

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Martina Povalová

Vděčnost a její působení na životní spokojenost

Gratitude and its effect on life satisfaction

Praha, 2018

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jiří Šípek, CSc., Ph.D.

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem účastníkům, kteří se zapojili do tohoto výzkumu. Dále moc děkuji panu profesorovi Šípkovi za jeho vedení, inspiraci, odborné postřehy a volnost při psaní práce. Děkuji mu za jeho laskavost, podporu, trpělivost a vstřícnost, kterou pro mě vždy našel. Dále děkuji všem, se kterými jsem práci konzultovala, kteří mi poskytli cenné rady nebo podnětné nápady.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30. 7. 2018

.....
Martina Povalová

Abstrakt

V teoretické části diplomové práce je představena vděčnost a psychologická pojetí vděčnosti. Na vděčnost můžeme nahlížet jako na emoci, osobnostní charakteristiku, životní postoj nebo morální ctnost. Na jaké aspekty duševní pohody vděčnost působí? Jaké jsou možnosti měření vděčnosti a možnosti její kultivace? V našem výzkumu jsme se snažili o navýšení osobní pohody prostřednictvím intervence vděčnosti. Porovnávali jsme účinnost intervence vděčnosti s intervencí „tři dobré věci“, a také jsme zjišťovali, zda víra v účinnost cvičení ovlivní vnímanou osobní pohodu. Zjišťoval se krátkodobý i dlouhodobý efekt. Výzkumný soubor tvořilo 153 studentů vysokých škol, z toho jich pouze 56 setrvalo do konce studie. Metody pro měření proměnných byly zvoleny: GQ-6, Dotazník životní spokojenosti, Dotazník positivity, Zungův sebeposuzovací inventář deprese a Beckův inventář úzkosti. Probandi byli náhodně zařazeni do jedné ze tří skupin (intervence vděčnosti, intervence „tři dobré věci“, kontrolní skupina). Získaná data byla zpracována pomocí vícečetné lineární regrese. S ohledem na nízký počet respondentů, kteří ve studii setrvali do jejího konce, není překvapivé, že se neprokázal žádný statisticky významný rozdíl.

Klíčová slova:

vděčnost, intervence vděčnosti, životní spokojenost, pozitivní psychologie

Abstract

In a theoretical part of diploma thesis is presented a gratitude and psychological conceptions of this phenomenon. Gratitude can be an emotion, disposition, life approach or a virtue. Gratitude has effect on different aspects of well-being. We can measure gratitude by different tools and cultivate it by different ways. In our research we tried to increase well-being by intervention of gratitude. We compared efficacy of the intervention of gratitude with the intervention known as „three good things“. We also wanted to know if a belief in efficacy of intervention can change a scores of well-being. We tried to discover short-term and long-term effects. Our sample was created by 153 university students but only 56 of them stayed up to the end of study. We chose following method for measuring: GQ-6, Questionnaire of life satisfaction, Positivity Self Test, Zung's self rating inventory of depression and Beck's inventory of anxiety. Participants were randomly put into the one of three group (intervention of gratitude, intervention „three good things“ and comparison). Data were counted by multilevel linear regression. We found out no significant differences. Due to very small sample this conclusion is not surprising.

Keywords:

gratitude, intervention of gratitude, life satisfaction, positive psychology

Obsah

Úvod.....	8
1. Úvod do psychologie vděčnosti.....	9
1.1 Počátky vděčnosti.....	9
1.1.1 Historické počátky vděčnosti.....	10
1.1.2 Vděčnost a pozitivní psychologie.....	11
1.2 Představení vděčnosti.....	12
1.2.1 Význam vděčnosti.....	15
1.3 Psychologická pojetí vděčnosti.....	17
1.3.1 Vděčnost jako emoce.....	17
1.3.2 Vděčnost jako osobnostní charakteristika.....	18
1.3.3 Morální pojetí vděčnosti jako ctnosti.....	20
1.3.4 Vděčnost jako životní postoj.....	21
1.3.5 Proaktivní, situační a zavazující vděčnost.....	21
2. Osobnost vděčného člověka a působení vděčnosti na duševní pohodu.....	23
2.1 Vděční lidé.....	23
2.1.1 Vděčnost u různých národů.....	24
2.1.2 Nevděčnost.....	25
2.2 Duševní pohoda a životní spokojenost.....	26
2.3 Vděčnost a životní spokojenost.....	28
2.4 Působení vděčnosti na další aspekty duševní pohody.....	29
2.4.1 Vybrané osobnostní charakteristiky a jejich vztah k vděčnosti.....	33
2.4.2 Další výpovědi o pozitivním přínosu vděčnosti.....	34
2.4.3 Působení vděčnosti na fyzické zdraví.....	35
3. Psychologické možnosti využití vděčnosti.....	36
3.1 Intervence vděčnosti.....	36
3.1.1 Porovnání účinnosti intervence vděčnosti s jinými intervencemi.....	38
3.1.2 Přehled intervencí vděčnosti.....	42
3.2 Měření vděčnosti.....	45
4. Výzkum.....	47
4.1 Úvod a zdůvodnění výzkumného projektu.....	47
4.2 Cíle výzkumu.....	48

4.3 Výzkumné hypotézy.....	49
4.4 Metody.....	51
4.4.1 Výzkumný soubor.....	51
4.4.2 Nástroje.....	53
4.4.3 Design výzkumu.....	57
4.4.4 Intervence.....	58
4.5 Výsledky.....	59
4.6 Diskuze.....	69
Závěr.....	79
Seznam použité literatury.....	82
Přílohy.....	87

Úvod

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Cílem teoretické části práce je představit téma vděčnosti v psychologii, nastínit hlavní psychologická pojetí vděčnosti a uvést, na které aspekty duševní pohody vděčnost působí. Zajímat nás budou také možnosti kultivace vděčnosti, několik si jich představíme. Jak dopadly výsledky ze studie porovnávající několik intervencí pozitivní psychologie? Prokázalo se, že je intervence schopná dlouhodobě zvýšit štěstí? K jakým závěrům dospěla meta-analýza mapující účinnost intervencí vděčnosti? Ve stručnosti uvedeme také možnosti měření vděčnosti. Práce tak předloží přehled současných psychologických poznatků o problematice vděčnosti.

Na základě rozboru dostupné literatury v empirické části zformulujeme výzkumné hypotézy a navrhne výzkumný projekt. Zajímá nás, zda absolvování intervence vděčnosti bude působit na osobní pohodu měřenou životní spokojeností, pozitivitou, vděčností, depresí a úzkostí. A to nejenom z krátkodobého, ale i z dlouhodobého hlediska. Zajímá nás, zda se prokáže, že intervence vděčnosti bude účinnější než jiná intervence z oblasti pozitivní psychologie – konkrétně než cvičení „tři dobré věci“. A dojde i u probandů, kteří podstoupí cvičení „tři dobré věci“ k významné změně ve vnímané osobní pohodě? Prokáže se i dlouhodobý efekt? A jak se promítne víra v účinnost cvičení ve vnímání osobní pohody? Potvrdí se některé z nálezů předchozích výzkumů?

Přínos práce spočívá především ve snaze upozornit na v zahraničí velmi aktuální téma, kterému se v českém prostředí zatím nedostává dostatečné pozornosti. Realizací výzkumu, který doposud nebyl nikde uskutečněn, chceme přispět k vědecky podloženým poznatkům k této problematice. Chceme zjistit především účinnost intervence vděčnosti, prokázat, působí-li podstoupení této intervence na osobní pohodu, - a jedná-li se o krátkodobý či dlouhodobý efekt. K lepšímu prokázání účinnosti intervence vděčnosti navrhujeme porovnání s jinou psychologickou intervencí. Prokázání účinnosti intervence vděčnosti by přispělo k realizaci dalších výzkumů k této problematice a tím by mohlo pomoci praktickému uplatnění intervencí vděčnosti nejenom v oblasti klinické psychologie.

1. Úvod do psychologie vděčnosti

Cílem teoretické části práce je představit téma vděčnosti z pohledu psychologie, uvést hlavní psychologická pojetí vděčnosti, hlavní souvislosti mezi vděčností a osobní pohodou a zaměřit se také na možnosti kultivace vděčnosti prostřednictvím psychologických intervencí. Od dávných dob panuje předpoklad, že vděčnost je jevem velmi prospěšným a bývá považována za velmi ceněnou morální ctnost. V zahraničí se s rozvojem pozitivní psychologie zvyšuje i zájem o téma vděčnosti. Přestože poznatky z nedávných výzkumů zabývajících se vděčností vyznívají povětšinou kladně, v českém prostředí se s výzkumem vděčnosti takřka nesetkáme. Uvedením výsledků některých současných výzkumů chceme přispět k větší obeznámenosti s vděčností a jejími psychologickými možnostmi. Chceme tak upozornit na důležité a nově se rodící, ale opomíjené téma psychologie.

V začátku práce se stručně zmíníme o historických pojetích vděčnosti a neopomeneme ani oblast pozitivní psychologie, díky které se vděčnosti začalo dostávat více pozornosti. Uvedeme např. i možnost práce s vrcholovými zážitky pomocí vděčnosti. U psychologických pojetích se na vděčnost podíváme jako na emoci, osobnostní rys, ctnost a životní postoj. Uvedeme také novou typologii vděčnosti. Životní postoj lze rozvíjet např. pomocí intervencí vděčnosti, které si představíme a uvedeme i výsledky práce, která porovnávala účinnost psychologických intervencí. Na závěr si uvedeme i možné způsoby měření vděčnosti. Praktické uplatnění vděčnosti můžeme nacházet v oblasti duševní hygieny a v oblasti klinické nebo školní psychologie.

Naším ústředním tématem této práce je vděčnost. Pro spojení vděčnosti s životní spokojenosti v názvu práce jsme se rozhodli z toho důvodu, že v empirické části práce nás zajímá působení intervence vděčnosti na osobní pohodu. Osobní pohodu jako nelehce definovatelný koncept měříme mimo jiné i pomocí životní spokojenosti, kterou jsme zvolili za hlavního představitele duševní pohody. Proto je životní spokojenost pouze jedním z vedlejších témat této práce a nebude jí věnováno tolik pozornosti jako vděčnosti.

1.1 Počátky vděčnosti

Přestože první dochované zmínky o vděčnosti pochází z doby antické, zájem

psychologů o toto téma vzrostl teprve v nedávných letech. Ve stručnosti se zmíníme o těch, kteří se již v době před naším letopočtem pozastavovali nad tématem vděčnosti a nahlédneme i do oblasti pozitivní psychologie, kam naše téma spadá. Tím si osvětlíme, proč se výzkumy zaměřené na vděčnost a pozitivní emoce začaly realizovat až v posledních letech.

1.1.1 Historické počátky vděčnosti

Zřejmě nejstarší dochované vyjádření k vděčnosti máme od římského řečníka, politika, spisovatele a filozofa **Cicera** (106 – 43 př. n. l.), který vděčnost považoval za největší morální ctnost (McCullough, Emmons, Kilpatrick, & Larson, 2001). Římský filozof **Seneca** (4 př. n. l. - 65) napsal obsáhlé dílo o darech a darování, ve kterém si kladl mnoho otázek. Jak projevovat vděčnost? Existují různé formy vděčnosti? Je vděčnost jen poděkováním za obdržený dar nebo obsahuje něco hlubšího? Seneca na vděčnost nahlížel jako na jednání dvou lidí, kdy jeden je dárce a druhý obdarovaným. Podle něj je důležitý zejména záměr dárce. Je-li záměr nečestný, vděčnost není na místě. Darováním by měl dárce udělat obdarovanému radost. Nemělo by se tedy jednat o účelné obdarování s úmyslem něco dostat. Senecovo pojetí, které se týkalo pouze dávání a přijímání darů mezi dvěma osobami, bylo ukazatelem cesty po celá století (Křivohlavý, 2007). Dodejme, že nevděčnost Seneca považoval za nehorázné morální selhání (Amato, 1982). **Augustin** (354 – 430) zdůrazňoval především duchovní rozměr vděčnosti jako vzdávání díky Bohu. **Akvinský** (1225 – 1275) kladl důraz na emocionální stránku. Vděčnost chápal jako cit, který lidé prožívají v určitých situacích a při určitém jednání. Na důležitost (a můžeme říci i nepostradatelnost) vděčnosti poukázal anglický filozof **Hobbes** (1588 - 1679), který ve své knize *Leviathan* označil vděčnost za čtvrtý zákon přírody, který je důležitý pro dobře fungující společenský život. **Rousseau** (1712 - 1778) poté nahlížel na vděčnost jako na výraz nejhlubšího lidství (Křivohlavý, 2007). Oproti tomu Aristoteles, Epicurus i La Rochefoucauld studiem vděčnosti opovrhovali. Domnívali se, že projev vděčnosti není ničím jiným, než schováváním vlastního zájmu za nečistý emocionální závazek vůči dárci (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

K vděčnosti se v mnohém vyjádřil také skotský ekonom a filozof **Smith** (1723 -1790), podle kterého vděčnost pomáhá člověku se přenášet přes sebestředné tendence a soustřeďovat se na pomoc druhým lidem (Smith, 2005). Vděčnost je podle něj součástí

emocionálního života, který je největší hybnou silou v našem společenském chování. Vděčnost je důležitým emocionálním nástrojem; díky lidské touze po emocionálním souladu s druhými chce člověk do sociálního kontaktu přinášet harmonii (McCullough a kol., 2001). Smith se zajímal také na příklad o to, za jakých okolností člověk pociťuje vděčnost, kdy je tento pocit na místě a kdy nikoliv. Jak se dá tento pocit řídit tak, aby byl společensky kladným projevem? Nebo jak je možné, že člověk jako nedokonalá bytost, může dělat věci tak nadějně jako je vděčnost (Smith, 2005)? Smithův přínos k vděčnosti tkví především v jeho zdůraznění důležitosti vděčnosti v mezilidských vztazích (Křivohlavý, 2007). **Buber** (1878 – 1965) viděl situaci setkání, ve které se odehrává jev obdarování a vděčnosti, v širším kontextu. Rozlišoval tři stupně: setkání s živou přírodou, setkání člověka s člověkem a setkání člověka s tím, co ho převyšuje – s duchovní skutečností (Křivohlavý, 2007). Jak podotýká Faltýnková (2013), i když proběhne obdarování, nemusí vzniknout setkání. Ne každý obdrženou věc vnímá jako dar. Pro někoho je jím to, že ho druhý člověk vyslechne a povzbudí, jiný za dar považuje pouze materiální statek.

Do doby vzniku pozitivní psychologie se vděčností podrobněji zabývala také britská psychoanalytička **Klein** (1882 – 1960). Výsledkem její práce je kniha „Závist a vděčnost“; závist jako nikdy neochabující sílu lze zmírnit pouze láskou, která vede ke vzniku vděčnosti. Ta úzce souvisí s důvěrou v dobré objekty, což napomáhá tomu je přijmout (Klein, 1988).

V průběhu století se filozofové k vděčnosti v různé míře vyjadřovali, a tím ovlivnili pozdější pojmání vděčnosti v psychologii. Vděčnost hrála významnou roli také v náboženství. Vděčnost byla a dodnes je považována za jednu z nejvýše ceněných vlastností (v podobě vděčného postoje k životu) u všech křesťanů, židů, muslimů, buddhistů a hinduistů (McCullough a kol., 2001). Napříč různými kulturami se považují prožitky vděčnosti a vyjádření vděčnosti za základní a žádoucí aspekty lidské osobnosti a společenského života (Emmons & McCullough, 2003).

1.1.2 Vděčnost a pozitivní psychologie

Od doby antické filozofy zajímalo, jak se můžeme stát trvale šťastnějšími. A naopak do doby vzniku pozitivní psychologie psychology zajímalo, jak můžeme snížit utrpení

(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). V průběhu staletí je možné sledovat v mnoha různých kulturních, filozofických i jiných pojetí života téměř nekonečnou řadu výzev k tomu, abychom věnovali zvýšenou pozornost pozitivním emocím a vážili si života. Psychologie se do nedávna soustředovala a ve velké míře stále soustřeďuje především na negativní emoce, na jejich studium a na pomoc lidem dostat se z jejich zajetí (Křivohlavý, 2007).

Seligman (2014) v roce 1998 vyzval k tomu, aby se psychologie začala zabývat novým směrem, který se zaměřuje na to, pro co „stojí za to žít“, a pro tento nový cíl začala vytvářet podpůrné podmínky. Znamená to pochopení podstaty duševní pohody a vytvoření pro ni podpůrných podmínek (Seligman, 2014). Toto Seligmanovo vyjádření se stalo zlomovým pro další směřování psychologie (Křivohlavý, 2007). Seligman oficiálně představil novou a rychle se rozšiřující oblast psychologie – pozitivní psychologii.

Cílem pozitivní psychologie je postihnout lidského prožívání v celé své komplexnosti. Pozornost je nově věnována dříve opomíjenému studiu pozitivních emocí, pozitivních charakterových vlastností a také institucím, které toto studium umožňují a podporují (Seligman a kol., 2005). Konkrétně pak můžeme hovořit o tom, že tématem pozitivní psychologie je v současné době duševní pohoda, hlavním kritériem pro její měření je míra optimálního prospívání nebo-li vzkvétání („flourishing“) a cílem pozitivní psychologie je zvýšení míry prospívání. To jsou základní pilíře Seligmanovy teorie duševní pohody („well-being theory“). Tato teorie nahradila předchozí teorii. Předchozí teorie opravdového štěstí se zabývala, jak vyplývá z jejího názvu, štěstím, měřila životní spokojenost a za cíl si stanovila zvýšení životní spokojenosti. Využití pozitivní psychologie najdeme v její výuce, ve výzkumech, v praxi, při koučování nebo v psychoterapii (Seligman, 2014). Tento příklon psychologie k pozitivní stránce osobnosti také znamená větší zaměření na oblast duševní hygieny (Křivohlavý, 2007). S ohledem na stále rostoucí a rozšiřující se množství výzkumných studií a vědecky podložených poznatků, zvyšující se množství nových pojmů, teoretických pojetí, knih a intervencí pojednávajících o pozitivní psychologii, se tato oblast psychologie zdařile ujala ke slovu.

V souvislosti s vděčností můžeme zmínit, že právě jedním z prvních plodů pozitivní psychologie byly intervence vděčnosti (Emmon & McCullough, 2003). Přestože je „výzkum vděčnosti stále ještě v plenkách“, dosavadní výsledky proklamují, že vděčnost je důležitou součástí dobrého života (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003, str. 449).

1.2 Představení vděčnosti

Vděčnost jako mnohorozměrný jev není jednoduché definovat. Jednotná definice vděčnosti neexistuje, neboť se jedná o velmi složitý a komplexní psychologický fenomén. Již jednotliví filozofové se v chápání tohoto pojmu odlišovali. Protože neexistuje jedno pojetí vděčnosti, uvedeme jich několik tak, jak se s nimi setkáme v dostupných zdrojích, především u Křivohlavého (2007). Vděčnost tak můžeme pojímat jako emoci, osobnostní rys nebo-li dispozici, ctnost, a postoj (Křivohlavý, 2007). Vděčnost může být také zvykem (Emmons & McCullough, 2003) nebo copingovou strategií (Emmons & McCullougha, 2003; Salvador-Ferrer, 2017).

