv. interpersonálním kruhem. Kruh je tvořen dvěma nezávislými dimenzemi interpersonálního chování, dominancí-submisí a afiliací-hostilitou, a je rozdělen na šestnáct segmentů nebo osm oktantů, které odpovídají kombinacím základních dimenzí (oktanty: dominantní, soutěživý, rázný, kritický, skromný, konformní, spolupracující a odpovědný).

Strategie zvládání jsme zjišťovali pomocí Tobinova Inventáře strategií zvládání (Coping Strategy Inventory - CSI, Tobin, Holroyd, Reynolds, 1984, Tobin a kol., 1989). Dotazník je koncipován jako hierarchický, s faktory příklonu a odklonu na nejvyšší terciární úrovni. Na sekundární úrovni se tyto faktory dělí na čtyři vždy podle orientace na problém a na emoce. Na primární úrovni je sledováno osm faktorů: řešení problému a kognitivní restrukturační strategie (příklonové strategie zaměřené na problém), vyjádření emocí a vyhledávání sociální podpory (příklonové strategie zaměřené na emoce), vyhýbání se problému a fantazijní únik (odklonové strategie zaměřené na problém) a konečně sebeobviňování a sociální izolace (odklonové strategie zaměřené na emoce).

Jednotlivé strategie zvládání náročných životních situací jsou definovány následujícím způsobem. Řešení problému se vztahuje jak k behaviorálním, tak kognitivním strategiím, které slouží k eliminování zdroje stresu prostřednictvím změny zátěžové situace. Kognitivní restrukturační strategie zahrnuje kognitivní strategie, které mění význam zátěžové situace tak, aby se stala méně ohrožující (hledání pozitivních aspektů dané situace, pohled z jiné perspektivy atd.). Vyjádření emocí se vztahuje k uvolnění a expresi emocí. Sociální podpora je definována jako vyhledávání emoční podpory od druhých lidí, především rodiny a přátel. Vyhýbání se problému se týká odmítání problému a vyhýbání se myšlenkám nebo činnostem, které by se vztahovaly ke stresující události. Fantazijní únik se vztahuje ke kognitivním strategiím, které odrážejí neschopnost nebo neochotu přizpůsobit se situaci nebo ji změnit. Sebeobviňování obsahuje položky reflektující sebeobviňování a sebekritiku za vzniklou situaci. Sociální izolace se týká izolace od rodiny a přátel, zvláště ve vztahu k emocionálním reakcím na působící stresor.

Vysoké sebehodnocení souvisí s extravertí, emoční stabilitou a dominancí. Osoby s vysokým sebehodnocením ze strategií zvládání náročných situací preferují dvě příklonové na problém zaměřené strategie - řešení problémů a kognitivní restrukturační, a nepoužívají dvě strategie odklonové - fantazijní únik a sebeobviňování. Životní spokojenost je spojena především s nízkou úrovní neuroticismu a vysokou úrovní dominance a afiliace. Osoby spokojené se životem používají

jako strategie zvládnání kognitivní restrukturační, osoby nespokojené se životem se uchylují k úniku do fantazie.

## **STUDIE 2: TEMPERAMENT A OSOBNÍ ZAMĚŘENÍ**

V další studii jsme se zaměřili na vztah sebehodnocení a životní spokojenosti k temperamentovým vlastnostem osobnosti a některým dalším osobnostním a kognitivním charakteristikám (Blatný, Osecká, Macek, 1998). Výzkumný soubor tvořilo 300 středoškoláků (50% dívek) v průměrném věku 16,7 let. Pro sledování sebehodnocení a životní spokojenosti jsme převzali dvě škály z Bernského dotazníku osobní pohody u adolescentů (Grob a kol., 1991).

Pro sledování rysů osobnosti jsme použili dotazník temperamentu a zaměřenosti osobnosti TEZADO (Smékal, 1997). Metoda je zkonstruována na základě Bergerova dotazníku, který vychází z typologie Heymense a Wiersmy (Smékal, 1983). Dotazník měří a) tři základní dimenze osobnosti - emotivitu, primaritu, aktivitu, b) dvě doplňkové dimenze - šíři pole vědomí, polaritu, c) čtyři dimenze tendencí - aviditu, senzoričké zaměření, citlivost, rozumové zaměření. Podle G. Bergera jsou první tři základní faktory, odvozené z Heymensovy a Wiersmovy teorie osobnosti, základními determinantami struktury osobnosti. Chceme-li lépe popsat konkrétní osobnost, musíme ji podle názoru autorů specifikovat pomocí doplňkových dimenzí. Dimenze tendencí charakterizují základní orientace osobnosti.

Emotivita je koncipována jako citlivost a vnímavost psychického aparátu na podněty, které aktivizují organismus a psychiku. Je velmi blízká neuroticismu. Primarita-sekudarita (ve francouzském prostředí je tato dimenze nazývána "retentissement") je chápána jako dispozice uchovávat kratší či delší dobu psychické obsahy: Heymans charakterizuje primární typy jako pohyblivější, impulzivnější, veselé. Dimenze připomíná extraverci. Aktivita je definována jako schopnost organizace duševní energie a jejího záměrného vydávání. Šíře pole vědomí se týká mnohotvárnosti a bohatství psychických obsahů, které v daný okamžik (aktuálně) vyplňují vědomí, a schopnost se na ně soustředit. Polarita, resp. maskulinita-femininita, zahrnuje protikladnost dominance, bojovnosti a tvrdosti na jedné straně a smířlivosti, poddajnosti na straně druhé. Avidita vyjadřuje tendenci něco mít, získat pro sebe co nejvíce z vnějšího světa: je ekvivalentní egocentrismu. Senzoričké zaměření se vztahuje k míře libosti, kterou člověk pociťuje při vnímání světa smysly. Citlivost se týká sociálního styku: v moderní psychologii je obsah jejího převažujícího aspektu vyjádřen pojmem afiliace. Rozumové zaměření zahrnuje rozdíl mezi teoretickým, abstraktním myšlením oproti praktickému, konkrétnímu myšlení.

Lidé spokojeni se životem jsou neemotivní, primární, aktivní a prakticky orientovaní. Temperamentové charakteristiky odpovídají rysu aktivního sangvinika, včetně praktického zaměření. Stejně charakteristiky mají i osoby s vysokým sebehodnocením, avšak vyznačují se ještě dalšími rysy: mají široké pole vědomí, jsou maskulinní a egocentričtí.

### **STUDIE 3: RYSY PĚTIFAKTOROVÉHO MODELU OSOBNOSTI I.**

Ve třetí studii jsme sledovali vztah sebehodnocení a životní spokojenosti k dimenzím pětifaktorového modelu osobnosti (Blatný, 2001a). Výzkumný soubor byl tvořen 236 studenty brněnských gymnázií (55% dívek, průměrný věk 16,4). Úroveň sebehodnocení a životní spokojenosti jsme opět zjišťovali pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení (1965) a škály životní spokojenosti z Bernského dotazníku subjektivní pohody u adolescentů (Grob a kol., 1991). Osobnostní charakteristiky jsme sledovali pomocí dotazníku NEO-FFI (Costa, McCrae, 1992, Hřebíčková, Urbánek, 2001). Dotazník měří osobnostní dimenze v rámci pětifaktorového modelu osobnosti (tzv. Big-Five): extraverzi, emoční stabilitu, svědomitost, přívětivost a otevřenost zkušenosti.

Extraverze je definována především sociabilitou, úrovní aktivace a potřebou stimulace podněty. Neuroticismus je podobně jako v Eysenckově systému vymezen jako dimenze emocionální stability vs. lability. Svědomitost reprezentuje volní stránku osobnosti. Zahrnuje schopnost kontrolovat vlastní motivy a impulsy, organizovat si čas a úkoly, aktivně plánovat a cílesměrně se chovat. Přívětivost je dimenzí interpersonálního chování; realizuje se na kontinuu od přátelskosti a altruismu po hostilitu a egoismus. Podstata rysu otevřenosti vůči novým zkušenostem je obsažena již v jeho samotném názvu: jde o tendenci k vyhledávání nových zážitků (podnětů), vyjádřenou v toleranci k neznámému a jeho objevování.

Vysoké sebehodnocení i životní spokojenost jsou spojeny s emoční stabilitou, extraverzi a svědomitostí. Lidé spokojeni se životem jsou navíc otevření novým zkušenostem (zážitkům) a přátelští.

### **STUDIE 4: RYSY PĚTIFAKTOROVÉHO MODELU OSOBNOSTI II.**

Ve čtvrté, závěrečné studii jsme replikovali výzkum vztahů sebehodnocení a životní spokojenosti k dimenzím pětifaktorového modelu osobnosti u souboru, který byl sestaven tak, aby co nejlépe reprezentoval současnou adolescentní populaci v České republice (Blatný a kol., 2004). Do výzkumu bylo zahrnuto 18 středních škol z Jihomoravského kraje, z toho 9 škol v krajském městě (Brno) a 9 škol ve 4 menších městech (Boskovice, Bučovice, Břeclav, Kyjov). Z celkového

počtu škol bylo 5 gymnázií, 7 středních odborných škol (2 střední průmyslové školy, 3 obchodní akademie, 1 střední odborná škola obchodní, 1 střední pedagogická škola), 4 střední odborná učiliště a 2 střední umělecké školy (taneční konzervatoř a střední škola uměleckých řemesel).