Slovo „vděčný“ podle Slovníku spisovné češtiny znamená: 1. pociťující vděk, potřebu poděkovat; 2. vyjadřuje vděk, uznalý; 3. poskytující užitek, uspokojení, úspěch, vhodný (příkladem: vděčné téma) (Filipec, Machač, Mejstřík & Daneš 2009).

Slovo vděčnost existuje v různé podobě v mnoha jazycích. V českém jazyce je slovo vděčnost odvozeno od slova dík. Jde tedy o vyjadřování či vyjádření díku, o děkování (Křivohlavý, 2007). Naproti tomu v angličtině je slovo vděčnost neboli „gratitude“ odvozeno z latinského „gratia“ (označující laskavost, přízeň) a „gratus“ (jako označení pro příjemné a potěšující). Všechny odvozeniny z latinského kořene slova se týkají laskavosti, štědrosti, daru, krásy darování a obdržení nebo bezdůvodného darování (Emmons & Stern, 2013).

Nejobecněji řečeno - vděčnost můžeme charakterizovat jako radost z toho, že jsme dostali nezasloužený dar (Křivohlavý, 2007). Šířeji můžeme vděčnost chápat jako přirozenou emoční reakci a z části jako univerzální tendenci odpovědět pozitivně vůči benevolenci (dobré vůli) druhého nebo odpovědět alespoň recipročně. Při tomto jevu se objevuje určitá vitalizující energie, která doprovází pociťovanou vděčnost a napomáhá ke správnému lidskému fungování (Emmons & Stern, 2013). Benefit, dar nebo osobní zisk může být materiální i nemateriální (emoční, spirituální) povahy (Emmons & McCullough, 2003). Zaměření vděčnosti může být osobní i neosobní (Křivohlavý, 2007).

Chceme-li jiným způsobem uchopit vděčnost a popsat ji, můžeme využít Seligmanův popis vděčnosti: „Vděčnost je oceněním nějaké pozitivní stránky charakteru jiného člověka. Jakožto emoce je to pocit údivu, vděku a ocenění života jako takového.

Jsme vděční, když se k nám lidé zachovají dobře či velkoryse, ale v obecnější rovině můžeme být vděční za jakékoliv dobré skutky a dobré lidi“ (Seligman, 2014, str. 306). Vděčnost můžeme směřovat i vůči neosobním a jiným než lidským původcům – Bohu, přírodě, zvířatům – ale nelze ji směřovat na sebe. Být vděčný znamená být si vědom dobrých věcí, které se nám přihodí, nepovažovat je za samozřejmost a vyjádřit své díky (Seligman, 2014). Mimochodem také u Teigena (1997) se setkáváme s tím, že vděčnost nemá být směřována na sebe samého, ale na jiné lidi nebo na neosobní a nelidské zdroje (na boha, zvířata, přírodu nebo vesmír).

Přestože se s výstižnou definicí vděčnosti, která by postihla většinu jejich stránek, nesetkáme, obecně je vděčnost chápána správně. Faltýnková (2013) se ve své výzkumné části diplomové práce respondentů ptala: „**Co je podle Vás vděčnost?**“. Z celkového počtu 221 dotázaných ve věku 18 – 70 let odpovědělo na položenou otázku smysluplně 212 lidí (pouze 7 odpovědí nebylo možné zařadit, neboť byly velmi stručné) (Faltýnková, 2013).

Vděčnost je beze sporu kladným jevem, který příznivě působí na člověka. Přesto ale není vděčnost vždy na místě (při sobeckém úmyslu dárce, v odpovědi na úplatek nebo v odpovědi na nemorální čin) a ne ve všech případech působí na jedince příjemně (např. v odpovědi na přijatý dar může jedinec pociťovat nepříjemný závazek něco splatit nebo oplatit dárce jeho dar darem) (Křivohlavý, 2007). O vděčnosti se hovoří záporně pouze výjimečně.

Vděčnost může být krátkodobá nebo dlouhodobá, bezděčná (např. ve chvíli, kdy nás neočekávaně zalije vlna vděčnosti) nebo vědomá (když se člověk vědomě zaměřuje na pěstování vděčnosti). Vděčnost můžeme rozčlenit také na vděčnost pramenící z výměny darů (kdy chceme oplatit darem) a na vděčnost, která se projevuje v péči o druhého člověka. Vděčnost je úzce spojena s láskou a blízkými přátelskými vztahy. Nacházíme zde velkou míru empatického cítění. Příkladem může být poděkování milujícího milující osobě za dar lásky (Křivohlavý, 2007). Podle Steindl-Rasta se již při troše cviku v introspekci dopracujeme k poznání, že vděčnost se skládá ze dvou fází. Nejprve se dostaví údiv, překvapení, po kterém následuje velmi krátký moment, ve kterém říkáme „děkuji“ a naše nitro je při tom naplněné touto odpovědí na to, čeho se nám dostává. Představa je taková, že

nádoba (naše nitro) se plní, plní až - začne přetékat. A druhou fází je objevení, že tato nádoba se stává větší a větší. Vděčnost se tak stává více než jen pocitem a více než jen krátkým cvičením – stává se postojem k životu, který vede ke štěstí (Always be surprised, 2007).

Jak vyplývá z uvedených informací, vděčnost v sobě zahrnuje **vědomé rozhodnutí**, vědomou volbu. Můžeme si vybrat, že budeme vděční, přestože naše emoce a pocity jsou bolavé a zraněné. Existuje nespočet příležitostí k vyjádření vděčnosti. Respektive existuje mnoho situací, ve kterých si můžeme zvolit, zda se přikloníme k vděčnému postoji nebo ke kritice situace a odmítneme to, co nám život nabízí a předkládá často na zlatém podnose. Můžeme se přiklonit k odpuštění, k úsměvu a k úlevě; ačkoliv slyšíme nebo máme na paměti slova, která nás zranila a bolela (Nouwen, 1992).

Podle Emmonse a Sterna (2013) je hlavním **cílem vděčnosti** zpětná reflexe možností, kterých se nám dostalo.

Vděčnost se vyskytuje u všech lidí napříč různými kulturami. **Výskyt vděčnosti** napříč kulturami vypovídá o její univerzálnosti, o tom, že je součástí lidské přirozenosti a povahy (Emmons & Stern, 2013). Antropologové Bonni a de Waal předpokládají, že vděčnost nemusí být vlastní pouze lidem, ale může se nacházet i u různých druhů zvířat (ve svých výzkumech pracovali s primáty) (Manso-Pinto, 2013). Řada pokusů také ukázala, že vděčnost se nevyskytuje u člověka od narození, ale až později, v období tzv. středního dětství. Toto období trvá od 8 - 9 do 11 – 12 let (Křivohlavý, 2007).

1.2.1 Význam vděčnosti

Podle Emmonse a McCullougha (2003) má vděčnost **pozemský a transcendentální** význam (zaměření). V prvním případě je vděčnost pocitem, který se objevuje v situaci interpersonální výměny, kdy jedna osoba oceňuje, že dostala hodnotný dar od druhé. Tento dar nebyl záměrně požadován, nebyl zasloužený ani vydělaný (Emmons & McCullough, 2003). Transcendentální význam vděčnosti je široce pojímán a je důležitý především pro náboženství či spiritualitu. Vděčnost je projevem díkůvzdání za veškeré projevy v životě.

Spirituální neboli duchovní jádro vděčnosti je základní, nezbytnou částí pravé podstaty vděčnosti. V jiném případě můžeme o vděčnosti hovořit pouze jako o nástroji k narcistickému sebe zdokonalení. Pocítíme-li v sobě opravdovou vděčnost, měla by v nás vyvolat otevřenost, pocit spjitosti s druhými lidmi a sdílení a oceňování toho, co nám bylo dáno (Emmons & Stern, 2013). Vděčnost jako subjektivní pocit zázraku, údivu a ocenění života (Salvador-Ferrer, 2017) tak znamená ocenění majestátnosti světa, přírody a podstaty života a rozpoznání darů, kterých se nám v našem životě dostává. Vděčnost vylepšuje takřka všechny oblasti lidského prožívání a některé z nejlepších momentů v našem životě jsou právě ty, ve kterých zažíváme vděčnost. Vděčnost tak není pouze postojem, hlubokým pocitem nebo vytouženou ctností. Je podstatou a přirozeností jako život sám (Emmons & Stern, 2013). V nejhlubším možném pojetí je vděčnost jedním z projevů pocitu vzájemné propojenosti s druhými lidmi, se všemi živými bytostmi a s celou přírodou. Vděčnost tak může být stavem pokojného blaženého bytí, který lze mimo jiné vyjádřit slovy „Jsem vděčný za...“.

Podle teologa Schimmela je vděčnost v náboženství základem lásky k bohu (Manso-Pinto, 2013). Křivohlavý (2007) upozorňuje, že teologové jsou často nakloněni přílišnému idealizování jakéhokoliv projevu vděčnosti a berou ho nekriticky za kladnou hodnotu.

Podle transcendentálního pojetí je vděčnost velmi niternou záležitostí, která pramení z hloubi lidské duše jako odpověď na krásu rozmanitosti světa. Touto svou hloubkou a niterností má velice blízko k vrcholovým zážitkům. **Vrcholové zážitky** se také dotýkají celé osobnosti a tím ji mohou hluboce poznamenat. Příkladem může být pohled na západ slunce nebo rozkvetlou letní louku, stav zamilovanosti nebo poslech krásné hudby. Na rozdíl od obyčejných událostí vrcholové zážitky nerozebíráme, ale vnímáme je jako celek.

Podle Steindl-Rasta (1984) je třeba se ptát, co s těmito zážitky uděláme. Jak docílíme toho, aby ovlivnily jádro naší existence? Můžeme toho dosáhnout tím způsobem, že na ně odpovíme s vděčností. Vyjádříme vděčnost za to, že tyto zážitky jsou a realizujeme je tak ve formě vděčného postoje k životu („grateful living“). Pod jejich vlivem lze žít rozvázně, moudře, kvalitně a smysluplně. Steindl-Rast doporučuje nezačínat u vyjadřování díky vůči malým věcem, ale začít naopak u věcí velkých. Začít tím, co je hlubší a v životě podstatnější - u vděčnosti, která se objevuje v odpovědích na vrcholové zážitky (Steindl-Rast, 1984). Lidé zažívající vrcholové zážitky mohou mít možná více „hmatatelnějších“

příležitostí, jak rozvinout a pocítit vděčnost a vděčný přístup k životu. Jakých výsledků by dosahovali lidé, kteří vrcholové zážitky zažívají častěji? Na příklad profesionální hudebníci nebo několik let meditující mniši?

I když jsme si vděčnost rozdělili na pozemskou a transcendentální, v životě se mezi těmito dvěma krajními póly nachází celé spektrum mezistupňů (Faltýnková, 2013).

1.3 Psychologická pojetí vděčnosti

Za základní složku mnohých pojetí vděčnosti můžeme chápat poděkování. **Poděkování** je nejjednodušší formou projevu vděčnosti. Může být formalitou, mechanickou odpovědí bez vnitřního prožitku (např. poděkování za otevření dveří při vstupu do budovy) nebo také projevem skutečné vděčnosti (např. poděkování za záchranu života). V nejprostší formě jde o slovní, čistě verbální vyjádření díky, nejčastěji sdělené slovem „děkuji“. Děkovat v konotaci znamená být vděčný. O stupeň obsáhlejší a často i upřímnější způsob vyjádření díky je v případě, kdy je verbální sdělení doprovázeno neverbálním projevem. Například se při děkování jemně ukloníme, podíváme se na dárce s výrazem díky v obličeji, případně i s mírným úsměvem. V naší kultuře to bývá doprovázeno podáním ruky a často i s upřímným stiskem (Křivohlavý, 2007).

Lidé se mezi sebou liší stupněm poděkování. Jsou lidé, kteří neřeknou „děkuji“, na druhé straně jsou tací, kteří za obdržení dar dárce dají něco mnohem většího, než co sami dostali. Existuje také tzv. selektivní vděčnost, kdy osoba poděkuje pouze za dar, který je podle ní cenný. A najdou se i jedinci, kteří děkují za každou drobnost nebo poděkují pouze někomu (Křivohlavý, 2007).

Tím, že je vděčnost úzce spjata s darováním, obdržením a oplacením benefitů a laskavosti, tím napomáhá v udržování mezilidských vztahů (Emmons & Stern, 2013). Dodejme, že od vděčnosti bychom měli odlišit **chválu** jako vyjádření uznání, vzdávání někomu díky a chvály za dobrý projev, výkon nebo jako pochválení a schválení (Křivohlavý, 2007).

1.3.1 Vděčnost jako emoce

S emocemi se setkáváme v různé podobě; můžeme odlišit tři různé roviny emocí

(Křivohlavý, 2007). Rosenberg (1998) navrhla hierarchické dělení emočních prožitků, které dělí na afektivní city, nálady a emoce.

Na vrcholu hierarchického konstruktů stojí tzv. **afektivní city** (emocionální afekty nebo pozitivní afekty, z anglického „affective traits“), stálé predispozice k určitým typům emocionálních odpovědí ohraničující jednotlivé emoční stavy. Ti, kteří mají skóre afektivního citu vděčnosti vysoký, inklinují k zažívání vyšší úrovně životní spokojenosti a pozitivních emocí a prožívají relativně nízkou úroveň emocí negativních (Rosenberg, 1998).

Vděčnost se může projevovat také na úrovni **emocí**, které Rosenberg (1998) definuje jako naléhavé, intenzivní a typicky krátké psychické změny, které se objevují jako odpověď na významnou situaci v prostředí člověka (Rosenberg, 1998). V psychologických pokusech se ukázalo, že emoce vděčnosti má proaktivní náboj, který se nejčastěji vyskytuje v tendenci oplácet dárce obdržený dar (Křivohlavý, 2007). Primárním cílem emoce vděčnosti může být právě oplácení nebo pochvala dárce. Emoci vděčnosti často a intenzivně zažívají lidé, kteří sami sebe vnímají jako příjemce daru (McCullough a kol., 2001).

Třetí složkou jsou **nálady**, za které Rosenberg (1998) považuje to, co narůstá a pak slábne a kolísá po celou dobu své existence nebo v průběhu několika dní. Vděčnost jako nálada (nebo-li vděčná nálada) je tzv. přechodnou citovou oblastí, podřadnou emocím i afektivním rysům. To, že někteří zažívají více vděčné nálady než druzí lidé, lze vysvětlit tím, že u každého člověka jsou jednotlivé nálady zastoupeny různě. Někteří jsou náchylnější ke smutku či k úzkosti, jiní mohou mít blíže k vděčnosti. Tím, že jsou nálady méně přístupné vědomí, se stávají hůře zachytitelné a hůře rozpoznatelné než emoce. Člověk si je tedy snáze vědom emoce vděčnosti než vděčné nálady. Nálady obvykle trvají déle než emoce, a tím působí na vědomí delší dobu než krátkodobé a intenzivní emoce. Vděčná nálada jako určité emocionální zabarvení se mění v souvislosti s měnícími se událostmi (Rosenberg, 1998). Vděčnou náladu z části ovlivňuje to, jaké situace v lidském životě nastávají. Také je ovlivněná osobnostním rysem vděčnosti, který je mezi jednotlivými lidmi různou měrou zastoupen. Paradoxně právě nálada velmi ovlivňuje náš psychický život, pozornost a vědomí. Nálada často rozhoduje o tom, jaké vstupní informace pouštíme do vědomí. Nálada (i nálada charakterizující vděčnost) predisponuje lidi k tomu,

aby se chovali a jednali zcela určitým způsobem - byli vděční (Křivohlavý, 2007). McCullough, Emmons a Tsang (2002) prokázali, že charakterové rysy predikují průměrnou úroveň vděčné nálady. U lidí s relativně slabší dispozicí k vděčnosti se ukázal být důležitý počet událostí, které v nich vyvolají vděčnost (i průměrné množství vděčnosti, které pocítí v odpovědi na tyto události). Mimo jiné se také zjistilo, že s průměrnou úrovní vděčné nálady je v úzkém vztahu empatie (na rozdíl od dispoziční závisti). Vděčná nálada má tedy pravděpodobně širší dopad na psychiku člověka (na jeho kognitivní stránky a zvládání stresu) než emoce vděčnosti, která je více zaměřená na jednání a je krátkodobého charakteru (McCullough a kol., 2002).

Kromě emocionální složky má vděčnost také stránku **kognitivní** (myšlenkovou) a motivační. Kognitivní složka nám pomáhá uvědomit si, že nás dárce uznal hodné obdarování. Čím více si uvědomujeme, že jsme byli obdarováni, tím více se může prohloubit náš zážitek vděčnosti (Křivohlavý, 2007).

Je možné, že lidé, kteří jsou při obdržení daru zaplaveni vlnou vděčnosti, jsou ve skutečnosti zaplaveni nejenom vděčností, ale celým souborem pozitivních emocí (včetně vděčnosti), který aktivuje další pozitivní emoce (Křivohlavý, 2007).

1.3.2 Vděčnost jako osobnostní charakteristika

Vděčnost jako osobnostní rys nebo-li dispozice není vázána na určitou situaci (jako v případě emoce vděčnosti). Jedná se o trvalý rys naší osobnosti, který nás dlouhodobě až celoživotně ovlivňuje; do určité míry bez ohledu na to, jakými událostmi procházíme (Křivohlavý, 2007). Vděčnost jako dispozice může být definována jako obecná tendence rozpoznávat a reagovat s vděčnou emocií na pozitivní zkušenosti a zážitky, s kterými se člověk setká. Tento rys není u všech lidí zastoupen stejně (McCullough a kol., 2002). Rozložení osobnostního rysu vděčnosti podle subjektivního hodnocení nemá tvar Gaussovy křivky, ale je nerovnoměrné. Většina lidí se nachází v pásmu vysokých hodnot (Křivohlavý, 2007). Psychologové se domnívají, že dispozice vděčnosti má své jádro v tendenci prožívat pozitivní emoce a subjektivní osobní pohodu; vděčnost pomáhá udržet kladný sebeobraz (Faltýnková, 2013). Na základě výsledků McCullougha a kol. (2002) se ukazuje, že osobnostní rys vděčnosti je silně spjat se subjektivní osobní pohodou. S ohledem na to, že v minulosti psychologie kladla větší pozornost negativní afektivitě, řádné objasnění přinesou

až budoucí výzkumy.

McCullough a kol. (2002) určili následující prvky dispozice vděčnosti (které lze změřit pomocí Dotazníku vděčnosti o šesti položkách):

- intenzita (síla prožívané vděčnosti);
- frekvence (jak často člověk pociťuje vděčnost);
- rozpětí (rozsah životních událostí, za které je člověk vděčný) a
- hustota (kolik lidí je vděčných za jeden pozitivní výsledek).