Výzkumu se celkem zúčastnilo 841 studentů a studentek, kompletní data jsme získali od 700 osob (58% žen, průměrný věk 16), 55% souboru tvořili studenti a studentky ze škol v krajském městě Brně. Úroveň sebehodnocení a životní spokojenosti jsme zjišťovali pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení (1965) a Škály spokojenosti se životem (Satisfaction With Life Scale, Pavot, Diener, 1993, Diener, Suh, Oishi, 1997). Osobnostní charakteristiky jsme sledovali pomocí dotazníku NEO-FFI (Costa, McCrae, 1992, Hřebíčková, Urbánek, 2001).

Korelace mezi sebehodnocením a životní spokojeností je ve srovnání s výsledky z předchozích výzkumů (viz tabulka) relativně nízká ( $r = 0.37$ ). Z analýz provedených na úrovni jednotlivých podsouborů však vyplynulo, že velikost korelace u celého souboru výrazně snižuje skupina učňů, u nichž jsou sebehodnocení a životní spokojenost na sobě vzájemně nezávislé ( $r = 0.09$ ); korelace mezi sebehodnocením a životní spokojeností u gymnazistů a studentů SOŠ dosahuje očekávaných středních hodnot (0.43, resp. 0.41).

V úvodu kapitoly jsme se zabývali výzkumem Dienera a Dienerové (1995), podle nichž je souvislost mezi sebehodnocením a životní spokojeností zvláště výrazná v tzv. individualistických společnostech typických pro západní (euro-americkou) kulturu. Upozornili jsme, že univerzitní studenti, u nichž byl zmiňovaný výzkum proveden, představují specifickou část populace, takže jejich očekávatelná snaha o uplatnění po skončení studií může spíše korespondovat s jejich osobním zaměřením, než s celkovou tradicí v dané společnosti. Naše výsledky tuto tezi podporují: vztah mezi sebehodnocením a životní spokojeností je průkazný a relativně vysoký u gymnazistů a studentů SOŠ, u nichž lze předpokládat perspektivní souvislost mezi vlastní seberealizací a kariéřním postupem, zatímco posouzení spokojenosti se sebou a s vlastním životem nemusí být u učňů až do takové míry spojeno s profesními úspěchy. Potvrzuje se, že i v rámci jedné kultury mohou být u určitých skupin populace sebehodnocení a životní spokojenost asociovány v odlišné míře.

Pokud jde o samotné vztahy mezi sebehodnocením a životní spokojeností a osobnostními rysy, sebehodnocení souvisí s emoční stabilitou, extravertizací a svědomitostí, životní spokojenost je nadto spojena s přívětivostí. Nepotvrdil se vztah mezi životní spokojeností a otevřeností nových zkušenostem z předcházející studie.



## SOUHRN

Ačkoliv jsme se v každé studii zaměřili na odlišné osobnostní vlastnosti anebo použili k měření stejných rysů odlišné metody, výsledky se vzájemně podporují. Na jejich základě můžeme učinit závěr, že existují určité soubory rysů, které jsou spojeny jak se sebehodnocením, tak i životní spokojeností, a soubory rysů, které souvisejí pouze s jednou z těchto proměnných.

Sebehodnocení i životní spokojenost mají shodné vztahy především k temperamentovým charakteristikám osobnosti: osoby spokojené se sebou i se životem jsou emočně stabilní a extravertní (resp. primární a aktivní). Emoční stabilita má navíc ze všech sledovaných proměnných se sebehodnocením a životní spokojeností nejtěsnější vztah (pouze u prvního souboru jsme zjistili vyšší korelaci mezi sebehodnocením a dominancí). Z dalších osobnostních charakteristik souvisí s vysokým sebehodnocením a životní spokojeností svědomitost. Pokud jde o strategie zvládnání, osoby s vysokým sebehodnocením a spokojené se životem používají v zátěžových situacích kognitivní restrukturační (t.j. vyhledávání pozitivních aspektů stresujících situací) a nepoužívají fantazijní únik.

Další osobnostní rysy jsou již specifické buď jen pro vysoké sebehodnocení, nebo životní spokojenost.

Osoby s vysokým sebehodnocením jsou charakterizovány především psychickou odolností; jsou maskulinní, tj. dominantní, bojovní a tvrdí, jsou schopni podržet ve vědomí široký rozsah psychických obsahů a soustředit se na ně a v situacích zátěže preferují aktivní řešení problémů a nemají sklon k sebeobviňování.

Životní spokojenost je na rozdíl od vysokého sebehodnocení spojena především s afiliativními charakteristikami a s otevřeností vůči novým zkušenostem; tyto rysy dokresluje i tendence vyhledávat pozitivní aspekty stresujících situací, i když tato strategie zvládnání souvisí i s vysokým sebehodnocením.