Podle McCullougha a kol. (2002) existují nejméně čtyři různé úhly pohledu na vděčnost. Nejobecnější hledisko je z pohledu dispozice – zda osobu označíme jako vděčnou nebo nevděčnou. Za druhé můžeme posuzovat míru vděčnosti za obdržení benefit. Za třetí mluvíme o dárci a míře prožité vděčnosti k určité osobě. A čtvrtý pohled je z hlediska vztahu mezi dárcem a darem.

Ukázalo se, že vděčná nálada dispozičně vděčných lidí je silněji řízena jejich osobnostním nastavením (povahou). Proto může být vděčná nálada u těchto osob méně závislá na událostech důležitých pro vděčnost, na počtu lidí, ke kterým každý den pociťují vděčnost a okrajově i na množství vděčnosti, kterou v situaci, která vděčnost vyvolává, pociťují. Tento závěr upozorňuje na vděčnost jako na samostatně stojící osobnostní rys (McCullough a kol., 2004).

1.3.3 Morální pojetí vděčnosti jako ctnosti

Etika ctností se zabývá takovými zvyky lidí, které vedou k správnému a k příkladnému životu. Zdůrazňuje se, že ctnosti musí být kultivovány ve společnosti. Často se můžeme setkat s tvrzením, podle kterého je vděčnost životně důležitým jevem potřebným pro vedení morálně dobrého života. V morálním pojetí je tedy vděčnost způsobem života. S morálním chápáním vděčnosti se setkáme v historii i u Cicera nebo Smitha (Křivohlavý, 2007).

McCullough a kol. (2004) analyzovali prosociální podstatu vděčnosti a pojmenovali tři rozdílné funkce vděčnosti: morální barometr, morální motiv a posilovač morálního chování. Funkce morálního barometru říká, že u vděčnosti obdarovaného je vstupním

momentem poznatek, který obdarovanému říká, že:

- dostává hodnotný dárek;
- dárce to, co dává, muselo něco stát (musel vynaložit finance, čas nebo námahu);
- dárcevo počínání bylo úmyslné a vycházelo z jeho dobré vůle;
- vděčnost obdarované osoby je o to větší, čím je dar neočekávanější.

Pojetí vděčnosti obdarovaného jako morálního motivu vychází z předpokladu, že vděčnost může motivovat lidi, kteří byli obdarováni k tomu, že se chovají morálněji a jednají výrazně prosociálně. Třetí funkce (posilovač morálního chování) předpokládá pozitivní vliv vděčnosti na další jednání toho, kdo sám byl obdarován. Všechny tři funkce (pojetí) vděčnosti byly experimentálně ověřeny (McCullough a kol., 2004).

Nejenom v tomto pojetí, ale i v jiných morálních konceptech je vděčnost tvarující silou, které vděčíme za mnohé činy (Emmons & Stern, 2013). Křivohlavý (2007) dodává, že je zřejmě vhodnější hovořit v psychologii o vděčnosti jako o prosociálním afektu než o morálním činu.

1.3.4 Vděčnost jako životní postoj

I v obyčejném poděkování se může objevit něco hlubšího než to, co je ve slovu či doprovodném úsměvu. Může se projevit postoj vděčnosti. Ten může být v člověku různě hluboko zakořeněn. Může mít podobu „povrchní“ (např. vděk za správné vrácení peněz v obchodě) až autentickou a srdečnou (poděkování za samotnou existenci). Svým mnohem širším a hlubším pojetím (než je poděkování za přijatý dar) se tak vděčnost stává mnohazměrným jevem. Životní postoj se projevuje nejen v příjemných situacích, ale zůstává i v situacích nepříjemných; je typický pro náboženské smýšlení (Křivohlavý, 2007). Vděčný postoj vychází z možnosti svobodné volby (Faltýnková, 2013). Můžeme v našem životě oceňovat každý moment a být za něj vděční nebo se s opovržením a nenávisí dívat na svět a nevidět na něm nic, za co by se dalo poděkovat.

1.3.5 Proaktivní, situační a zavazující vděčnost

Faltýnková (2013) obsahovou analýzou a metodou konstantní komparace vytvořila novou typologii vděčnosti. Vděčnost ve své diplomové práci rozdělila na tři typy - proaktivní, situační a zavazující. Lidé se **zavazující vděčností** vidí vysvětlení vděčnosti v kontextu závazku. **Situační vděčnost** závisí na okolních podmínkách (např. když člověku

někdo pomůže nebo dostane něco hezkého). Tento typ vděčnosti byl u zkoumaných osob nejvíce zastoupen. Byť vděčnost většinou vnímají v souvislosti s pomocí druhých, nezmiňovali, že se k tomu váže závazek, tzv. oplatit poskytnutou pomoc. **Proaktivní vděčnost** se svým pojetím blíží chápání vděčnosti jako ctnosti. U tohoto typu vděčnosti bylo časté uvědomění si, že toho hodně dostáváme a nic z toho není samozřejmé. Jedinci, kteří se vyznačují proaktivní vděčností si proaktivně navozují vděčnost, nečekají, až jim někdo pomůže, aby za to mohli být vděční. Rozhlíží se kolem sebe a jsou vděční za skutečnosti, kterých si ostatní lidi nemusí ani povšimnout nebo je berou jako samozřejmé.

2. Osobnost vděčného člověka a působení vděčnosti na duševní pohodu

S ohledem na přehršel teoretických prohlášení i lidových přesvědčení se předpokládá, že sebe nápomocná cvičení navržená k podpoře vděčnosti povedou ke zvýšení well-beingu. Přibývající výsledky výzkumných projektů tomu nasvědčují. Výzkumy zaměřené na vděčnost a osobní pohodu se mimo jiné zaměřují také na to, zda je vděčnost příčinou osobní pohody sama o sobě, nebo pouze vyvolává mírné pozitivní emoce, které lidé s vysokou mírou osobní pohody často zažívají (Emmons & McCullough, 2003).

2.1 Vděční lidé

Vděčnost má velmi úzký vztah k mentálnímu zdraví, spokojenosti se životem i k jakékoliv lidské vlastnosti, a to ve větší míře než optimismus, naděje nebo soucit. Vděční lidé zažívají vyšší míru pozitivních emocí jako je radost, nadšení, láska, štěstí nebo optimismus. Vděčnost vděčné lidi může ochraňovat od destruktivních nutkání vedoucích ke zlosti, rozhořčení, chamtivosti a zatrpklosti nebo nenávisti. Lidé, kteří zažívají vděčnost, se lépe vyrovnávají s každodenním napětím a vykazují zvýšenou odolnost vůči traumatu. Tyto zprávy ukazují, že vděčnost je neslučitelná s negativními emocemi a patologickými podmínkami; vděčnost může sloužit jako prevence proti psychickým poruchám. Vděční lidé mají blíže k emocím a svým jednáním se více zaměřují na druhé lidi, kterým jsou prospěšní (více se angažují v dobrovolnických činnostech) (Emmons & Stern, 2013). Fredrickson si u vděčnosti všimla také toho, že díky vděčnosti se rozvíjí schopnost vyjádřit pocity a emoce lásky a laskavosti (Manso-Pinto, 2013).

Vděční lidé nevolí odpovědi, které v sobě nesou stud, vinnu nebo vztek. Vděční lidé jsou ti, kteří souhlasí s výroky: „Je důležité vážit si každého dne, kdy jsem naživu“, „Často si uvědomuji, o kolik je můj život snazší díky úsilí druhých“ a „Pro mě je život mnohem více o daru než o přítěži“ (tyto výroky jsou součástí Dotazníku vděčnosti) (Emmons & Stern, 2013; McCullough a kol., 2002).

Dispozici k vděčnosti by měl mít každý člověk různým způsobem rozvinutou. Tušíme, že vděční lidé, ti, kteří tuto dispozici mají rozvinutější, jsou spokojenější, dosahují lepších výsledků osobní pohody a celkově svůj život hodnotí lépe než ti, kteří vděční nejsou. Výzkumy naši domněnku potvrzují. Nejedná se o vždy zcela jednoznačné výsledky (ne všechny závěry se shodují), ale celkové pozitivní ladění vděčných lidí je nepochybné.

Dispozičně vděční lidé opravdu dosahují obecně lepšího duševního, fyzického i spirituálního well-beingu (McCullough a kol., 2002; Watkins a kol., 2013).

Je možné, že vděčnost je epifenomémem stojícím nad štěstím. Díky rozsáhlému měření došli výzkumníci k závěru, že vděční jedinci mají přinejmenším tři charakteristiky:

1. pociťují hojnost, nemají pocit, že by v životě trpěli nedostatkem;
2. oceňují obyčejné radosti, cení si obyčejných každodenních radostí života;
3. cení si druhých lidí, díky kterým se cítí lépe (ačkoliv výsledky zaměřené na locus of control svědčí o tom, že vděční lidé přičítají výsledek činnosti sami sobě, zároveň vyjadřují, že vděční jedinci jsou rychlí v rozpoznání druhých lidí, kteří přispívají k jejich osobní pohodě) (Watkins a kol., 2003).

2.1.1 Vděčnost u různých národů

S vděčností se setkáme napříč různými kulturami. Z šetření několika výzkumů vyplývá, že u některých národů je vděčnost zastoupena více a u některých méně.

Venezuelská společnost pozitivní psychologie a Metropolitní univerzita ve Venezuele zveřejnily soubor dat, který shrnuje výsledky ambiciózního šetření silných stránek Venezuelanů. Ačkoliv neexistuje profil, který by individualitu člověka optimálně vystihl a popsal, přesto bylo cílem tohoto výzkumu určit jakýsi průměrný profil Venezuelana. Výzkum autorům umožnil rozpoznat přítomnost opakujících se silných stránek charakteru. A jaký byl výsledek? Hlavním charakteristickým rysem Venezuelanů je - vděčnost. První silnou stránkou charakteru vyšla Venezuelanům vděčnost následovaná laskavostí, smyslem pro spravedlnost a schopností milovat a být milován (La primera fortaleza del venezolano es la gratitud, 2011).

Vděčnost je ve větší míře zastoupena také u asijských kultur. Ze závěrů prvního světového kongresu pozitivní psychologie (uskutečněného v roce 2010) vyplynulo, že asijské kultury mají více rozvinuté ty stránky charakteru, které jsou spojené s umírněností a s transcendencí, do které se řadí i vděčnost. Kromě vděčnosti mají tyto kultury rozvinutou také pokoru, spiritualitu nebo sebekontrolu. Mimochodem Venezuelanům vyšla sebekontrola až na posledním místě (La primera fortaleza del venezolano es la gratitud, 2011). Odpověď na otázku, proč je vděčnost právě u Venezuelanů na prvním místě a čím se liší od jiných, méně vděčných národů, se dozvíme pravděpodobně až v budoucích výzkumech.

Studie z roku 2018 zkoumala vděčnost u dětí ve věku 7 až 14 let v Brazílii, Číně, Guatemale, Rusku, Jižní Korei, Turecku a Spojených státech amerických. Autoři studie dospěli k názoru, že ve vyjadřování vděčnosti jsou jisté společné body, které jsou však u jednotlivých kultur různě zastoupené. Rozdíly, které se potvrdily, byly spjaté s věkem a vyjadřováním vděčnosti (verbálním nebo behaviorálním) (Mendonça, Merçon-Vargas, Payir, & Tudge, 2018).

2.1.2 Nevděčnost

O nevděčnosti hovoříme v případě, kdy obdarovaný neprojeví vůči dárci dík. Nevděčnost jako projev vrcholného narcismu destruktivně působí na osobnost člověka. Narcismus jako tendence nadměrně zdůrazňovat vlastní osobu je v rozporu s výskytem vděčnosti. Narcistický člověk přes vlastní důležitost nevidí (nebo spíše nechce vidět) na druhé. Takže druhé lidi obdarovávat „nemůže“ a ještě od nich žádá obdiv ke své vlastní osobě (Křivohlavý, 2007). Farwell a Wohlwend-Lloyd (1998) prokázali, že výše narcizmu je v opačném vztahu k míře vděčnosti. Účastníci s vyšší mírou narcizmu projevovali méně vděčnosti vůči svým partnerům (Farwell & Wohlwend-Lloyd, 1998). Z úst takového člověka by bylo možné zaslechnout některý z následujících výroků: ostatní mi dluží, měli by mi dát všechno, nic jsem nedostal, sám mám málo a další. Neurologové se domnívají, že projev nevděčnosti je patologickým úkazem, který souvisí s poškozením prefrontálních laloků mozkových hemisfér. Tato oblast je pravděpodobně sídlem morálních projevů. Člověk, který má toto místo poškozené, není schopen morálních projevů (Křivohlavý, 2007). Jak jsme si uvedli v první kapitole, vděčnost vede k otevřenosti, sdílení a prosociálnímu jednání. A k tomu u takového člověka nedochází. Od narcistického člověka tak dobře rozeznáme člověka pokorného. Ten se nebude domnívat, že je středem světa a má na vše právo a podle své zlovůle si může dělat vše, co chce (Křivohlavý, 2007).

O nepoděkování za dar a neprojevení vděčnosti můžeme hovořit také v případech, kdy dar představuje např. úplatek, je vázán na cizí neprospěch nebo naopak na vlastní prospěch nebo není darován s čistým úmyslem. V takovém případě je nevyjádření díků na místě (Křivohlavý, 2007).

2.2 Duševní pohoda a životní spokojenost

V rámci zkoumání vděčnosti se zajímáme také o její působení na duševní pohodu a životní spokojenost. S ohledem na možnosti měření duševní pohody jsme se rozhodli zvolit životní spokojenost jako hlavní měřitelný prvek duševní pohody. Životní spokojenost jako našeho zástupce duševní pohody si blíže představíme.

Podle Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera (2001) zaujímá životní spokojenost v lidském životě a prožívání hlavní místo. V psychologii je životní spokojenost nepřesně definovaný koncept, který provází určité nejasnosti. Ty se týkají nejasných hranic mezi životní spokojeností, dobrým zdravotním stavem, všeobecnou kvalitou života a štěstím. Na základě faktorové analýzy se ukázalo, že nejbližším či nejbvýstižnějším synonymem termínu životní spokojenost je „subjektivní dobrý zdravotní stav“. Nejasnosti panují i v rozsahu – spokojenost se životem jako celkem nebo spokojenost rozdělená podle různých oblastí života. Jednota panuje v názoru, že kognitivní a afektivní komponenty všech oblastí života (např. zdraví, psychická stabilita, sociální vztahy atd.) mohou přispívat k životní spokojenosti. Často jsou rozlišovány čtyři dimenze (Lawrence & Liang, 1988):

- životní spokojenost - daná naplněním vytoužených životních cílů (kognitivní komponenta subjektivního zdravotního stavu);
- štěstí - vztahuje se k dlouhodobému pozitivnímu afektivnímu stavu (časově rozšířená afektivní komponenta subjektivního dobrého stavu);
- pozitivní afekt - přechodný pocit radosti (pozitivní afektivní komponenta);
- negativní afekt - přechodný pocit strachu, deprese, starostí apod. (negativní afektivní komponenta).

Označení kvalita života bývá užíváno v rozdílných souvislostech. Osobní pohoda může být chápána jako významná složka a ukazatel kvality života. Podle jiného pojetí do osobní pohody („subjective well-being“) patří převaha pozitivních emocí, nižší poměr negativních emocí, životní spokojenost a vzkvétání (zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života) (Diener & Biswas-Diener, 2008). Zmíníme, že základem tzv. optimálního lidského prospívání nebo-li vzkvétání („flourishing“) je vedle zaujetí činnostmi, štěstím, smysluplností, lásky, úspěchu, osobního rozvoje a lepších vztahů také vděčnost (Seligman, 2014). Uvedme ještě, že po provedení metaanalýzy 146 výzkumů zkoumajících vztahy

mezi osobnostními charakteristikami a osobní pohodou se dospělo k závěru, že ve 102 studiích byla osobní pohoda vyjádřena pojmem životní spokojenost (DeNeve, Cooper, 1998).

Wood, Froh a Geraghty (2010) uvádí, že vděčnost je silně spjatá s jakkoli definovanou osobní pohodou. Tato spojitost může být zcela specifická a kauzální. Vděčnost je důležitá kvůli: (a) silné schopnosti vysvětlit a pochopit osobní pohodu a (b) v podobě jednoduchých cvičení jako potencionální spouštěč vzrůstu osobní pohody.

K problematice duševní pohody a životní spokojenosti významně přispěl Seligman (2014). Pro lepší objasnění si uvedeme jeho dvě význačné teorie. Podle teorie opravdového štěstí lidé, kteří v životě prožívají nejvíce kladných emocí, nejvíce zaujetí a největší smysluplnosti, jsou těmi nejšťastnějšími a dosahují největší životní spokojenosti. Ale zjistilo se, že životní spokojenost nezahrnuje, kolik smysluplnosti prožíváme nebo jak zaujatí jsme svou prací nebo jak jsme ponořeni do vztahu s blízkými lidmi. Životní spokojenost tak v zásadě vyjadřuje veselou náladu a stejně jako štěstí je pouze jedním z prvků duševní pohody. Druhá teorie – teorie duševní pohody překonala první zmíněnou koncepci. Na duševní pohodu nebo-li well-being má vliv několik prvků: pozitivní emoce, zaujetí činnostmi, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Pro jejich snadné zapamatování slouží známý akronym PERMA složený z počátečních písmen jejich anglických názvů.

Patrně nejdůležitějším faktorem všeobecné životní spokojenosti je zdravotní stav (prokázala se úzká souvislost mezi spokojeností a subjektivními tělesnými obtížemi; také osoby s objektivním tělesným postižením jsou ve srovnání s osobami zdravými spokojené méně). Důležité je zjištění, že nespokojení lidé častěji vyhledávají lékaře a častěji se podrobují psychotherapeutickému léčení. Také bylo prokázáno, že aktivní trávení volného času (koníčky, společenské nebo fyzické aktivity) přispívá k životní spokojenosti. A chybějící kontrola stravovacího chování, konzumace alkoholu, tabáku nebo drog se pojí s vyšší nespokojeností. Významná souvislost byla také prokázána mezi nespokojeností se životem a neuroticismem a mezi spokojeností a extroverzí (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher & Brähler, 2001).

Fahrenberg a kol. (2001) na základě analýzy několika studií dospěli k názoru, že

spokojenost v různých oblastech života se s věkem vyvíjí rozdílně. S postupujícím věkem bude patrně klesat spokojenost se zdravotním stavem; spokojenost s finančními poměry může naopak stoupat (již není nutné zaopatřovat děti a snižují se vlastní nároky). Celkově se zdá, že existuje trend k vyšší spokojenosti s přibývajícím věkem. Vliv rozdílů pohlaví na celkovou životní spokojenost je obvykle nulový nebo nepatrný. Také osoby žijící s partnerem jsou se svým životem spokojenější; obdobně to platí pro osoby více sociálně podporované (ať už členy rodiny nebo přáteli). A na životní spokojenost má zřetelně pozitivní vliv také vysoký socioekonomický status definovaný příjmem, vzděláním a povoláním; obzvláště těsná souvislost panuje mezi příjmem a pracovní spokojeností. Kulturní rozdíly a hodnotové postoje s nimi spojené také ovlivňují životní spokojenost.