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ Z HLEDISKA PĚTIFAKTOROVÉHO MODELU OSOBNOSTI

Ve stejné době, kdy se etablovala psychologie osobní pohody jako samostatná vědecká disciplína, stal se nejlivnějším strukturálním modelem osobnosti tzv. pětifaktorový model (PFM), nazývaný někdy též Big-Five, velká pětka. Podle tohoto modelu jsou pěti základními osobnostními rysy neuroticismus, extraverze, otevřenost novým zkušenostem, přívětivost a svědomitost. Protože jsme

ve dvou studiích využili teoretického rámce PFM, rozhodli jsme se z hlediska PFM interpretovat i dvě zbývající studie a zakotvit přehled vztahů mezi sebehodnocením, životní spokojeností a osobnostními rysy v pětifaktorové teorii osobnosti.

Při ověřování obecné platnosti pětifaktorové struktury osobnosti byly kromě původních výzkumných studií prováděny reanalýzy starších datových souborů. Na základě nových poznatků o matematicko-statistickém zpracování dat a s pomocí moderních statistických programů byla nově analyzována archivní data (např. Digman, 1994) a dotazníky, a to jak na úrovni položek, tak na úrovni škál (přehled těchto výzkumů u nás podala Hřebíčková, 1997). Využity byly i postupy hypoteticko-deduktivní analýzy vztahů mezi dimenzemi pětifaktorového modelu a jinými rysovými konstrukty (např. Hagekull, 1994). Těchto poznatků jsme využili při reinterpretaci osobnostních vlastností měřených pomocí Eysenckova osobnostního dotazníku, Testu interpersonální diagnózy a dotazníku TEZADO.

Pětifaktorové pojetí struktury osobnosti se vyvíjelo postupně v průběhu dvacátého století. Je například obtížné hovořit o jediném či výhradním autorovi pětifaktorového modelu osobnosti. Řadu teoretických koncepcí rysů osobnosti můžeme proto chápat jako integrální součást tohoto vývoje. K takovým rysovým teoriím patří i Eysenckova teorie osobnosti a s ní spojené dotazníky. Rysy extraverte a neuroticismu nejenže jsou z hlediska PFM interpretovatelné, ale staly se v podstatě jejím základem (o tom svědčí i používaná terminologie - v rámci PFM se užívá jak pojem emoční stabilita-labilita, tak Eysenckův termín neuroticismus).

Learyho Dotazník interpersonální diagnózy ICL (česky Kožený, Ganický, 1976) vychází z Wigginsova (1979) kruhového modelu interpersonálních charakteristik. Dvě obecnější dimenze, které leží v podkladě kruhové struktury, jsou v tomto dotazníku označeny jako dominance a afiliace. Podle již provedených výzkumů, které se zabývaly vztahem mezi Wigginsovým kruhovým modelem a pětifaktorovým modelem osobnosti (Hogan, 1983, Keisler, 1982, viz též Hřebíčková, 1997), můžeme vyvodit, že afiliace je ekvivaletní přívětivosti a dominance je kombinací extraverte, emoční stability a svědomitosti.

S dotazníkem temperamentu a zaměřenosti osobnosti TEZADO (TEmperamentově ZAměřenostní DOTazník, Smékal 1997) nebyly dosud provedeny rozsáhlejší empirické výzkumy, které by se zabývaly vztahem jednotlivých škál k pětifaktorovému modelu osobnosti; můžeme proto vycházet jen z analýzy obsahu těchto dimenzí. Zaměřili jsme se pouze na ty, u nichž jsme našli statisticky průkazné vztahy k sebehodnocení nebo životní spokojenosti: emotivitu, primaritu, aktivitu, širší pole vědomí, maskulinitu, aviditu a rozumové zaměření.

U tří základních osobnostních (temperamentových) dimenzí - emotivity, primarity a aktivity - je jejich vztah k dimenzím PFM zřejmý. Emotivita je ekvivalentní emoční stabilitě-labilitě (neuroticismu), primaritu a aktivitu lze zastřešit rysem extraverte: základní charakteristika primarity (pohyblivost, impulzivita, pozitivní emocionalita) a aktivity (výdej energie) odpovídá obecnému popisu extraverte z pohledu PFM i konkrétním deskriptorům a facetám tohoto rysu (Hřebíčková, 1997).