Zmíníme se ještě o tzv. **set-point theory**. Podle této teorie je dlouhodobá úroveň štěstí u lidí relativně stabilní a mění se pouze velmi nepatrně kolem geneticky dané úrovně (Diener & Diener, 1996). Usilujeme-li o navýšení osobní pohody a o udržení tohoto navýšení, je otázkou, jsou-li toho intervence schopny.

2.3 Vděčnost a životní spokojenost

Již jsme se zmínili o tom, že vděční lidé jsou se svým životem spokojenější. Ovšem nemusí tomu tak být vždy. Výsledky výzkumu realizovaného na vzorku španělských vysokoškolských studentů ukázaly, že vděčnost statisticky významně souvisí s životní spokojeností, ale v negativním směru. Konkrétně se jednalo o statisticky významné záporné korelace mezi několika položkami z Dotazníku vděčnosti a dotazníku měřícího životní spokojenost. Jednalo se o takové položky, u kterých by se předpokládala korelace v pozitivním, nikoliv v negativním smyslu. Ti, jejichž skóre vděčnosti bylo vyšší, tíhli k nižší výsledkům v dotazníku životní spokojenosti a naopak ti, kteří měli vyšší skóre životní spokojenosti, směřovali k nižším skórum vděčnosti (Salvador-Ferrer, 2017). Také Froh, Yurkewicz a Kashdan (2009) zaznamenali podobný výsledek. Výsledky studie podporují teorii, podle které vděčnost významně působí na životní spokojenost (Salvador-Ferrer, 2017), jak je tomu i v dalších studiích (Emmons & McCullough, 2003; Froh a kol., 2009). Signifikantní negativní korelace mezi vděčností a životní spokojeností může být vysvětlena předpokladem, podle kterého je obtížné oplácet, vrátit to, co vděčnost vyvolala

(McCullough a kol., 2001). Jedná se tak o směsici vnímání ceny, nákladů, hodnoty a altruismu, která může ovlivňovat vztah mezi vděčností a životní spokojeností (Salvador-Ferrer, 2017). U studie se španělskými studenty se prokázaly také rozdíly mezi vděčností a životní spokojeností v otázce pohlaví - u žen byly nalezené souvislosti významnější než u mužských respondentů. Tyto rozdíly týkající se pohlaví mohou být zapříčiněny kulturními rozdíly (Salvador-Ferrer, 2017) nebo se muži mohou domnívat, že vyjadřování vděčnosti může snížit jejich mužnost a společenský status (Froh, Yurkewicz a Kashdan, 2009). O tom, že ženy jsou vděčnější než muži došli k závěru i další odborníci (Froh a kol., 2009; Chen, Chen & Tsai, 2012).

Wood, Joseph a Maltby (2008) zjišťovali, zda vděčnost může vysvětlit podíl společné variance životní spokojenosti s ohledem na jednotlivé dimenze (a aspekty těchto dimenzí) tzv. Velké pětky. Statisticky významný vztah vyšel mezi vděčností a extravertizací (0,34), přívětivostí (0,27) a otevřeností (0,24). Při pohledu na jednotlivé aspekty dimenzí dotazníku se zjistilo, že vděčnost nekorelovala silně se subškálami reprezentující well-being a společenské fungování. Při analýze dat zohledňující pět dimenzí Velké pětky vděčnost vysvětlovala 9% variance životní spokojenosti, při zohlednění jednotlivých subškál těchto dimenzí pak variance dosahovala 8%. Výsledky autoři pokládají za perspektivní a nadějně. I zde se ukázalo, že vděčnost má jedinečný vztah se životní spokojeností.

2.4 Působení vděčnosti na další aspekty duševní pohody

V jedné studii byli účastníci zařazeni do skupiny, která se jednou týdně po dobu devíti týdnů věnovala psaní vděčnosti. Tato skupina se statisticky významně nelišila v pozitivní ani negativní afektivitě od účastníků skupiny, kteří se věnovali popisu událostí nebo nepříjemných událostí. Přesto byla skupina vděčnost těsněji spjata s příznivějším hodnocením života a s optimističtějšími vyhlídkami na nadcházející týden. I při plnění cvičení vděčnosti jednou týdně po dobu devíti týdnů tak došlo k celkově příznivějšímu hodnocení well-beingu. Větší účinek na psychický well-being by se měl projevit při intenzivnější intervenci. Proto se v dalších studiích účastníci věnovali psaní pěti věcí, za které jsou v životě vděční, a to denně po dobu dvou nebo tří týdnů (Emmons & McCullough, 2003).

Ve studiích následujících uváděli účastníci zařazení do skupiny vděčnosti větší spokojenost se životem jako celkem, cítili se optimističtější ohledně nadcházejícího týdne, cítili více spojení s ostatními lidmi a uváděli vyšší hodnoty pozitivní afektivity v porovnání s účastníky z kontrolní skupiny. Ke snížení negativní afektivity došlo pouze v jedné ze tří studií. Účinek na osobní pohodu (konkrétně pozitivní afektivitu a životní spokojenost) byl patrný i z hodnocení respondentovy blízké osoby. Zdá se, že ty, kteří byli zařazení do intervence vděčnosti, tato intervence vedla ke zvyšujícímu sebehodnocení celkového well-beingu. Lidé zařazení do skupiny vděčnosti také častěji uváděli, že někomu pomohli s osobním problémem nebo někomu nabídli emocionální podporu. Proto se vyskytuje domněnka, že **prosociální chování** je důsledkem pocíťované vděčnosti. Věnování se vděčnosti a nepříjemným událostem mělo takřka stejné, ale opačné účinky na denní míru vděčnosti. U participantů zařazených do skupiny věnující se vděčnosti nebo nepříjemným událostem se neprokázal statisticky významný rozdíl v proměnné vděčnost v porovnání se skupinou, která měla za úkol se s někým porovnat. Průměrná denní úroveň vděčnosti korelovala s průměrnou denní pozitivní afektivitou, ale nikoliv s průměrnou denní negativní afektivitou. Ve dvou studiích se ukázalo, že průměrná denní míra vděčnosti roste stejně jako průměrná denní pozitivní afektivita. Tyto dvě hodnoty spolu vzájemně statisticky významně korelovaly. Autoři pracovali i s předpokladem, že účinek intervence na vděčnost byl zprostředkován pozitivní afektivitou. Na základě analýzy dat dospěli k závěru, že **vděčnost zcela zprostředkovává účinky intervence vděčnosti na pozitivní afektivitu**. Nezdá se, že účinky intervence vděčnosti na emoci vděčnosti by byly pouze vedlejším produktem obecnějších účinků intervence na pozitivní afektivitu. Vděčnost je tedy výhradně zodpovědná za vliv intervence na pozitivní afektivitu (Emmons & McCullough, 2003).

V každé ze tří studií Emmonse a McCullougha (2003) vedlo cvičení vděčnosti k emocionálním, fyzickým nebo interpersonálním benefitům. Ne všechny výsledky se replikovaly u všech tří studií. Výzkumníci nedošli k závěru, že by skupina zabývající se vděčností cítila méně zlosti, deprese, smutku nebo jiných nepříjemných stavů. Na druhou stranu z morálního pojetí vděčnost podněcovala prosociální chování. Vzorek dvou studií byl tvořen vysokoškolskými studenty navštěvující přednášky psychologie, třetí vzorek osobami s vrozeným nebo právě diagnostikovaným neurosvalovým onemocněním, o kterém toho v souvislosti s kvalitou života osob s touto nemocí příliš nevíme.

Lidé s vyšší úrovní životní spokojenosti, osobní pohody, optimismu a pozitivní afektivity uváděli v průměru vyšší hodnoty vděčnosti v průběhu 21 dní než ti, kteří u vybraných proměnných skórovali níže. Lidé s vysokými skóry depresivních symptomů (ovšem nikoliv negativní afektivity) uváděli nižší průměrné hodnoty vděčnosti v průběhu 21 dní než lidé s nižšími skóry depresivních symptomů. Také spiritualita pozitivně korelovala s průměrnou úrovní vděčnosti. Co se týče tzv. Velké pětky, pouze extraverte statisticky významně korelovala s průměrnou úrovní vděčné nálady během 21 dní. Celkově můžeme konstatovat, že lidé, kteří skórují vysoko v proměnných pozitivních emocí a osobního well-beingu, dosahují v průměru vyšší úrovně vděčnosti než lidé, jejichž skóry jsou nižší (McCullough a kol., 2004). Připomeňme, že McCullough a kol. (2002) došli ohledně spojitosti mezi tzv. Velkou pětkou a vděčností k jinému závěru – podle závěrů jejich studie byla nalezena spojitost mezi dimenzí extraverte, přívětivost a neuroticismus.

U osob, které absolvovali intervenci vděčnosti (v podobě psaní a doručení dopisu vděčnosti někomu, kdo nám pomohl, ale náležitě jsme mu nepoděkovali) byl nalezen signifikantní **nárůst štěstí a úbytek deprese** i jeden měsíc po absolvované návštěvě s vyjádřením vděčnosti (Seligman a kol., 2005).

Ve dvou experimentech se zjistilo, že vděčné přemýšlení **zlepšuje náladu**. Tyto výsledky podporují teorii, podle které je vděčnost důležitým rysem afektivity a osobní pohody. Dále se zjistilo, že vyjadřování vděčnosti **souvisí s oceňováním druhých**. S ohledem na to, že vyjadřování vděčnosti se odehrává v kontaktu s druhými lidmi, je tento závěr logický. Jedinci, kteří oceňují přínosy druhých lidí s největší pravděpodobností svým dárcům i vyjadřují vděčnost a považují toto díkůvzdání za důležité (Watkins a kol., 2003).

V následující studii vděčnost velmi úzce souvisela s životní spokojeností, s pozitivní afektivitou a se štěstím. Z výsledků výzkumu vyplývá, že vděčnost jako dispozice je silněji spjata s pozitivní, nikoliv negativní afektivitou. Z proměnných, které měřili nepříjemnou afektivitu, vykazovala vděčnost nejsilnější **záporný vztah s depresí**. Úzkost ani podrážděnost neprokázaly s vděčností signifikantní vztah. Pojí vděčnost s depresí výjimečný stav zejména u psychických onemocnění? Odpověď na tuto otázku zatím neznáme. Výzkumníky dále zajímalo, zda se prokáže statisticky významná souvislost mezi

počtem stresujících událostí za posledních šest měsíců a vděčností. Z výsledků bylo patrné, že nikoliv. Naopak u projevů deprese tato souvislost nalezena byla. Vděčnost byla také **záporně spjata s fyzickou agresivitou a vztekem**. Cítit se rozhořčeně ohledně minulosti může být v rozporu s pociťováním vděčnosti. Je možné, že pocity vděčnosti mírní rozhořčení. Jak výzkumníci předpokládali, vděčnost byla také **negativně spojená s narcismem**. Výzkumy mezi narcismem, pokorou a vděčností by v budoucnu ještě mohly přinést zajímavé výsledky (Watkins a kol., 2003).

Z dalšího výzkumu vyšlo najevo, že dispozice vděčnosti úzce souvisí s pozitivní afektivitou, vitalitou, optimismem a v opačném směru také s nenávisť, depresí a úzkostností. Ti, kteří dosahují vyššího skóre v dotazníku GQ-6 mají sklon pociťovat vyšší míru životní spokojenosti a pozitivních emocí v situacích, ve kterých se může zrodit vděčnost. Situace vyvolávající hněv, depresi nebo závist, je tolik nezasáhnou (McCullough a kol., 2002).

Velké množství empirických studií upozorňuje na existenci významného vztahu mezi vděčností a životní spokojeností; v některých výzkumech je vděčnost dokonce hlavním predikátorem životní spokojenosti (Emmons & McCullough, 2003; McCullough a kol., 2002; McCullough a kol., 2004;). Ze studií vyplývá, že tyto dva fenomény spolu mohou korelovat i záporně (Emmons & McCullough, 2003; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009; Salvador-Ferrer, 2017). To, jak tento mechanismus - vztah mezi životní spokojeností a vděčností funguje, není zcela jasné (Salvador-Ferrer, 2017).

Ve čtvrté studii Watkins a kol. (2003) pracovali se třemi intervencemi vděčnosti. První skupina měla za úkol přemýšlet o osobě, vůči které pociťují vděk. Druhá skupina měla za úkol napsat o takové osobě a třetí skupina psala dopis osobě, vůči které pociťují vděk (kontrolní skupina psala o situačním rozložení obývacího pokoje). Všechny tři skupiny měly na svá cvičení pět minut. Největší efekt nastal u skupiny, která přemýšlela o osobě, vůči které pociťují vděčnost, a to u pozitivní afektivity. U zbylých dvou výzkumných skupinách došlo také k výraznému, ale menšímu efektu. U kontrolní skupiny došlo k zanedbatelnému rozdílu.

Watkins a kol. (2003) provedli sérii výzkumů zaměřených na porovnání účinnosti

intervencí. Našli silný vztah mezi dispozicí vděčnosti a několika měřeními štěstí a subjektivní osobní pohody. Ve dvou studiích zjistili, že intervence vděčnosti zlepšují náladu (Watkins a kol., 2003); k podobnému závěru dospěli i Emmons a McCullough (2003).

Podporuje tedy vděčnost subjektivní osobní pohodu? Zatímco např. Watkins a kol. (2003) nechávají odpověď na tuto otázku na výsledcích nadcházejících výzkumů, Emmons a McCullough (2003) se domnívají, že vděčnost subjektivní osobní pohodu skutečně podporuje. Na příklad vděčnost může podpořit štěstí prostřednictvím zažívání pozitivních událostí (jako copingová strategie vůči negativním událostem), podpory společenských vztahů nebo díky preventivnímu působení či zlepšení projevů depresivity (Watkins a kol., 2003).

2.4.1 Vybrané osobnostní charakteristiky a jejich vztah k vděčnosti

Vděčnost a náboženství. V jedné ze studií realizované Watkinsem a kol. (2003) se potvrdila hypotéza, že nábožensky založený člověk nebo-li svou podstatou vnitřně zbožný člověk je vděčnější. A naopak tzv. vnější zbožnost byla s vděčností spojena významně méně. Vnitřně zbožní lidé mohou snadněji pozvednout vlastní úroveň vděčnosti, neboť za veškerý zdroj všeho dobra v životě považují boha. Je také možné, že pocitování vděčnosti může podporovat víru v boha. V jiné studii se také potvrdil vztah spirituality a vděčnosti (Hyland, Whalley a Geraghty, 2007).

Vděčnost a místo kontroly. Vnitřně zbožní lidé zdroj dobra ve výše zmíněné studii nacházeli mimo sebe, konkrétně v bohu. McCullough a kol. (2002) předpokládali, že vděční lidé se budou vyznačovat tzv. vnějším místem kontroly, tedy že příčiny dění nebudou přičítat sobě, ale vnějším zdrojům (např. právě bohu). Ovšem výsledky studie ukázaly, že vděčnost pozitivně koreluje s tzv. vnitřním místem kontroly. Autoři výzkumu uvádí, že vděční lidé chápou výsledky svých činností závislé na vnitřních faktorech tehdy, jsou-li za ně sami zodpovědní. Neboť vděční lidé nevysvětlují chování vždy stejně, ale vyhodnocují je na základě více zdrojů. Jedinci s vnitřním místem kontroly neočekávají, že by je druzí obdarovali a právě proto případné laskavosti, kterých se jim dostane, u nich hrají velkou roli. A naopak lidé s vnějším místem kontroly mohou od druhých očekávat dary a v případě, že dojde k jejich obdarování, jejich vděčnost významně nevzroste.

Vztah vděčnosti k dalším charakteristikám osobnosti. V diplomové práci Faltýnková (2013) zjišťovala, jaké jsou vztahy mezi vděčností a vybranými osobnostními rysy. Prokázalo se, že vděčnost pozitivně korelovala se závislostí na odměně, sebepřesažením a vytrvalostí. U staršího vzorku (30 – 70 let) byl nalezen slabší pozitivní vztah mezi vděčností a závislostí na odměně v porovnání s mladšími (18 – 29 let) respondenty. V případě vztahu mezi vděčností a vytrvalostí, vděčností a sebepřesažením byla u starších osob nalezena silnější pozitivní korelace než u mladších osob. Autorka také zjistila, že na vztahy mezi vděčností a vybranými osobnostními rysy má významný vliv typologie vděčnosti rozdělující vděčnost na typ proaktivní, situační nebo zavazující.

2.4.2 Další výpovědi o pozitivním přínosu vděčnosti

Uvedme některé z komentářů klientů prodávajících střední stupeň deprese, kteří se věnovali psaní vděčnosti (Emmons & Stern, 2013):

- Jsem-li skleslý a dostávám se do problému, psaní vděčnosti mi pomůže se nad to povznést.
- Udržuje mě to ve styku s realitou více než mé neustálé negativní interpretace.
- Připomenu si, že tu jsou druzí lidé, a to je pro mě podporou.
- Pomáhá mi to dostat se z negativity a připomenout si, že všechno není ztraceno.
- Připomene mi to, že je zde více věcí, díky kterým se cítím dobře než věci, kvůli kterým se cítím špatně.
- Přestávám brát to dobré v mém životě jako samozřejmost a vystupuji ze své ulity.
- Cítím se lépe, když myslím na dary, které ve svém životě mám.
- Být vděčný za všechny úžasné lidi v mém životě mě činí šťastnějším a pozitivnějším.
- Být vděčný znamená vědomý akt vůle. Je to těžké, ale stojí to za to.
- Díky psaní dobrých věcí (raději než psaní o věcech špatných v mém životě) se cítím vnitřně lehce.
- Vděčnost mi pomáhá procházet těžkými obdobími.

Emmons a Stern (2013) představili **případovou studii** Susanny. Na té ukazují možnost zapojení a využití vděčnosti v procesu léčby a terapie. Vyzdvihneme několik bodů

z této práce. Susanna spontánně vyjadřovala vděčnost při reflektování, uváděla její důležitost při udržování pocitu vnitřní rovnováhy a mezilidského fungování. Ke spontánnímu vyjádření vděčnosti pomohlo terapeutovo nekritické naslouchání a empatické odpovědi. Terapeut tato vyjádření vděčnosti mohl klientce reflektovat. Susannin postoj k vděčnosti byl charakteristický právě pro ni, není tedy možné chtít takovýto přístup od všech klientů během terapie. Tento přístup nabídl dlouhodobý koncept v podobě retrospektivního uvažování a pohledu. Nekritické naslouchání a empatická podpora pomohly usnadnit spontánní projevování vděčnosti a tím podpořit a přispět k přijetí problémové situace. Susannina vděčnost nebyla selektivní, nejednalo se o masku pozitivního myšlení, ale o hlubokou, pevnou a stálou víru v laskavost a dobrotu, která byla přítomna i v tváři tvář nejistotě. Toto díkůvzdání vycházelo z opravdové vděčnosti, která je silou, která vyrůstá ze skutečného světa, které často zahrnuje i hluboký žal a zármutek. Susanne si nevybrala roli oběti, ale postoj vděčnosti (Emmons & Stern, 2013).