Z ostatních škál dotazníku TEZADO jsou nejnázatelněji interpretovatelné dimenze avidity a širší pole vědomí. Aviditu, charakterizovanou „hladem po podnětech“ a určitou egocentričností, považujeme za složku extraverte, která je srovnatelná například s takovými jejími facetami jako je aktivita, činnost a egoismus v Normanově taxonomii (Norman, 1967). Širší pole vědomí, definovanou schopností soustředit se na psychické obsahy aktuálně vyplňující vědomí, můžeme pro změnu interpretovat jako jednu z facet emoční stability: Norman považuje za základní znaky této dimenze mimo jiné soustředěnost, vnímavost a jasnou mysl. Maskulinita (vs. femininita) je podle našeho názoru kombinací extraverte a emoční stability, patrně též s určitou příměsí přívětivosti (smířlivost u pólu femininity). Interpretace rozumového zaměření (teoretické vs. praktické) je nejméně jednoznačná, neboť tato dimenze zaměřenosti implikuje více kognitivní kategorii, než kategorii behaviorální (rysovou). V rámci PFM je praktičnost připisována extravertům, případně osobám svědomitým, obecně však nelze abstraktní nebo praktické myšlení jednoznačně přisoudit některému osobnostnímu typu.

Pokud tedy interpretujeme osobnostní rysy sledované ve studiích 1 a 2 z hlediska pětifaktorového modelu osobnosti, shodují se výsledky těchto studií s výsledky studií 3 a 4, v nichž jsme se na rysy PFM zaměřili přímo: **sebehodnocení a životní spokojenost jsou shodně spojeny s emoční stabilitou** (dominance, široké pole vědomí, maskulinita), **extraverzí** (dominance, avidita, maskulinita, praktické zaměření) a **svědomitostí** (dominance, praktické zaměření) a **liší se v svém vztahu k přívětivosti** (afiliace), která koreluje s životní spokojeností, avšak nikoliv se sebehodnocením. Poslední z rysů PFM, otevřenost novým zkušenostem, v jedné studii pozitivně koreluje s životní spokojeností, v druhé je však vztah neprůkazný; otevřenost zkušenosti proto nemůžeme považovat za rys, který by se uplatňoval jako proměnná diskriminující mezi sebehodnocením a životní spokojeností.

Naše závěry odpovídají dosavadním poznatkům a dále je upřesňují. Potvrdilo se, že nejsilnější a nejvíce konzistentní jsou vztahy mezi sebehodnocením, životní spokojeností a temperamentovými rysy extraverte a neuroticismu (Diener, Lucas, 1999). Z dalších rysů pětifaktorového modelu osobnosti se jako předpoklad osobní pohody potvrdila svědomitost (DeNeve, Cooper, 1998). Naše

výsledky jsou pak zcela identické se závěry Kwanové, Bonda a Singelise (1997), podle nichž jsou sebehodnocení a životní spokojenost shodně spojeny s emoční stabilitou, extravertzí a svědomitostí, přičemž životní spokojenost je navíc spojena s přívětivostí. Stejně vzorce vztahů identifikovali Kwanová, Bond a Singelis u souborů z USA a Hon-Kongu. Pokud doplníme tyto poznatky o naše nálezy ze středoevropského kulturního okruhu, můžeme hovořit o trans-kulturní platnosti vztahů mezi osobností a osobní pohodou.

Pokud jde o vysvětlení povahy vztahů mezi jednotlivými osobnostními rysy a sebehodnocením a životní spokojeností, přikláníme se k již existujícím interpretacím. Ve shodě s McCraem a Costou (1991) se domníváme, že extraverte a neuroticismus jako biologicky zakotvené rysy reprezentující částečně emocionalitu (negativní u neuroticismu, pozitivní u extraverte) ovlivňují sebehodnocení a životní spokojenost per se, zatímco svědomitost ovlivňuje spokojenost nepřímo (instrumentálně), tzn. že je zdrojem chování, které ve svém důsledku vede ke spokojenosti. Podstatou svědomitosti je aktivní plánování, organizování a realizování úkolů (charakteristiky jako cílevědomý, systematický, disciplinovaný), což vede k redukci či plné eliminaci stresu (např. z nesplněných úkolů), tudíž ke spokojenosti. Podle Dienera a kol. (1999) se však takový instrumentální mechanismus uplatňuje i u extraverte: pocit osobní hodnoty a spokojenosti může být u extravertů, u nichž je podstatným znakem chování sociabilita, důsledkem většího počtu sociálních kontaktů a z nich vyplývajících pozitivních zpětných vazeb.

Proměnnou diskriminující mezi sebehodnocením a životní spokojeností je přívětivost. Přívětivost přispívá ke spokojenosti se životem, není však podmínkou vysokého sebehodnocení: osoby s vysokým sebehodnocením mohou být jak přívětivé, tak nepřívětivé.