2.4.3 Působení vděčnosti na fyzické zdraví

Probandi z již jednou zmiňovaného výzkumu Emmonse a McCullougha (2003) zařazení do skupiny věnující se vděčnosti uváděli lepší kvalitu spánku, více hodin spánku za každou noc a méně příznaků fyzických nemocí než účastníci jiných skupin. Také trávili podstatně více času cvičením (téměř o hodinu a půl týdně) než účastníci jiných skupin. Zatímco v jedné ze tří studií došlo k výše popsanému zlepšení fyzického zdraví, ve dvou studiích nebyly nalezeny žádné rozdíly v oblasti fyzických příznaků ani zdravotního chování. Autoři studie se domnívají, že to může být z důvodu krátkého trvání studie; lidé obvykle nemění své návyky během dvou týdnů. Nebyl nalezen žádný rozdíl ani v oblasti konzumace léků a kofeinu (Emmons & McCullough, 2003). Wood a kol. (2009) dospěli k závěru, že při usínání se vděční lidé tolik nezabývají negativními myšlenkami – více jsou orientováni na myšlenky kladné. Což se projeví právě i na objektivní a subjektivní kvalitě spánku. K ověření spojitosti mezi vděčností a spánkem realizovali dvě studie. Emmons a Stern (2013) dále uvádí, že lidé, kteří zažívají vděčnost, se rychleji zotavují z nemoci a těší se lepšímu tělesnému zdraví. Posilováním vděčnosti také může dojít ke snížení krevního tlaku a posílení imunitního systému (Emmons & Stern, 2013). Psychologové McCraty a Childre se věnovali psychofyziologickým reakcím na vděčnost a dospěli k názoru, že kultivace vděčnosti může zlepšit i srdeční rytmus (Manso-Pinto, 2013).

3. Psychologické možnosti využití vděčnosti

3.1 Intervence vděčnosti

Psychologickou intervencí rozumíme takový krátkodobý zásah, který podporuje navýšení všímavosti vůči situacím, které v člověku mohou vyvolat pocity vděčnosti (v případě intervence vděčnosti) nebo pozitivní emoce (v případě jiných psychologických intervencí). Podstatu intervence nacházíme v záměrném věnování většího množství pozornosti na zkoumané jevy, a to prostřednictvím zpravidla velmi krátkých cvičení. Výsledkem intervence by mělo být nejenom navýšení vděčnosti nebo pozitivních emocí, ale také celkové psychické zlepšení.

Intervence tedy představuje techniku, která nás učí přistupovat k našemu přirozenému sklonu lidského mozku analyzovat katastrofické události jiným způsobem (Seligman, 2014). Vděčnost tak můžeme pojímat jako cvičení všímavosti. Jedním z prvních kroků při praktikování vděčnosti je pozornost. To znamená všimnout si a uvědomovat si dary či požehnání, které běžně dostáváme a často je považujeme za samozřejmé. To nám může poskytnout spoustu důvodů k vděčnosti. Zaměřování pozornosti tímto způsobem vede k „blokování“ myšlenek, které jsou v rozporu s vděčností (např. role oběti). Ti, kteří pracují s vědomou pozorností (např. pomocí mindfulness) si váží obyčejných darů, kterých se jim v životě dostává a také se jim lépe daří v „blokování“ rušivých myšlenek (Emmons & Stern, 2013).

Byť jsme si uvedli, že vděčnost prospívá člověku a svou podstatou je velice krásným fenoménem, neznamená to, že je vděčnost schopností, která přichází lehce a zcela přirozeně. Přinejmenším vyžaduje disciplínu. Kultivace nebo také trénink vděčnosti neznamená mít schopnost cítit se vděčně na určité stálé úrovni. Kultivace znamená právě systematické vědomé věnování pozornosti tomu, co se v životě děje dobře a vyjadřování vděčnosti za tyto události (na úrovni slov či chování). Trénink vděčnosti není zaměřením pouze na to dobré v našem životě. Cvičení vděčnosti je oceněním či uznáním také toho, že i obtížné a bolestné momenty nás učí a že dokonce i za tyto momenty můžeme být vděční (Emmons & Stern, 2013).

Schopnost vnímat negativní i pozitivní prvky v našem životě může být klíčovým bodem při procesu zpracovávání situace považované za osobní či životní tragédii. Kultivace vděčnosti tak umožňuje opouštět stará zranění a dívat se do budoucnosti s nadějí (Emmons

& Stern, 2013). Opět je třeba zdůraznit, že důraz není kladen na to, k jakým událostem v našem životě dochází, ale jaké stanovisko k těmto událostem zaujmeme.

Prostřednictvím intervence by mělo dojít k rozšíření způsobu uvažování, náhledu či postoji na život. Toto rozšíření způsobu uvažování přináší dlouhodobý zisk, neboť rozšiřuje společenské styky a copingové strategie. Pozitivní emoce také rozšiřují lidské schopnosti v tom, že vidíme širší okruh možností chování, a tím se zvyšuje odolnost vůči účinkům negativních emocí (Emmons & Stern, 2013). U intervencí spočívajících ve vyjádření vděčnosti jiné osobě a u psychologicko-vzdělávacích skupin navržených ke zvýšení vděčnosti by mohly být prokázány nejsilnější velikosti efektu, neboť tyto aktivity jsou prosociálně orientované (David a kol., 2016).

David a kol. (2016) uvádí **přednosti cvičení vděčnosti**. (1) Cvičení vděčnosti jsou lehká k pochopení a provedení. (2) Cvičení jsou oblíbená. (3) Cvičení vděčnosti jsou ve své podstatě sociální a vedou lidi k vybavení velmi významných vzpomínek. (4) Cvičení vděčnosti jsou orientovány na druhé lidi, na dary, které jsme od druhých dostali. (5) Cvičení vděčnosti jsou praktická a dají se dobře připojit k různým druhům psychoterapie; proto může taková intervence zvýšit jinou psychoterapii. (6) Intervence může být nápomocná při vzdorování vůči tzv. hédonické adaptaci (většina lidí po prožití kladných nebo nepříjemných událostech inklinuje k návratu na základní úroveň štěstí) - je možné, že cvičení vděčnosti může způsobit trvalý posun životní spokojenosti.

Mnoho intervencí je realizovaných písemnou formou. Akt psaní, systematické zaznamenávání např. vděčnosti, znamená převod pisatelových myšlenek do slov. Ukazuje se, že psaní poskytuje více výhod než pouhé přemýšlení. Psaní pomáhá organizovat – uspořádat myšlenky, usnadňuje jejich začlenění a pomáhá jedincům přijmout jejich vlastní zkušenosti, zážitky a začlenit je do kontextu. Psaní také umožňuje vytvářet a uvědomovat si smysl každodenních zážitků v kontextu darů a vděčnosti. Psaní vděčnosti může přinést nový referenční rámec v obtížné životní situaci. Každodenním psaním posilujeme a rozšiřujeme zdroje laskavosti a dobroty (Emmons & Stern, 2013).

Katolický mnich a psycholog Steindl-Rast názorně hovoří o cvičení vděčnosti, které

mimochodem přirovnává k józe. Když se ráno probudíme a chceme otevřít oči, můžeme se zastavit. Můžeme se podívat a být překvapeni, že máme oči, pomocí kterých uvidíme. Čtyřicet milionů lidí je slepých, nevidí a neuvidí to, co my. Tímto způsobem se dá celý den moment za momentem procházet a být ze spousty maličností všedního dne překvapený. To je začátkem vděčnosti. Neboť po tomto překvapení následuje chvíle, ve které se zeptáme: „Jak to, že mám oči? Jak došlo k tomu, že mi byl dán zrak?“. A pak v jednu chvíli dojde k tomu, že si začneme uvědomovat, že nám je vše vlastně dáno. Nekoupili jsme si to, nevydělali jsem si na to, ale - bylo nám to dáno. To je cesta, která vede k poděkování a k vděčnosti. Je tedy třeba se pozastavit a být překvapen či udiven tomu, co vše nám je dáno. Výhodou tohoto cvičení je, že při vděčném postoji můžeme dělat to, co běžně děláme, nemusíme sedět ani praktikovat obtížná tělesná cvičení, a přesto projevovat vděčný přístup (Always be surprised, 2007).

Můžeme si povšimnout na příklad také toho, kolikrát za den někomu poděkujeme. Pronášíme tato slova vědomě a srdečně? Na začátku takového pozorování pravděpodobně dojdeme k závěru, že naše odpovědi jsou v takřka ve všech případech automatické. Ale i obyčejné „děkuji“ v reakci na otevření dveří lze vyslovit s opravdovým vnitřním prožitkem. Jedná se o drobnost, ale ve své podstatě o velmi jednoduché a často příjemné cvičení, které může vést ke zvýšení všímavosti vůči tomu, čeho se nám dostává, co říkáme a s jakou (ne)pozorností reagujeme.

Sebereflexe typu vděčnosti tedy vede k tvořivému hledání vhodných způsobů, jak odpovědět dárci na jeho dar, a tak i k širšímu pohledu na efektivitu vlastní aktivity a k moudrosti (Křivohlavý, 2007).

Emmons a Stern (2013) vyzývají k zaměření se na rozpoznání jedinečných příspěvků intervence vděčnosti a odlišení přínosu těchto intervencí od přínosu jiných psychologických intervencí.

3.1.1 Porovnání účinnosti intervence vděčnosti s jinými intervencemi

Existují psychologické intervence, které učiní lidi trvale šťastnějšími? Seligman a kol. (2005) navrhli studii, ve které zkoumali účinnost psychologických intervencí, které

zvyšují štěstí jedince. Přibližně od 60. let minulého století existuje minimálně sto intervencí, které proklamují, že dokáží trvale navýšit štěstí. Autoři tyto intervence shromáždili a ponechali si jich přibližně čtyřicet, které bylo možné znovu opakovat. Do výzkumu následně zařadili pět intervencí a jednu neúčinnou (placebo) intervenci pro kontrolní skupinu. Jedna z těchto intervencí se zaměřovala na vděčnost, dvě na lepší uvědomění si toho nejlepšího v nás a dvě se zaměřovaly na rozpoznání a rozvíjení silných stránek charakteru. Tato cvičení byla porovnáována s kontrolní skupinou, která měla za úkol psát o raných vzpomínkách. Probandům bylo sděleno, že cvičení, které dělají, jim nezaručuje, že se budou cítit šťastnější, protože se mohou dostat i do skupiny kontrolní. V případě, že účastníci vyplní dotazníky po jednom týdnu, jednom měsíci, třech měsících a šesti měsících, mohou být zařazeni do loterie, ve které lze získat finanční odměnu. Jiným způsobem finančně odměněni nebyli.

Cvičení vděčnosti (návštěva s vyjádřením vděčnosti) spočívalo v napsání a osobním doručení dopisu vděčnosti osobě, která je obzvláště laskavá, ale které nikdy patřičně nepoděkovali. U cvičení „**tři dobré věci v životě**“ byli účastníci požádáni, aby napsali tři věci, které se jim každý den povedly a připsali i důvody, proč se jim povedly; tato odůvodnění měla být u každé věci kauzální. Dvě cvičení byla zaměřena na **rozpoznání silných stránek charakteru** a uplatnění těchto stránek novým a častějším způsobem. Pátá skupina se věnovala **popisu svého nejlepšího já**. Na všechna cvičení byla vyhrazena doba jednoho týdne (Seligman a kol., 2005).

Probandi ze všech skupin (včetně kontrolní) se po skončení cvičení cítili šťastnější a uváděli nižší míru deprese. O jeden týden později se už kontrolní skupina cítila stejně jako na začátku výzkumu. U účastníků, kteří se věnovali popisu svého nejlepšího já, se prokázal efekt pouze bezprostředně po ukončení cvičení. Dvě cvičení – využití silných stránek charakteru novým a jiným způsobem a tři dobré věci – navýšily štěstí a snížily depresivní symptomy, a to až šest měsíců od ukončení cvičení. Cvičení vděčnosti přivedilo pozitivní změnu největší. Tři intervence tedy trvale zvyšují štěstí a snižují depresivní symptomy. Nárůst štěstí a pokles depresivních symptomů byl u skupiny vděčnosti patrný týden a měsíc po skončení intervence. Za tři měsíce už nebyli šťastnější ani méně depresivnější než na začátku výzkumu. Po šesti měsících také ne. Případný vzrůst pocitu štěstí mohl poklesnout na obvyklou úroveň (Seligman a kol., 2005).

Kontrolní skupina se při měření následovaném po intervenci cítila v průměru

šťastnější a méně depresivnější. Tento výsledek vypovídá o důležitosti longitudinálních výzkumných projektů, které zachytí účastníky, kteří očekávají, že se budou cítit šťastnější. Zkoumané osoby byly pravděpodobně motivované dělat věci, pomocí kterých by se cítily šťastnější. Obdobně jako u kontrolní skupiny se i u skupiny, která psala příběh o svém nejlepším já, ukázal stejný efekt jako u placebo skupiny: bezprostřední nárůst štěstí a bezprostřední pokles depresivních symptomů po týdnu cvičení a dále již žádný efekt při žádném z dalších testování. Proto autoři dospěli k závěru, že tato intervence je neefektivní. Alespoň sama o sobě. Je možné, že spolu s jinou intervencí může být účinnější sama o sobě (Seligman a kol., 2005).

Potvrdilo se také, že intenzita, se kterou účastníci aktivně pokračovali v přiděleném cvičení i po předepsané době jednoho týdne, predikovala, jak dlouho budou změny v míře prožívaného štěstí přetrvávat (Seligman, 2014). Výsledky těchto osob byly v průběhu všech měření výrazně vyšší. U deprese byl tento výsledek signifikantně významný i za jeden měsíc od konce intervence (Seligman a kol., 2005).

Zpětně autoři studie nepovažují jeden týden cvičení za dostatečnou dobu k tomu, aby uspokojivě rozvinuly potřebné schopnosti. Efektivní jsou tedy intervence užití silných stránek charakteru novým způsobem, cvičení tří dobré věci a návštěva s vyjádřením vděčnosti. Je možné doporučit tyto intervence všem, kteří si přejí být šťastnějšími? Existuje typ lidí, u kterých tato cvičení nezabírají? Teprve budoucí výzkumy ukáží, jak tyto intervence obstojí u osob trpících psychickým onemocněním. Intervence také mohou obohatit terapie. V budoucnu budeme možná o terapii hovořit i v případě, kdy osoba bude chtít rozvinout či uplatnit své silné stránky charakteru. Tyto pozitivní intervence tedy mohou obohatit tradiční postupy, které zmírňují utrpení a jednou se mohou stát i praktickým odkazem pozitivní psychologie (Seligman a kol., 2005). Seligman (2014) uvádí, že byl překvapen, jak dobře tyto intervence fungovaly i u osob se silnou depresí. Terapeuti ve svých zprávách uváděli, že pro jejich pacienty bylo přínosné zejména to, když zaměřili pozornost více na své silné stránky, a ne tolik na nápravu těch slabých.

Dodejme, že vzorek zmiňované studie byl tvořen osobami, které se samy prostřednictvím webových stránek autorů zapojily do studie (Seligman a kol., 2005).

Davis a kol. (2016) mapovali účinnost intervencí vděčnosti prostřednictvím meta-analýzy, která zhodnotila celkem 18 intervencí vděčnosti. Do studie byly zahrnuty i

nepublikované studie, které byly primárně zaměřeny na vděčnost a byly napsané v anglickém jazyce. Nejběžnější strategií k podpoření vděčnosti bylo zapojení účastníků do krátké aktivity navržené ke kultivaci vděčnosti. Na příklad psaní pěti věcí, za které jsou vděční nebo vyjádření vděčnosti v dopise nebo verbálním sdělením. Pouze v několika studiích se pracovalo s tradiční psychologicko-vzdělávací skupinou navrženou k podpoře tohoto jevu. Autoři zjišťovali hodnoty vděčnosti, úzkosti a well-beingu, který v sobě zahrnoval i životní spokojenost a depresi.

Ti, kteří podstoupili intervenci vděčnosti dosahovali lepších výsledků osobní pohody než kontrolní skupina, ale nelišili se v uváděné vděčnosti. V porovnání s jinou intervencí (alternativní aktivitou nebo jinou psychologickou intervencí typu ideální já, dobré skutky nebo svalová relaxace a dalších, u kterých byl teoretický nebo empirický důkaz hovořící o tom, že intervence zlepšuje well-being) dosahovali účastníci zařazení do intervence vděčnosti vyšší míry osobní pohody a vděčnosti, ale nikoliv úzkosti (Davis a kol., 2016).

Z výsledků vyplývá, že osoby zapojené do intervence vděčnosti dosahovaly výrazně lepších výsledků než kontrolní skupina, ale nikoliv výrazně lepších než jiná psychologická aktivita. Výsledky meta-analýzy poskytly slabé důkazy pro účinnost intervence vděčnosti. Neprokázalo se, že by intervence vděčnosti byla efektivnější než jiné psychologické aktivity. Nicméně autoři upozorňují, že je obtížné prokázat, zda jedna intervence předčila jinou intervenci. Tyto výsledky musíme brát s rezervou také z toho důvodu, že některé studie porovnávaly intervenci vděčnosti se skupinami, které měli za úkol psát nepříjemné události, což mohlo zvýšit stres (Davis a kol., 2016).

Výzkumníky také zajímalo množství dní intervence nebo minut strávených daným cvičením, což by mohlo ovlivnit větší efekt naměřených hodnot. Ovšem ani dny ani minuty neovlivnily velikost efektu well-beingu (Davis a kol., 2016).

K názoru, že intervence založené na vděčnosti jsou spíše neefektivní, se přiklání i další autoři (Renshaw & Olinger Steeves, 2006).

Včlenění práce s vděčností a ocenění tohoto působení v rámci klinické léčby může ukázat, je-li léčba vděčností efektivní. Vděčnost může spontánně vyvolat léčivý proces. Výzkumy ukazují, že vděčnost může být navýšena v důsledku intervence, která byla navržena k jinému účelu než k navýšení vděčnosti – k svalové relaxaci nebo k navýšení

všímavosti (mindfulness). V psychoterapii má vděčnost dynamický vliv na léčbu ve vztahu terapeut-klient. Klient pocítuje vůči terapeutovi vděčnost a tím, že ji klient terapeutovi vyjádří, může pomoci vzájemnému vztahu. Autoři dodávají, že mnoho terapeutů cítí obavu z možnosti, že by od svých klientů dostali dar (Emmons & Stern, 2013).