Domníváme se, že přívětivost ovlivňuje životní spokojenost jak přímo, tak instrumentálně. Přímý vliv spatřujeme v tom, že samotnou podstatou přívětivosti je pozitivní vztah k druhým lidem a obecně kladný přístup ke světu. Tendence vidět svůj život v příznivém světle je jistě dána výchovou, mohou se zde však projevat i emoční dispozice. Podle názoru některých autorů má přívětivost, podobně jako extraverte, temperamentový základ v pozitivní emocionalitě: rys přívětivosti se vyvíjí z dětské kooperativnosti, aktivity a pozitivní nálady (Prior, 1992, Hagekull, 1994). Pozitivní nazírání druhých lidí i vlastního života proto může být ovlivněno celkově kladným emocionálním naladěním přívětivých osob. Instrumentálně pak přívětivost ovlivňuje životní spokojenost prostřednictvím kooperativního chování: tendence a ochota spolupracovat elicituje stejné chování u druhých lidí a přináší tak člověku ze strany druhých pozitivní odezvu a hodnocení vlastní osoby. Charakteristiky tvořící pozitivní pól přívětivosti patří navíc mezi vlastnosti, které

jsou obecně považovány za sociálně žádoucí (dobrosrdečný, důvěryhodný, pomáhající), protože jsou přívětiví lidé vždy oblíbenější, než lidé nevlídní a nepřátelští (Hřebíčková, Urbánek, 2001).

Pokud jde o neprůkazný vztah mezi přívětivostí a spokojeností se sebou, vysvětlení vidíme v tom, že globální sebeúcta je založena jak na sociální hodnotě vlastního Já (internalizovaný citový vztah druhých lidí k vlastní osobě), tak na výkonových kompetencích (schopnost dosahovat žádaných výsledků) (např. Franks, Marolla, 1976, Gecas, 1971, Harter, 1985); například Tafarodi a Swann (1995) označili tyto komponenty jako kompetenci (self-competence) a lásku k sobě (self-liking). Zatímco k citovému vztahu k sobě může přívětivost přispívat, pocit kompetence je primárně odvozen od schopnosti podávat požadované výkony, kterých mohou dosahovat lidé jak přívětiví, tak hostilní (z identifikovaných osobnostních prediktorů bude mít k výkonnové složce sebehodnocení vztah zejména svědomitost a emoční stabilita).

K definování odlišnosti mezi sebehodnocením a životní spokojeností přispívá i rozdíl v jejich vztazích k temperamentovým rysům extraverte a neuroticismu. I když se vztahy realizují stejným směrem, korelace mezi sebehodnocením a temperamentovými vlastnostmi jsou vždy vyšší, než korelace mezi životní spokojeností a temperamentem. Znamená to, že spokojenost se sebou je v daleko větší míře závislá na temperamentu, než životní spokojenost.

## ZÁVĚR

Sebehodnocení a životní spokojenost jsou shodně spojeny s emoční stabilitou, extravertí a svědomitostí. Proměnnou diskriminující mezi sebehodnocením a životní spokojeností je přívětivost. Přívětivost přispívá ke spokojenosti se životem, není však podmínkou vysokého sebehodnocení: osoby s vysokým sebehodnocením mohou být jak přívětivé, tak hostilní. Otevřenost novým zkušenostem nemá k sebehodnocení a životní spokojenosti jednoznačné vztahy a proto ji nemůžeme považovat za rys, který by se uplatňoval jako diskriminující proměnná. K definování odlišnosti mezi sebehodnocením a životní spokojeností přispívá i rozdíl mezi těsností jejich vztahů k biologicky zakotveným (temperamentovým) rysům extraverte a emoční stability: spokojenost se sebou je v daleko větší míře závislá na temperamentu, než životní spokojenost. Je pravděpodobné, že v globálním hodnocení vlastního života se uplatňuje širší spektrum zdrojů, než jen osobnostní faktory, k nimž patří především objektivní životní okolnosti. Další výzkum diskriminační validity sebehodnocení a životní spokojenosti by proto měl uvažovat složitější modely predikujících proměnných.

## LITERATURA

- Amirkham, J. H., Risinger, R. T., Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A „hidden“ personality factor in coping? *Journal of Personality*, 63, 189-212.
- Andrews, F. M., Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, Plenum Press.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 353-373). New York, Russell Sage.
- Argyle, M., Martin, M., Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (s. 189-203). North-Holland, Elsevier.
- Atkinson, M., Violato, C. (1994). Neuroticism and coping with anger: The trans-situational consistency of coping responses. *Personality and Individual Differences*, 17, 769-782.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In D. Cervone, Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality* (s. 185-241). New York/London, The Guilford Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry* 4, 561-571.
- Blatný, M. (1992). *Temperament jako determinanta sebepojetí*. Brno, Masarykova univerzita.
- Blatný, M. (2001a). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezi-pohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45, 385-392.
- Blatný, M. (2001b). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno, Psychologický ústav AV ČR a Vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Blatný, M., Jelínek, M., Bližkovská, J., Klimusová, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 46, 97-104.
- Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42, 385-394.
- Blatný, M., Osecká, L., Hrdlička, M. (1998). Zdroje sebehodnocení u temperamentových typů. *Československá psychologie*, 42, 297-305.
- Blatný, M., Osecká, L., Macek, P. (1998). Osobnostní předpoklady spokojenosti: temperament a zaměřenost. In M. Svoboda, M. Blatný (Eds.), *Sociální procesy a osobnost: sborník příspěvků* (s.13-18). Brno, Masarykova univerzita.

- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061 - 1070.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., Grassman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494 - 508.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York, McGraw-Hill.
- Campbell, D.T., Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56, 81 - 105.
- Campbell, J. D., Fehr, B. (1990). Self-esteem and perceptions of conveyed impressions: Is negative affectivity associated with greater realism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 122 - 133.
- Costa, P. T. Jr., McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668 - 678.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1984). Personality as lifelong determinant of well-being. In C. Z. Malatesta, C. E. Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (s. 141 - 157). Beverly Hills (CA), Sage.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr., McCrae, R. R., Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology* 78, 299 - 306.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197 - 229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 - 575.
- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653 - 663.
- Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 213 - 229). New York, Russell Sage.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U. S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205 - 215.

- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Digman, J. M. (1994). Child personality and temperament: Does the Five-Factor Model embrace both domains? In C. F., Halverson, Jr., G. A. Kohnstamm, R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (s. 323-338). Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Džuka, J., Dalbert, C. (1997). Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41, 385-398.
- Emmons, R. A., Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: The biosocial approach to personality. In J. Strelau, A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (s. 87-101). New York, Plenum Press.
- Francis, L. J., James, D. J. (1996). The relationship between Rosenberg's construct of self-esteem and Eysenck's two-dimensional model of personality. *Personality and Individual Differences*, 21, 483-488.
- Franks, D. D., Marolla, J. (1976). Efficacious action and social approval as interacting dimensions of self-esteem: A tentative formulation through construct validation. *Sociometry*, 39, 324-341.
- Gecas, V. (1971). Parental behavior and dimensions of adolescent self-evaluation. *Sociometry*, 34, 466-482.
- Grob, A., Lüthi, R., Kaiser, F. G., Flammer, A., Mackinnon, A., Wearing, A. J. (1991). Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher. *Diagnostica*, 37, 66-75.
- Hagekull, B. (1994). Infant temperament and early childhood functioning: Possible relations to the five-factor model. In C. F., Halverson, Jr., G. A. Kohnstamm, R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (s. 227-240). Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R. Leahy (Ed.), *The development of the self* (s. 55-118). New York, Academic Press.



- Heady, B., Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer? In L. Berkowitz (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 22. New York, Academic Press.
- Hogan, R. T. (1983). A socioanalytic theory of personality. In M. Page (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (s. 55-89). Lincoln, University of Nebraska Press.
- Hřebíčková, M. (1997). *Jazyk a osobnost: pětifaktorová struktura popisu osobnosti*. Brno, Vydavatelství Masarykovy univerzity a Psychologický ústav AV ČR.
- Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R.R. McCraee)*. Praha, Testcentrum.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47, 333-345.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In M. Blatný, J. Dosedlová, V. Kebza, I. Šolcová (Eds.), *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno, Masarykova univerzita a Nakladatelství MSD.
- Keisler, D. J. (1982). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological review*, 90, 185-214.
- Keyes, C. L. M., Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (s. 477-497). Mahwah (NJ)/London, Erlbaum.
- Klein, H. A. (1992). Temperament and self-esteem in late adolescence. *Adolescence*, 27, 689-694.
- Kováč, D. (2003). Quality of life: A paradigmatic challenge to psychologists. *Studia Psychologica*, 45, 81-101.
- Kožený, J., Ganický, P. (1976). *Dotazník interpersonální diagnózy - ICL*. Bratislava, Psychodiagnostika.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., Singelis, T.M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Lucas, R. E., Diener, E., Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.