3.1.2 Přehled intervencí vděčnosti

Návštěva s vyjádřením vděčnosti. V této intervenci je úkolem napsat vybranému člověku dopis s vyjádřením vděčnosti a osobně tento dopis dané osobě doručit. Dopis by měl být konkrétní a v rozsahu asi jedné stránky. Konkrétní by měl být zejména v tom, co daná osoba pro pisatele udělala a jak to ovlivnilo její život. Když vyjadřujeme vděčnost jinému člověku, máme z toho užitek – posílíme tím náš vzájemný vztah. Někdy ale své díky vyřkneme tak zběžně či rychle, že prakticky ztrácí smysl. Podle výzkumů bude pisatel dopisu po jednom měsíci šťastnější a méně v depresi (Seligman, 2014).

Deník vděčnosti. Emmons a McCullough (2001) doporučují si večer před spaním vyhradit chvíli na zapsání toho, co se v právě uplynulém dni událo a co je možné považovat za dar. Je ponecháno na pisateli, za co poděkuje. Takový deník autoři doporučují vést pravidelně, přičemž by se nemělo jednat o cvičení typu plnění povinného úkolu (Emmons & McCullough, 2001). Písemný záznam by měl být opravdovým, nefalšovaným vyjádřením toho, co opravdu pocítujeme. Slova by měla odrážet náš vnitřní stav, který někdy může být obtížné dát do slov. A je možné, že zpočátku při vedení deníku nebudeme cítit opravdovou vděčnost, ale domníváme se, že se lze „naladit“ a přivyknout tento pohled - vděčnosti. Domníváme se, že právě tímto způsobem je možné si tento pohled prosycený vděčností „přivlastnit“ a nechat ho, ať působí v našem nitru a zakoření se do spletité sítě našich navyklých vzorců, myšlenek a jednání. Po vytvoření zápisu si napsané znovu přečteme. Tento pohled na zapsané v nás může vyvolat to, co pohled na překrásné umělecké dílo.

Ukázalo se, že účinnost této metody je podstatně vyšší, píše-li se deník každý den, a to po dobu alespoň čtrnácti dní. Po čtrnácti dnech praktikování dojde k zvýšení duševní i tělesné pohody a zlepší se postoj k lidem, s nimiž byl jedinec v kontaktu (Emmons & McCullough, 2001).

Poděkování. Velice podobné výše zmíněnému deníku vděčnosti je poděkování, které není zamýšleno jako samostatná technika, ale jako jedna z celkem pěti způsobů, jak utvářet šťastnější budoucnost. Wiseman (2011), britský psycholog, popularizátor psychologie široké veřejnosti, sestavil diář zaměřený na utváření šťastnější budoucnosti. Každý den od pondělí do pátku se čtenář věnuje jedné z účinných technik psaní. První den týdne je věnován „poděkování“: „V životě je toho mnoho, za co bychom měli být vděční. Jsou to naši nejbližší přátelé, láskyplný partnerský vztah, to, že jsme součástí rodiny, která nás podporuje, možnost užívat si pevného zdraví, mít střechu nad hlavou nebo dostatek jídla. Také sem patří práce, která nás naplňuje, šťastné vzpomínky na minulost, nedávný příjemný zážitek, např. výjimečný chutný šálek kávy, úsměv neznámého člověka, kterým nás obdaroval, chvíle, kdy nás náš pes vítá u dveří, poslední sousta vynikajícího jídla, omamná vůně květin, k nimž jsme zrovna přičichli. Zamyslete se nad předešlým týdnem a níže si poznamenejte tři z těchto podobných zážitků“ (Wiseman, 2011, s. 28).

Výhodou této metody může být její různorodost – každý den je technika psaní věnována jinému tématu. Jedinec si díky pestrosti technik může vybrat, která mu více sedí, a která méně. Zároveň je možné, že právě takto krátký časový interval poskytne příliš krátkou dobu na to, aby došlo např. k rozvoji vděčného postoje.

Psychologická metoda kultivace vděčnosti. Kognitivně-emocionální behaviorální psychoterapie nabízí pro pěstování vděčnosti vlastní postup. Jedná se o cvičení, které se obvykle praktikuje v psychoterapeutických skupinových setkáních; je možné je doporučit i pro individuální práci. Cvičení se skládá ze čtyř po sobě jdoucích kroků:

1. snažte se přesně určit, co jste si mysleli, co jste plánovali, případně co jste dělali „jako páni světa“ a ve své namyšlenosti jste se domnívali, že za to nemusíte být nikomu vděční;
2. pokuste se přeformulovat tyto své myšlenky, případně představit si tyto své myšlenky nebo činy tak, jak by zněly v pojetí, které si váží vděčnosti a které je vidí jako „dar“, za který můžete být vděční;
3. zkuste zaměnit své egocentrické myšlenky a pojetí činů za takové, které bere v úvahu, že „vše je darem“;
4. realizujte své myšlenky, svá pojetí činů a vlastního jednání, která berou v úvahu, že „vše je dar“ (Emmons & Hill, 2001).

Metoda morálních investic. Emmons a Hill (2001) doporučují pro cvičení vděčnosti další metodu, která vychází ze základního postoje člověka k sobě samému. Podstata tohoto cvičení spočívá v:

1. uvědomění si, že každý má určitou míru svobody, ale zároveň i určitou míru odpovědnosti, o které ho informuje jeho svědomí;
2. uvědomění si, že vše, co člověk má (schopnosti, poznatky, zážitky, myšlenky a další) je ve svém jádru darem;
3. rozhodnutí se pro zcela určitou změnu (v myšlení i jednání), která povede k takovému pohledu, podle kterého je „vše je darem“.

Pomocí těchto tří bodů si má jedinec nacvičit vděčnost, která se může stát obranou proti negativním myšlenkám a emocím. Posilování vděčnosti může vést k uvědomění si silných stránek osobnosti a darů, které člověk od života dostal (Emmons & Hill, 2001).

Metoda Naikan. Cílem této japonské metody (jejímž autorem je Ishin) je proniknout co nejhlouběji do přediava mezilidských vztahů, do toho, co se odehrává mezi jedincem a druhými lidmi, se kterými se setkává, a tím postupně měnit náhled na sebe i na druhé. Základem metody jsou tři otázky, které si jedinec klade (Křivohlavý, 2007):

- Co jsem (dnes) přijal/a od druhých lidí?
- Co jsem (dnes) dal/a druhým lidem?
- Jaké těžkosti, problémy a obtíže jsem (dnes) svým jednáním druhým lidem způsobil?

Druhými lidmi se rozumí ti, se kterými jednáme (ve dvojici) mezi čtyřma očima. V prvním kroku jde o uvědomění, že i dnes jsme byli přerůzným způsobem obdarováni - někdo se na nás pousmál, pomohl nám, zažili jsme něco příjemného apod. Tímto připomenutím si můžeme uvědomit, že za tyto věci můžeme být vděční (a tím se může změnit náš postoj k druhým lidem a ke světu). Druhý krok má za úkol posílit povědomí o tom, že jsme zcela nepropadli tendenci získat toho co nejvíc. V tomto kroku jde o posílení vlastního kladného sebepojetí, které může jedinci poskytnout naději, že v daném dni přeci jen jednal prosociálně. Třetí krok je směřován do vlastního nitra. Toto cvičení lze praktikovat různými způsoby. Jedno z nich má podobu soustředění se večer před ukončením dne na přibližně deset minut na výše zmíněné tři otázky. Nejúplnější formou tohoto cvičení je týdenní soustředění se nad těmito otázkami ve zvláštních budovách určených k meditaci

(Křivohlavý, 2007).

3.2 Měření vděčnosti

Chceme-li zjišťovat míru vděčnosti a její vzestup či pokles, potřebujeme k tomu kvalitní nástroje. Stručně si představíme dotazníky měřící vděčnost.

Dotazník vděčnosti o šesti položkách. The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) neboli Dotazník vděčnosti o šesti položkách vytvořili američtí psychologové McCullough, Emmons a Tsang v roce 2002. Prvním krokem k vytvoření dotazníku bylo shromáždění přídavných jmen, která znamenala přibližně to samé jako slova vděčný („grateful“), děkující („thankful“) a vážící si toho, co dostává („appreciate“). Takovýchto výrazů našli mnoho. Z nich se pomocí obsahové a faktorové analýzy dospělo k šesti nevýstižnějším výroků, které měřily vděčnost jako dispozici. Ukázalo se, že údaje zjištěné sebehodnocením dotazovaných osob jsou v relativně dobrém vztahu k údajům zjištěným nezávisle osobami, které dotazované probandy dobře znaly. Ke každému z šesti výroků se přiřazuje počet bodů na sedmibodové škále podle míry souhlasu či nesouhlasu s položkou (od výrazně s tím nesouhlasím až výrazně s tím souhlasím). Vyšší bodový zisk znamená vyšší míru zastoupené vděčnosti (McCullough a kol., 2002). Dotazník zjišťuje čtyři dimenze vděčnosti: intenzitu, četnost projevů, rozsah vděčnosti (za co jsem vděčný) a hustotu percepce projevů vděčnosti (kolika lidem jsem vděčný). U dvou otázek se provádí reverze bodů. Celkový skóre vděčnosti získáme sečtením všech bodů (Křivohlavý, 2007). S tímto dotazníkem se ve výzkumech setkáme nejčastěji. Dotazník vděčnosti je uveden v příloze č. 1.

Škála transpersonální vděčnosti. Škála transpersonální vděčnosti nebo-li „Transpersonal Gratitude Scale“ (Hlava, Elfers a Offringa, 2014) je dotazník měřící vděčnost v kontextu transpersonální psychologie. Dotazník obsahuje 16 položek, které jsou rozdělené do čtyř kategorií: vyjádření vděčnosti, význam vděčnosti, přesahující vděčnost a spirituální souvislosti. Respondent na položky odpovídá na škále 1 (výrazně nesouhlasím) až 6 (výrazně souhlasím). Vnitřní konzistence testu vyjádřena Cronbachovou alfou dosahuje hodnoty 0,88 (Elfers, Hlava & Offringa, 2014).

„*The Gratitude Resentment and Appreciation Test*“. Dotazník „The Gratitude Resentment and Appreciation Test“ (GRAT; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003) vděčnost považuje za vlastnost, kterou dělí do čtyř oblastí: vědomí nadbytku, prosté ocenění, uznání druhých lidí a důležitost vyjádření vděčnosti. Dotazník má dostatečně vysokou reliabilitu (Watkins a kol., 2003).

„*The Appreciation Scale*“. „The Appreciation Scale“ (Adler & Fagley, 2005) hodnotí osm dimenzí dispozice uznání („appreciation“). Vděčnost je zde pouze jednou z osmi dimenzí tohoto konceptu uznání (Adler & Fagley, 2005).

Dotazník charakteristických silných stránek. Vděčnost je také možno posoudit prostřednictvím „Dotazníku charakteristických silných stránek“ („VIA Inventory of Strengths“, VIA-IS) vytvořeným Petersonem a Seligmanem. Tento dotazník popisuje jednotlivé silné stránky, kterých je celkem dvacet čtyři. Kompletní verze dotazníku obsahuje 245 položek, zkrácená poté 48. Jednotlivé položky se hodnotí pomocí pěti stupňové sebeposuzovací škály. Na základě celkového vyhodnocení odpovědí vznikne seřazení respondentových silných stránek. Dotazník vychází z předpokladu, že člověk má některé silné stránky rozvinuté více a některé méně. Pomocí dotazníku může každý jedinec rozpoznat a běžně využívat více rozvinuté silné stránky a zároveň může kultivovat ty stránky, které jsou v ústraní (La primera fortaleza del venezolano es la gratitud, 2011). Nasazením svých silných stránek si vygenerujeme i více pozitivních emocí, získáme více pocitu smysluplnosti, docílíme více úspěchů a získáme lepší vztahy (Seligman, 2014).

4. Výzkum

4.1 Úvod a zdůvodnění výzkumného projektu

Návrh výzkumu vychází z výsledků zahraničních výzkumů uvedených v teoretické části práce. Stejně jsou pro nás především výsledky meta-analýzy porovnávající účinnost několika různých intervencí vděčnosti (Davis a kol., 2016) a studie porovnávající pět intervencí pozitivní psychologie (Seligman a kol., 2005).

Výsledky výzkumů zabývajících se intervencí vděčnosti a jejím působení na osobní pohodu měřenou v různých pojmech povětšinou hovoří ve prospěch intervence vděčnosti. I když se ukázalo, že např. u španělských vysokoškolských studentů je souvislost mezi vděčností a životní spokojeností v záporném směru (Salvador-Ferrer, 2017).

Davis a kol. (2016) provedli meta-analýzu mapující účinnost intervencí vděčnosti. Osoby zapojené do intervence vděčnosti dosahovaly výrazně lepších výsledků než ti, kteří byli součástí skupiny kontrolní. Ovšem v porovnání s jinou psychologickou intervencí nebo aktivitou nedošlo k žádné výrazné změně. Intervence vděčnosti se neukázala být efektivnější než jiná psychologická aktivita.

Připomeňme také výsledky studie, ve které autoři shromáždili všechny dostupné intervence, které mají navýšit lidské štěstí. Z těchto intervencí výzkumníci vybrali ty, které bylo možné replikovat. Nakonec vybrali pět intervencí, které se rozhodli výzkumně přezkoumat. Z těchto intervencí se ukázaly právě tři efektivní – cvičení „tři dobré věci“, rozvíjení silných stránek charakteru novým způsobem a návštěva s vyjádřením vděčnosti. Poslední zmiňované cvičení prokázalo největší pozitivní změnu vůbec. Naměřená hodnota štěstí a deprese byla významná nejenom bezprostředně po cvičení, ale i jeden měsíc po skončení. U cvičení „tři dobré věci“ a rozvíjení silných stránek charakteru se efekt prokázal dokonce i šest měsíců po skončení cvičení, což svědčí o prokázání dlouhodobého efektu intervencí (Seligman a kol., 2005).

Cvičení „tři dobré věci“ bylo předmětem výzkumu realizovaného i v českém prostředí. Bahník, Vraník a Dlouhá (2015) zjišťovali, zda má na účinnost cvičení vliv počet věcí, které mají osoby každý den psát. Vliv počtu věcí se neprokázal. Ovšem u účastníků studie nedošlo k žádnému zvýšení životní spokojenosti (s ohledem na cíl výzkumu nebyla zařazena kontrolní skupina, proto je třeba výsledky interpretovat opatrně). Ukázalo se, že vzorek tvořený studenty, pro které byla účast na výzkumu způsobem, jak získat studijní kredity, pravděpodobně není příliš motivovaný. Pouze třetina osob uvedla, že věří v

účinnost cvičení. U osob, které prohlásily, že cvičení funguje, k nárůstu životní spokojenosti skutečně došlo. Víra v účinnost tedy může sehrát významnou roli pro zvýšení štěstí. Nelze jednoznačně říct, je-li cvičení „tři dobré věci“ placebem, které funguje jen u těch, kteří mu věří (Bahník a kol., 2015; Vranka, 2015).

Původně jsme zvažovali realizovat replikaci zahraničního výzkumu. Po důkladném zvážení jsme od tohoto kroku odstoupili a vytvořili jsme vlastní výzkumný projekt inspirovaný výsledky předchozích výzkumů. Ve výzkumném projektu jsme se rozhodli zaměřit na účinnost intervence vděčnosti v porovnání s jinou intervencí pozitivní psychologie, konkrétně se cvičením známým jako „tři dobré věci“. Intervence vděčnosti spočívala v napsání tří věcí, za které můžeme být v právě uplynulém dni vděční. Intervence „tři dobré věci“ spočívala v napsání tří věcí, které se v právě uplynulém dni povedly spolu s uvedením důvodů, proč se povedly. Kontrolní skupina psala tři události z právě uplynulého dne. Zajímalo nás, zda absolvování intervence vděčnosti a intervence „tři dobré věci“ významně ovlivní osobní pohodu měřenou prostřednictvím hodnot životní spokojenosti, positivity, vděčnosti, deprese a úzkosti. A to bezprostředně po ukončení čtrnáctidenní intervence i tři týdny od jejího ukončení. A budou se výsledky lišit v případě, že zkoumané osoby budou věřit nebo naopak nevěřit účinnosti cvičení?

S přihlédnutím na proměnné měřené v několika studiích (Davis a kol., 2016; Seligman a kol., 2005; Watkins a kol., 2003; a další) jsme se v rámci well-beingu rozhodli zaměřit právě na životní spokojenost, pozitivitu, depresi, úzkost a vděčnost.

4.2 Cíle výzkumu

Cílem našeho výzkumu je empiricky ověřit, zda se liší účinnost dvou psychologických intervencí – intervence vděčnosti a intervence „tři dobré věci“. Zajímá nás, zda podstoupení intervence vděčnosti zvýší nebo sníží pocíťovanou duševní pohodu v pojmech životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, deprese a úzkost. Zajímá nás, zda k této změně dojde i u těch, kteří podstoupí intervenci „tři dobré věci“. Cílem výzkumu je ověřit účinek intervence také z dlouhodobého hlediska (tj. tři týdny po ukončení intervence). Zajímá nás, zda dojde ke změně pocíťované osobní pohody v případě, že zkoumaná osoba bude věřit účinnosti cvičení.

Projekt je reakcí na ne zcela jednoznačné výsledky několika výzkumů a na zcela nedostatečné empirické poznatky týkající se této problematiky v českém prostředí. Podle dostupných zdrojů v českém prostředí doposud nebyla realizována intervence vděčnosti. Nebyla realizována ani žádná studie porovnávající účinnost intervence vděčnosti s jinou intervencí. Nemáme tedy žádné informace o tom, jak intervence fungují v českých podmínkách. Realizaci takového výzkumu považujeme za velmi cenný příspěvek k této oblasti. Případné prokázání účinnosti intervencí by mohlo znamenat zvýšení zájmu o toto téma v oblasti výzkumu, a tím i aplikování intervencí např. do oblasti klinické nebo školní psychologie.

4.3 Výzkumné hypotézy

Součástí teoretických východisek, které vedly k formulaci hypotéz, byl rozbor domácích a zahraničních studií zkoumajících působení vděčnosti na duševní pohodu člověka. Na základě informací uvedených v teoretické části práce, v úvodu a cílech empirické části jsme formulovali následující výzkumné otázky, od kterých se odvíjí nulové a alternativní hypotézy při stanovené hladině významnosti 0,05:

O1: Liší se výsledky probandů, kteří absolvovali intervenci vděčnosti v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti kontrolní skupině? A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence?

H0: Výsledky probandů, kteří absolvují intervenci vděčnosti se neliší v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti kontrolní skupině. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

H1: Výsledky probandů, kteří absolvují intervenci vděčnosti se liší v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti kontrolní skupině. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

O2: Liší se výsledky probandů, kteří absolvovali intervenci „tři dobré věci“ v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti kontrolní skupině? A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence?

H0: Výsledky probandů, kteří absolvují intervenci „tři dobré věci“ se neliší v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti kontrolní skupině. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

H1: Výsledky probandů, kteří absolvují intervenci „tři dobré věci“ se liší v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti kontrolní skupině. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

O3: Liší se výsledky probandů, kteří absolvovali intervenci vděčnosti v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti probandům, kteří absolvovali intervenci „tři dobré věci“? A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence?

H0: Výsledky probandů, kteří absolvují intervenci vděčnosti se neliší v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti probandům, kteří absolvovali intervenci „tři dobré věci“. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

H1: Výsledky probandů, kteří absolvují intervenci vděčnosti se liší v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti probandům, kteří absolvovali intervenci „tři dobré věci“. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

O4: Liší se výsledky probandů, kteří kladně odpověděli na otázku „Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci?“, v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti těm, kteří na otázku odpověděli záporně? Liší se tyto výsledky jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence?

H0: Výsledky probandů, kteří kladně odpověděli na otázku „Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci?“ se v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese neliší oproti těm, kteří na otázku odpověděli záporně. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

H1: Výsledky probandů, kteří kladně odpověděli na otázku „Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci?“ se v

proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese liší oproti těm, kteří na otázku odpověděli záporně. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

4.4 Metody

4.4.1 Výzkumný soubor

Nábor výzkumného vzorku. Cílem výběru bylo získat takové probandy, kteří jsou ochotni věnovat čas a úsilí čtrnáctidennímu psaní a vyplnit třikrát všechny dotazníky. Výzkum jsme zacílili na vysokoškolské studenty humanitních a uměleckých oborů (nikoliv technických oborů), kteří neberou ani v minulosti nebrali žádná psychofarmaka a netrpí žádnými vážnými zdravotními obtížemi. Vysokoškoláci tvořili výzkumný vzorek již v předchozích výzkumech (např. McCullough a kol., 2004; Emmons & McCullougha, 2003; Bahník a kol., 2015; a další.).

K odůvodnění výběru výzkumného vzorku tvořeného studenty vysokých škol se autoři studií obvykle nevyjadřují. McCullough a kol. (2004) zdůvodňují výběr zdravých univerzitních studentů tím, že se jedná o skupinu, která má relativně velký přístup k sociálně podpurným vztahům (přátelé, spolužáci, spolubydlící ad.) a tím mají možnost se dostávat do situací, které mohou vyvolávat vděčnost. Výsledky studie, ve které tvořili vzorek probandi s neurosvalovým onemocněním (jejichž přístup k sociálně podpurným vztahům byl omezený) se podstatně lišili od výsledků získaných na vzorku zdravých vysokoškolských studentů (McCullough a kol., 2004). Obory studentů zahrnutých do výzkumu se v předchozích výzkumech příliš nelišily nebo nebyly uvedeny. Často se jednalo o studenty navštěvující přednášky psychologie (McCullough a kol., 2004; a další). Protože jsme chtěli, aby se do výzkumu zapojilo dostatečné množství probandů a nejenom z řad studentů psychologie, rozhodli jsme se výzkum nabídnout studentům humanitních a uměleckých vysokoškolských oborů. Vycházeli jsme z předpokladu, že všímavost studentů humanitních a uměleckých oborů by měla být více zaměřená na vlastní prožívání než u studentů technických oborů.

Nábor respondentů probíhal prostřednictvím e-mailového oslovení několika desítek

kateder humanitních a uměleckých oborů z různých fakult a univerzit po celé České republice. Jednalo se o univerzity se sídlem v Praze, Brně, Ostravě, Plzni a Olomouci. Jednotlivé katedry byly kontaktovány prostřednictvím e-mailové adresy uvedené na webových stránkách školy. E-mailová zpráva s nabídkou účasti na zajímavém psychologickém výzkumu „Techniky psaní v psychologii“ obsahovala základní informace o výzkumu (pro koho je výzkum určen, o co v něm půjde, proč se zapojit do výzkumu a jakým způsobem se zapojit) s prosbou o rozšíření nabídky výzkumu mezi studenty. Podoba letáku vybízející k účasti na výzkumu je uvedena jako příloha č. 2. Potenciální účastníci výzkumu byli osloveni také prostřednictvím facebooku. Sběr dat probíhal metodou příležitostného a lavinového výběru.

Probandi byli motivováni možností vyzkoušet si jednu z technik psaní v psychologii, získat zpětnou vazbu z výzkumu a velmi nám tím pomoci se sběrem dat. Pro zájemce o hodiny do předmětu „Účast při psychologickém výzkumu“ na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy bylo po absolvování výzkumu možno obdržet uznání o absolvování výzkumu v celkovém rozsahu 4 hodiny. Horní ani dolní věková hranice nebyla stanovena. Vzhledem k tomu, že se ve výzkumu nezaměřujeme na souvislost sledovaných jevů a demografických údajů (jako je pohlaví, věk a stav), nebyly tyto údaje podmínkou pro zařazení do výzkumného souboru. Šetření bylo anonymní.

Popis výzkumného vzorku. První sadu dotazníků vyplnilo 153 respondentů. Po prvním vyplnění byly vyřazeny dvě osoby z důvodu neplatné e-mailové adresy. Druhého měření se zúčastnilo 59 respondentů a třetího, posledního měření 56 respondentů. Celkem tedy výzkum dokončilo pouze 56 osob. Výzkum byl realizován v březnu až květnu 2018. První sadu dotazníků vyplnilo 130 žen (85%) a 23 mužů (15%). Průměrný věk byl 25,1 (SD = 5,88), věkové rozpětí se pohybovalo v rozmezí od 19 do 48 let. Oborové zaměření probandů bylo velmi různorodé, mezi početněji zastoupené obory patřily: psychologie, pedagogika nebo učitelství, anglický, německý nebo francouzský jazyk, informační studia a knihovnictví, speciální pedagogika a další. V partnerském vztahu bylo 95 osob (62,1%), 45 osob uvedlo, že je nezadaných (29,4%) a 13 osob (8,5%) bylo v manželství nebo v registrovaném partnerství. 59 osob (38,6%) uvedlo, že žije s partnerem, 50 osob (32,7%) žije s rodiči nebo s rodinnými příslušníky, 32 osob (20,9%) žije se spolubydlícím nebo spolubydlícími a 12 osob (7,8%) žije samo.

4.4.2 Nástroje

Pro tento výzkum jsme vybrali metody prezentované v následujícím pořadí: Dotazník životní spokojenosti, Zungova sebesuzovací stupnice deprese, Dotazník vděčnosti, Beckův inventář úzkosti a Dotazník positivity. Baterii dotazníků bylo možné vyplnit pouze prostřednictvím on-line formuláře. Všechny metody byly administrovány v českých překladech. Jelikož jsme neměli jinou možnost, získávali jsme data pomocí dotazníků, které až na výjimku nemají české normy. Metodologicky je tato volba těžko obhájitelná. Informace, které zjišťují, nás zajímají. Proto jsme se rozhodli, že nebudeme čekat, vzniknou-li vůbec české normy. Nevyjde-li žádný rozdíl, poté se můžeme zamýšlet nad tím, zda je to zapříčiněno necitlivými dotazníky nebo výběrem skupiny. Nebo se nám může ukázat, že nevyjde-li rozdíl, tak bude lepší stejný či podobný výzkum neopakovat a počkat si na normy a kvalitní diagnostické nástroje. Proto se sami ptáme, zda tyto nástroje umí dobře diferencovat.

Dotazník životní spokojenosti. Dotazník životní spokojenosti (DŽS) vytvořil Fahrenberg, Kurtek, Schumacher a Brähler v roce 1986 v Německu. DŽS na životní spokojenost nahlíží jako na relativně přetrvávající dispozici. Tento vícedimenzionální dotazník je určen k objektivnímu posouzení celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v deseti významných oblastech, které ji utvářejí. Dotazování se týká především aktuálního stavu, ale některé položky obsahují i retrospektivní a prospektivní řazení. Škálové hodnoty tedy charakterizují relativně trvalé sebesouzení. Dotazník lze použít i k popisu změn při opakovaném vyšetření před a po psychologické intervenci. Dotazník původně tvořilo osm škál. Postupně byl doplňován a jeho současná podoba má škál deset: zdraví; práce a zaměstnání; finanční situace; volný čas; manželství a partnerství; vztah k vlastním dětem; vlastní osoba; sexualita; přátelé, známí a příbuzní; bydlení. Každá z deseti škál obsahuje sedm výroků, na které proband odpovídá na sedmibodové škále od „velmi nespokojen/a“ až po „velmi spokojen/a“. Celkem se jedná o 70 výroků, ale do celkového skóre se nezapočítávají škály: práce a zaměstnání; manželství a partnerství; vztah k vlastním dětem (z důvodu časté nezaměstnanosti, absence partnerského vztahu nebo bezdětnosti). V překladu Rodné a Rodného vyšel v roce 2001 v Testcentru. Manuál obsahuje normy vytvořené na německé populaci (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, & Brähler, 2001). Naměřená reliabilita $\alpha = 0,94$ u pretestu, $\alpha = 0,96$ u testu a $\alpha = 0,96$ u

následného měření byla vysoká a srovnatelná s původní verzí dotazníku.

Zungova sebesuzovací stupnice deprese. Zungova sebesuzovací stupnice deprese (SDS, Zung Self-Rating Depression Scale) obsahuje 20 položek týkajících se symptomů deprese. Vyplňující je hodnotí na škále 1 – 4 (nikdy nebo zřídka; někdy; dosti často; velmi často nebo stále). Při vyhodnocování je třeba u poloviny položek provést reverzi bodů. Výsledkem je hrubý skór, který lze převést na tzv. SDS index. Podle hodnoty tohoto indexu lze určit závažnost onemocnění - od žádných známek deprese až po přítomnost těžké až extrémně těžké deprese (Wikipedia, 2018). Naměřená reliabilita $\alpha = 0,089$ u pretestu, $\alpha = 0,91$ u testu a $\alpha = 0,84$ u následného měření byla vysoká a srovnatelná s původní verzí dotazníku.

Dotazník vděčnosti o šesti položkách. The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) neboli Dotazník vděčnosti o šesti položkách vytvořili američtí psychologové McCullough, Emmons a Tsang v roce 2002. O dotazníku jsme se již zmiňovali v teoretické části práce, nyní ho připomeneme. Dotazník měří vděčnost jako dispozici a zjišťuje čtyři dimenze vděčnosti: intenzitu, četnost projevů, rozsah vděčnosti (za co jsme vděční) a hustotu percepce projevů vděčnosti (kolika lidem jsem vděční). Ke každému z šesti výroků se přiřazuje počet bodů na sedmibodové škále podle míry souhlasu či nesouhlasu s položkou (McCullough a kol., 2002). U dvou otázek se provádí reverze bodů, výsledkem je celkový skór vděčnosti. Dotazník byl přeložen Křivohlavým (2007) a je dostupný v knize „Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: kudy vede cesta k přátelství“ (Křivohlavý, 2007). Naměřená reliabilita (u pretestu $\alpha = 0,8$, u testu $\alpha = 0,83$ a u následného měření $\alpha = 0,85$) byla vysoká a srovnatelná s původní verzí dotazníku. Dotazník vděčnosti je přiložen k práci jako příloha č. 1.

Beckův inventář úzkosti. Beckův inventář úzkosti (Beck Anxiety Inventory, BAI) vznikl v roce 1988. Tento široce užívaný sebesuzovací nástroj hodnotí zastoupení somatických a psychických příznaků úzkosti; umožňuje vyhodnocení aktuální míry úzkosti i hodnocení úspěšnosti terapie pacientů trpících úzkostnými poruchami (Magán, Sanz a Garcia-Vera, 2008). Obsahuje 21 položek, které se hodnotí na škále 1 – 4 (vůbec; mírně – moc mě to nerušilo; středně – bylo to nepříjemné, ale dalo se to vydržet; vážně – stěžím jsem

to vydržel/a). Odpovědi se týkají míry příznaků během minulého týdne včetně dneška. Celkový skóre se získá prostým součtem bodů všech označených odpovědí. Podle hodnoty celkového skóre lze závažnost onemocnění rozdělit do tří kategorií (mírné až vysoké projevy úzkosti) (Kamarádová a kol., 2016).

Navzdory tomu, že je v České republice Beckův inventář úzkosti široce používán, jeho česká verze byla validizována teprve nedávno. Psychometrické vlastnosti českého překladu škály se ukázaly být uspokojivé a ve většině případů se vyrovnaly hodnotám původní verze metody nebo je předčily. Hraniční skóre dotazníku, které oddělovalo nemocné od zdravých, bylo 17 bodů. Česká verze Beckova inventáře úzkosti se ukázala být platným nástrojem vhodným k měření míry úzkosti na české populaci pacientů trpících úzkostnými poruchami nebo depresí (Kamarádová a kol., 2016). Naměřená reliabilita (u pretestu $\alpha = 0.86$, u testu $\alpha = 0.87$ a u následného měření $\alpha = 0.88$) byla vysoká a srovnatelná s původní verzí dotazníku.

Dotazník pozitivivity. V Dotazníku pozitivivity („Positivity Self Test“), jehož autorkou je Fredrickson, dotazovaný posuzuje míru intenzity prožitku dané emoce v celkem 20 položkách. Každá z položek obsahuje trojici emocí, které si jsou blízké, ale nejsou shodné. Pomocí čtyřstupňové škály dotazovaný označí, jak intenzivně prožíval uvedené emoce a pocity na škále 0 (vůbec ne) až 4 (hodně) během posledních 24 hodin. Výsledkem dotazníku je určení číselného poměru pozitivivity (tj. poměru pozitivních ku negativním emocím). Dotazník může sloužit jako nástroj pro měření změn, které nastanou vlivem praktických cvičení na zvýšení míry pozitivního prožívání (Fredrickson, 2009). Dotazník je dostupný v knize Slezáčkové (2012) „Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace“, kde je autorkou knihy přeložený do češtiny. Naměřená reliabilita u negativní škály (u pretestu $\alpha = 0.88$, u testu $\alpha = 0.92$ a u následného měření $\alpha = 0.89$) byla vysoká a srovnatelná s původní verzí dotazníku. Naměřená reliabilita u pozitivní škály (u pretestu $\alpha = 0.91$, u testu $\alpha = 0.91$ a u následného měření $\alpha = 0.9$) byla také vysoká a srovnatelná s původní verzí dotazníku.

Doplňující otázky. Doplnující otázky se při jednotlivých měření lišily. Při prvním vyplňování participanti odpovídali na otázky týkající se demografických údajů: pohlaví; věk; obor studia na VŠ; město, ve kterém proband studuje; rodinný stav (v

manželství/registrovaném partnerství, v partnerském vztahu, nezadaný/á) a s kým žije v domácnosti (sám/sama; s partnerem/partnerskou; s rodiči/rodinnými příslušníky; se spolubydlicí/spolubydlícím/spolubydlícími). K této sadě otázek se vyplňující dostal po vyplnění celé sady dotazníků.

Druhá sada dotazníků zahrnovala navíc otázky na právě ukončené čtrnáctidenní psaní. Tyto otázky byly položeny v úvodní části celé sady dotazníků:

- Jaké pro Vás bylo čtrnáctidenní psaní?
- Jak jste si pomáhal/a, abyste nezapomněl/a večer provést zápis?
- Vedl/a jste denní zápisy opravdu každý den - večer po dobu celých 14 dní (příp. jste výjimečně zapsal další den ráno nebo dopoledne)?
- Jestliže jste každý den - večer zápis nevedl/a, napište: 1. kolikrát jste dopsal/a později než následující dopoledne (uved'te konkrétní číslo); 2. kolikrát jste zápis příp. zcela vynechal/a (uved'te konkrétní číslo).

Odpověď na třetí otázku byla uzavřená, v ostatních byly odpovědi otevřené. Po vyplnění celé sady dotazníků byla položena otázka kontrolní:

- Bez ohledu na to, jakou odpověď jste uvedl/a v úvodní části dotazníku, opravdu jste každý den - večer po dobu 14ti dní vedl/a zápis (příp. jste zápis výjimečně doplnil/a následujícího rána nebo dopoledne)?

Tato otázka měla ověřit pravdivost odpovědi na již dříve položenou stejnou otázku. Na závěr bylo účastníkům výzkumu poděkováno a připomenuto, že za tři týdny budou e-mailem upozorněni na třetí vyplnění dotazníku. V dodatku byli požádáni, aby v případě, že ví o někom, kdo se výzkumu také účastní, aby s ním nesdíleli instrukce z každodenního psaní do doby, než výzkum skončí.

Třetí sada dotazníků se od předchozích dvou v ničem zásadním nelišila. Po vyplnění všech pěti dotazníků následovaly uvedené otázky:

- Pokračoval/a jste v psaní podle zaslaných instrukcí i po uplynutí 14 dní? (Jestliže ano - proč a jak dlouho?)
- Vnímáte nějakou výraznější změnu ve Vašem osobním životě (prožívání, chování), kterou přičítáte čtrnáctidennímu psaní? Jestliže ano, uveďte, prosím, jakou.
- Co si myslíte, že bylo účelem psaní, které jste po dobu 14 dní dělal/a?
- Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci? (Odpověď: ano; ne).

- Shledal/a jste, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám v něčem pomohlo? (Odpověď: ano; ne).
- Jestliže Vám pomohlo, v čem konkrétně?
- Považujete se za člověka, který je věřící v tom smyslu, že např. každý týden chodí do kostela nebo se každý týden věnuje modlitbám? (Odpověď: ano; ne).
- Věnujete se meditacím v tom smyslu, že byste si každý den nebo každý týden záměrně vyhradil/a čas na meditaci a meditoval/a? (Odpověď: ano; ne).
- Jestliže by se výzkum realizoval znovu, bylo by něco, co byste doporučil/a jeho tvůrcům?

Na závěr byli probandi dotázáni, chtějí-li potvrzení o účasti na výzkumu a byli informováni o tom, že dostanou dvě zpětné vazby.

Po každém ze tří vyplnění sady dotazníků bylo účastníkům poděkováno za vyplnění a také jim byl ponechán prostor pro připomínky, návrhy nebo dotazy.

4.4.3 Design výzkumu

Výzkum byl realizovaný formou kvantitativní studie. Předpokládáme, že závislé proměnné (tj. vděčnost, životní spokojenost, pozitivita, úzkost a deprese) se v důsledku nezávislé proměnné (absolvování intervence vděčnosti nebo intervence „tři dobré věci“) změní. Zajímá nás, jestli případné změny budou výraznější u intervence vděčnosti nebo u intervence „tři dobré věci“. Zajímá nás také, jestli případné změny, efekt intervence, nastanou nejenom bezprostředně po absolvování intervence, ale i tři týdny po jejím absolvování. A změní se hodnoty závislých proměnných (z druhého i třetího měření) v důsledku vnímané účinnosti cvičení (kladné či záporné odpovědi na otázku: „Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci?“)?

Respondenti byli osloveni prostřednictvím e-mailové zprávy, jejíž součástí byly informace o výzkumu. Instrukce a odkazy na sadu dotazníků připravenou prostřednictvím systému Google Forms bylo možné vyplnit pouze on-line. Informace o výzkumu uvedené před každou ze tří sad dotazníků jsou uvedeny jako přílohy č. 3 – 5.