- Macek, P., Osecká, L. (1992). Identity, self, and coping strategies of Czech adolescents as possible predictors of their well-being. *Conference Youth in the Year 2000: Psychological Issues and Interventions*. Marbach Castle, 1992.
- Markus, H., Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: Social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299 - 337.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. Jr. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385 - 406.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227 - 232.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347 - 413.
- Michalos, A. C. (1991). *Global report on student well-being*. New York, Springer-Verlag.
- Norman, W. T. (1967). *2,800 personality trait descriptors: Normative operating characteristics for a university population*. Michigan, University of Michigan.
- O'Brien, T. B., DeLongis, A. (1996). The interactional contest of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64, 775 - 813.
- Osecká, L. (2000). Strukturální analýza osobnosti - koncepce osobnostních rysů. In J. Výrost, I. Ruisel (Eds.), *Kapitoly z psychológie osobnosti* (s. 69 - 84). Bratislava, Veda.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164 - 172.
- Prior, M. R. (1992). Childhood temperament. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 33, 249 - 279.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, Princeton University Press.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 - 727.
- Řehulková, O., Blatný, M., Osecká, L. (1995). Adolescents' coping styles: A relation to the temperament. *Studia Psychologica*, 37, 159 - 161.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407 - 441.
- Sirgy, M. J. (2002). *The psychology of quality of life*. Dordrecht/Boston/London, Kluwer Academic Publishers.

- Smékal, V. (1983). *Temperament, jeho struktura, funkce a diagnostika*. Brno, Univerzita J. E. Purkyně.
- Smékal, V. (1997). *TEZADO - prozatímní manuál*. Brno, Masarykova univerzita.
- Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091 - 1102.
- Suls, J., David, J. P., Harvey, J. H. (1996). Personality and Coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 711 - 735.
- Suls, J., Sanders, G. S. (1982). Self-evaluation through social comparison: A developmental analysis. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* 3 (s. 171 - 197). Beverly Hills, Sage Publications.
- Tafarodi, R. W., Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322 - 342.
- Tarlow, E. M., Haaga, D. A. F. (1996). Negative self-concept: Specificity to depressive symptoms and relation to positive and negative affectivity. *Journal of Research in Personality*, 30, 120 - 127.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. C. (1984). *User's Manual for the Coping Strategies Inventory*. Ohio.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. C., Wigal, J. (1989). The hierarchical Factor Structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343 - 361.
- Urbánek, T. (2002). *Základy psychometriky*. Brno, Masarykova univerzita.
- Vonkomer, J., Miglierini, B. (1979). *Eysenckov osobnostný dotazník - EOD*. Bratislava, Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Watson, D., Clark, L. A. (1992). On Traits and temperament:: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 441 - 476.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063 - 1070.
- Wiggins, J. S. (1979). A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: The interpersonal domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 395 - 412.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294 - 306.
- Zika, S., Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 155 - 162.



## O AUTORECH

**Doc. PhDr. Marek Blatný, CSc., (1965)** je vědeckým pracovníkem Psychologického ústavu Akademie věd ČR v Brně. Ve svém výzkumu se zabývá úlohou dispozičních vlastností osobnosti v sociální percepci, zejména v percepci vlastního Já, psychologii osobní pohody, rizikovými a protektivními faktory vývoje dospívajících, celoživotním vývojem člověka a osobnostní koherencí. Je autorem monografií *Sebepojetí v osobnostním kontextu* (2001) a *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu* (2003, společně s Alenou Plhákovou). Od roku 1998 přednáší na Masarykově univerzitě psychologii osobnosti.

**Mgr. Jaroslava Dosedlová, PhD., (1969)** je zaměstnána v Psychologickém ústavu Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, kde přednáší sociální psychologii a aplikovanou psychoterapii (taneční a imaginativní). Ve výzkumu se zaměřuje na vybraná témata tzv. pozitivní psychologie (optimismus, well-being) a problematiku související s tělesným sebepojetím a ke zdraví orientovaným chováním.

**Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc., (1953)** působí jako psycholog ve Státním zdravotním ústavu v Praze. Předmětem jeho výzkumného zájmu jsou psychologické aspekty zdraví a nemoci, zvláště pak otázky psychické odolnosti, osobní pohody, vulnerability, zvládání stresu, psychologické faktory v etiopatogenezi chronických neinfekčních onemocnění, nerovnosti ve zdraví, ale též příčiny vzniku a možnosti diagnostiky, terapie a prevence některých poruch (poruchy nálady, přizpůsobení, syndrom vyhoření atd.). Je autorem či spoluautorem více než 80 publikací, mj. též monografie *Psychosociální determinanty zdraví* (2005). Od roku 1996 působí též jako externí vysokoškolský učitel.

**PhDr. Iva Šolcová (1948)** pracovala nejprve deset let jako klinický psycholog, poté ze počala věnovat výzkumu v Akademii věd AV ČR. Celoživotně se zabývá stresologií, zejména faktory, které mohou tlumit či eliminovat negativní dopad stresu na zdraví. Za své práce v oboru kosmické psychologie byla v roce 1998 zvolena členkou prestižní Mezinárodní astronautické akademie. Za dobu své vědecké činnosti uveřejnila 130 vědeckých prací. Přednáší psychologii odolnosti na Fakultě humanitních studií Karlovy univerzity.