Ve výzkumu jsme pracovali se třemi skupinami probandů. Všichni účastníci měli za úkol vyplnit sadu dotazníků celkem třikrát. Před intervencí, bezprostředně po intervenci a následně tři týdny od druhého vyplnění dotazníků. Účastníci byli do jednotlivých skupin přiřazováni podle pořadí vyplněného dotazníku (tzn. první přijatá odpověď znamenala

přiřazení do skupiny s intervencí vděčnosti; druhá přijatá odpověď přiřazení do skupiny s intervencí „tři dobré věci“ a třetí přijatá odpověď znamenala přiřazení do kontrolní skupiny a tak dále). První skupina absolvovala intervenci vděčnosti, druhá skupina intervenci „tři dobré věci“ a třetí skupina byla kontrolní.

U všech tří skupin se jednalo o každodenní krátké psaní po dobu dvou týdnů, které nemělo zabrat více jak 10 minut. Účastníci všech skupin byli vyzváni, aby cvičení prováděli každý den po dobu 14 dní a se cvičením začali již v den, kdy obdrželi instrukce. Bylo jim připomenuto, že je důležité, aby cvičení prováděli pečlivě každý den a snažili se ani jeden večer nevynechat. Zápisky bylo možné vést v elektronické nebo papírové podobě. Účastníkům bylo sděleno, že v případě, že zapomenou provést zápis, je možné provést zápis následující den ráno či dopoledne; tuto možnost lze použít pouze výjimečně. Po skončení čtrnáctidenního denního zapisování bylo třeba poslat zápisky v čitelné podobě (ofoceně, oskenované nebo v elektronické verzi) na e-mailovou adresu výzkumu. Poslané zápisky sloužily ke kontrole plnění zadaného cvičení. Účastníkům bylo připomenuto, že po čtrnácti dnech vyplňování budou opět vyzváni k vyplnění dotazníku, který po skončení psaní vyplní ještě dvakrát. Ke každému vyplnění dotazníku byl účastník upozorněn na e-mailovou adresu, na kterou mu přišel i odkaz na sadu dotazníků. Zkoumaným osobám bylo také připomenuto, že pro úspěšné dokončení výzkumu je velmi důležité, aby vyplnili dotazníky opravdu třikrát. Osoby byly vyzvány, aby - jestliže ví ve svém okolí o někom, kdo se také zapojil do výzkumu, aby s ním nesdílely obsah zasláných instrukcí. V případě nejasností, dotazů či připomínek nás bylo možné kontaktovat na uvedené e-mailové adrese.

Před realizací samotného výzkumu proběhl krátký **předvýzkum**, jehož účelem bylo zjistit srozumitelnost instrukcí k jednotlivým intervencím a srozumitelné vysvětlení jevu vděčnost. Toto krátké šetření bylo provedeno na 7 lidech. Přes nepatrné nejasnosti spočívající ve formulaci sdělovaného bylo zadání instrukcí srozumitelné. Na základě připomínek účastníků a našeho zvážení jsme neponechali celé Seligmanovo pojetí vděčnosti, podle kterého jedinec nemůže být vděčný sám sobě.

4.4.4 Intervence

Ve výzkumu jsme pracovali se dvěma intervencemi – intervencí vděčnosti a intervencí „tři dobré věci“. U intervence vděčnosti zněla hlavní instrukce takto: „Napište si tři věci, za které můžete být v právě uplynulém dni vděční“. Následně bylo probandům

vysvětleno, co se míní vděčností a byly uvedeny konkrétní příklady vděčnosti; definice vděčnosti i příklady byly inspirovány Seligmanovým pojetím (2004). Celé znění instrukce viz příloha č. 6.

U intervence nazvané tři dobré věci zněla hlavní instrukce následovně: „Napište si tři věci, které se v právě uplynulém dni povedly a uveďte i důvody, proč se povedly“. Instrukce byly doplněny o konkrétní příklady včetně uvedených důvodů a vycházely z informací uvedených Seligmanem (2004). Celé znění instrukce viz příloha č. 7.

U kontrolní skupiny zněla hlavní instrukce takto: „Napište si tři události, které se v právě uplynulém dni udály“. V tomto cvičení šlo o krátké (1-2 věty) vyjádření nějaké činnosti nebo události, která se probandovi v daný den stala. Příklady uvedené u tří událostí byly záměrně zvoleny tak, aby vyznívaly neutrálně nebo negativně („Ráno jsem musel/a brzy vstávat“; „Dnešní dopoledne jsem strávil/a ve škole“; „Celý večer jsem prokrastinoval/a na internetu“; „Díval/a jsem se na televizi“; „V tramvaji mě chytl revizor“). Celé znění instrukce viz příloha č. 8.

Náplň kontrolní skupiny jsme zaměřili s ohledem na Woodovo doporučení na neutrálním události dne. Wood a kol. (2010) doporučují, aby intervence vděčnosti nebyly porovnávány s kontrolní skupinou, jejímž úkolem je napsat několik nepříjemných věcí. Případné zjištěné rozdíly mezi účinností intervence vděčnosti a takovouto kontrolní skupinou mohou být způsobeny pozitivním účinkem podmínek vděčnosti a negativním účinkem myšlení na stresující události u skupiny kontrolní.

Na základě šetření se ukázalo, že počet věcí, které participanti zapisovali (u intervence „tři dobré věci“), není důležitým faktorem (Bahník a kol., 2015). Neprokázano se, že by bylo důležité, kolik dní a minut se věnuje psaní vděčnosti (Davis a kol., 2016).

4.5 Výsledky

V rámci této práce jsme k vyhodnocení a statistickému zpracování a analýze dat využili statistický software IBM SPSS Statistics a Microsoft Excell. Z celkových pěti dotazníků jsme získali pět celkových skóre ze tří různých měření - před intervencí („pre-test“), bezprostředně po ukončení intervence („test“) a tři týdny od druhého měření („follow-up“). Vzhledem k velmi nízkému počtu respondentů ve třetím měření jsme odstoupili od poslední hypotézy. Vzhledem k velikosti souboru jsme hladinu významnosti

zvolili 0,05.

Všechny následující testy byly spočítány pomocí vícečetné lineární regrese s kontrolou na hodnotu pre-testu. Spočítané p-hodnoty jsou pro oboustranný test. (Bylo by na místě udělat korekci hladiny alfa na vícečetné porovnání. S ohledem na malý vzorek by jakákoliv korekce hladiny alfa znemožnila možnost objevení existujícího efektu. Proto jsme od tohoto kroku upustili). Výsledky jsou zobrazeny v následujících tabulkách. Výsledky jsou v tabulkách prezentovány podle jednotlivých proměnných: vděčnost, životní spokojenost, úzkost, deprese a pozitivita. V levém sloupci tabulky je uvedeno, o jaké srovnání skupin se jedná, v horní liště pak najdeme druh měření (tzv. test nebo follow-up měření). Ani jeden rozdíl nevyšel statisticky významný:

Tabulka č. 1 – vděčnost:

Vděčnost	Test	Follow-up
Vděčnost & Tři dobré věci	t(50) = 0,26; p = 0,792	t(47) = 0,32; p = 0,749
Vděčnost & Kontrolní skupina	t(50) = 1,46; p = 0,151	t(47) = 0,9; p = 0,373
Tři dobré věci & Kontrolní skupina	t(50) = -1,08; p = 0,286	t(47) = -0,54; p = 0,595

Tabulka č. 2 – životní spokojenost:

Životní spokojenost	Test	Follow-up
Vděčnost & Tři dobré věci	t(50) = -1,18; p = 0,245	t(47) = -0,01; p = 0,992
Vděčnost & Kontrolní skupina	t(50) = -0,41; p = 0,683	t(47) = -0,07; p = 0,948
Tři dobré věci & Kontrolní skupina	t(50) = -0,85; p = 0,402	t(47) = 0,05; p = 0,957

Tabulka č. 3 – úzkost:

Úzkost	Test	Follow-up
Vděčnost & Tři dobré věci	t(50) = 1,5; p = 0,14	t(47) = -1,14; p = 0,258
Vděčnost & Kontrolní skupina	t(50) = 0,24; p = 0,813	t(47) = -1,59; p = 0,119
Tři dobré věci & Kontrolní skupina	t(50) = 1,42; p = 0,163	t(47) = 0,31; p = 0,756

Tabulka č. 4 – deprese:

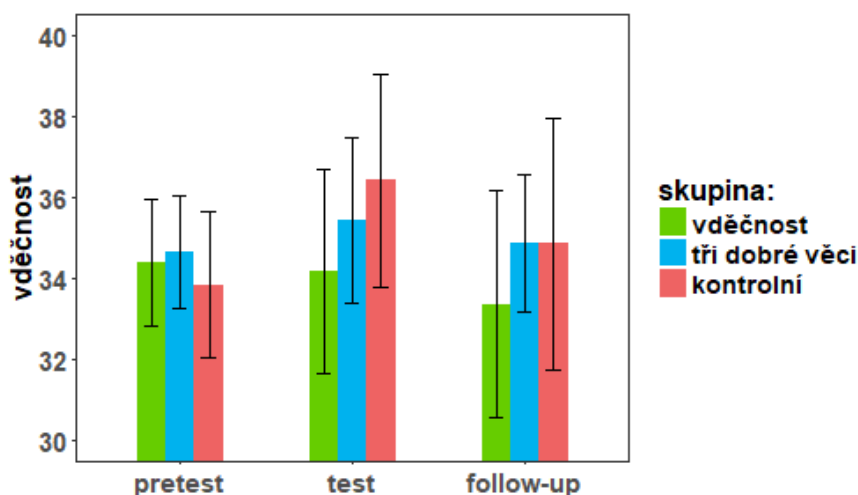
Deprese	Test	Follow-up
Vděčnost & Tři dobré věci	t(50) = 0,36; p = 0,718	t(47) = 0,01; p = 0,995
Vděčnost & Kontrolní skupina	t(50) = 0,15; p = 0,881	t(47) = -0,23; p = 0,819
Tři dobré věci & Kontrolní skupina	t(50) = 0,24; p = 0,812	t(47) = 0,23; p = 0,817

Tabulka č. 5 – pozitivita:

Pozitivita	Test	Follow-up
Vděčnost & Tři dobré věci	t(50) = 0,46; p = 0,644	t(47) = 0,87; p = 0,39
Vděčnost & Kontrolní skupina	t(50) = 1,35; p = 0,183	t(47) = 1,71; p = 0,094
Tři dobré věci & Kontrolní skupina	t(50) = -0,86; p = 0,391	t(47) = -0,87; p = 0,391

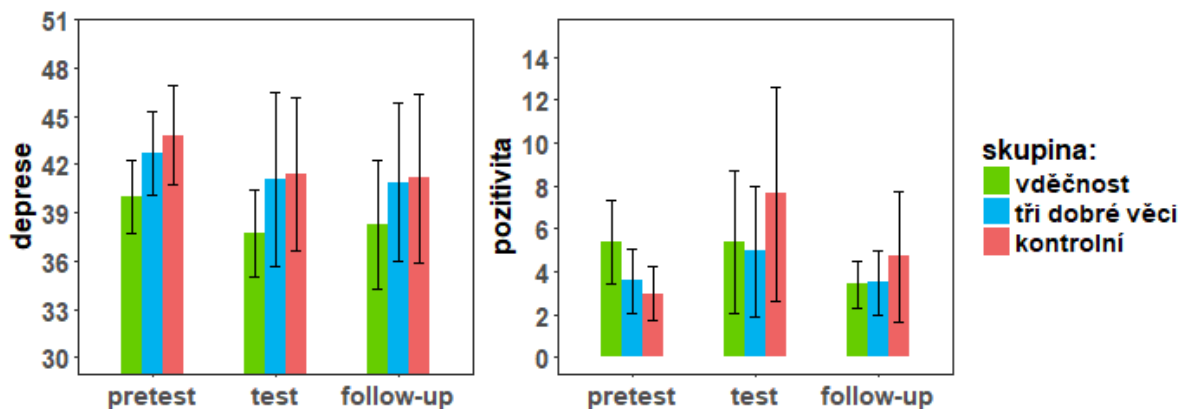
S ohledem na nízký počet respondentů, kteří ve studii setrvali, jsme neočekávali signifikantní rozdíly. Nemůžeme ale říct, že ve výsledcích žádný rozdíl není – pouze jsme nenašli statisticky významné rozdíly. Nemáme podporu pro to, že se intervence positivity (tj. intervence vděčnosti a intervence tři dobré věci) liší od kontrolní skupiny.

Protože je vděčnost ústředním pojmem této práce, ukážeme si, jak se vyvíjela v jednotlivých skupinách (viz graf č. 1):

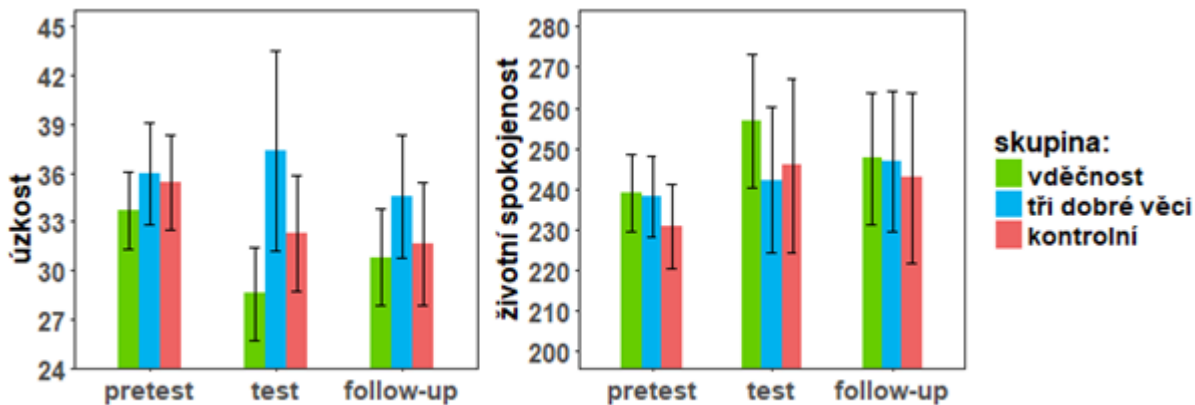


Graf č.1.

V tomto grafu jsou zobrazeny průměry všech participantů, kteří vyplnili dotazník v daném čase. Interval spolehlivosti je zde 95 % pro daný průměr. Na začátku to vypadá, že randomizace dobře rozdělila participanty. Při následných měřeních si můžeme povšimnout, že v průměrech skupin se objevily menší rozdíly. Vzhledem k malému souboru nelze vyloučit, že jsou výsledkem velké variability měření, což můžeme vidět i na 95% intervalu spolehlivosti. Pro ilustraci uvádíme grafy pro další proměnné, vždy s 95% intervalem spolehlivosti (grafy č. 2 a 3):



Grafy č. 2.



Grafy č. 3.

Zhodnocení doplňujících otázek. Otázky byly navrženy s cílem komplexněji představit dopady intervencí, uvést postřehy od zkoumaných osob, subjektivně vnímané účinky a další souvislosti.

1. Jaké pro Vás bylo čtrnáctidenní psaní?

Pro většinu zkoumaných osob bylo cvičení zábavné díky vzpomínání na příjemné věci. Např.: „příjemné, ale místy těžké najít věci či události, ke kterým pocítit vděčnost“; „zpočátku namáhavé si připomenout, že je třeba psát, ale postupně se z toho stal zvyk nebo i rituál“. Z jiných odpovědí: „zajímavé podívat se na právě uplynulý den s odstupem“; „příjemné si uvědomit, co který den vlastně dělám“; „radost hledat tři dobré věci a uvědomovat si různorodost těchto věcí“; „plné uvědomění“. Ne všechny odpovědi byly

laděné pozitivně.

Jedna respondentka uvedla, že jí dělalo obtíže u cvičení „tři dobré věci“ vymyslet důvody proč (např. když svítlo slunce) a dodala, že to pro ni bylo „trochu zdrojem frustrace“, ale „na zapisování pozitivních věcí jsem si nakonec docela zvykla a asi by mi nevadilo pokračovat i dál. Občas jsem si říkala, že je to vlastně docela fajn - připomenout si hezké momenty dne. V případě ‘dnů blbec‘ je to možná docela výzva, ale nakonec potěšující, když si člověk přeci jen vybaví nějaký ten okamžik, který stál za to“.

Jiné odpovědi vypadaly takto: „Také jsem se velmi často nemohla rozhodnout, zda jsem za danou skutečnost skutečně vděčná, či jsem prostě jen ráda, v čemž spatřuji rozdíly...“; „...Srdečná vděčnost, typický vděk, jak ho vnímám já, byl pro mě přítomen pouze ve čtyřech bodech. Zbytek byl pouze více či méně silný pocit ‚jsem ráda, že...‘ “. „Vděčnost ve mě evokuje pocit ‚musím se za to odvděčit‘. Komu se mám odvděčit za to, že bylo hezké počasí? Ale jistě, jsem ráda, že bylo hezky a jsem tedy asi i vděčná, že jsem díky tomu nenastydla, ale komu? Ve Vašich příkladech bylo i počasí, tudíž jsem to více neřešila. Ale musím poukázat na to, že mé chápání vděčnosti je zřejmě postaveno na jiném konceptu“.

Další odpovědi vypadaly např. takto: „Ne moc zábavné, občas mi přišlo líto, že jsem za den nezažila něco, co bych zapisovala s hrдостí“; „Občas jsem nevěděla, co si z celého dne vybrat. Tak jsem si vybrala vždy to, co mě napadlo, nebo jsem měla nejvíc v paměti“.

Většina respondentů bez ohledu na rozdělení do skupin hodnotila každodenní zapisování jako příjemné – bavilo je to a přišlo jim to zajímavé. Někteří zmiňovali především zpočátku drobné obtíže (zapomínání na psaní) a pro několik jedinců to bylo náročné.

2. Jak jste si pomáhal/a, abyste nezapomněl/a večer provést zápis?

Většina osob uvedla, že „nebylo třeba si nijak zvlášť pomáhat“. Mnoho respondentů uvedlo, že je cvičení bavilo, a proto nebylo třeba si to připomínat. Ti, kteří si úkol připomínali, si dávali upozornění do telefonu, nastavení budíku nebo poznámku v diáři. Někteří si nachystali psací deníček, nachystali si potřebný dokument na plochu počítače nebo večerní čtení nahradili psaním. Jak uvedl jeden respondent: „Nešel jsem spát, dokud jsem to nenapsal“.

3. Vedl/a jste denní zápisy opravdu každý den - večer po dobu celých 14 dní (příp. jste výjimečně zapsal další den ráno nebo dopoledne)?

Třicet pět probandů (59, 3 %) uvedlo, že opravdu každý den - večer po dobu celých 14 dní vedlo zápisy. Zbýlých 24 (40,7 %) respondentů každý večer zápis neprovedlo. Po vyplnění všech dotazníků byla zařazena stejná kontrolní otázka, podle které překvapivě 41 probandů (69, 5 %) uvedlo, že opravdu opravdu každý den - večer po dobu celých 14ti dní vedlo zápisy. Devatenáct účastníků (32,2 %) odpovědělo záporně. Šest respondentů svou odpověď změnilo. Po zohlednění doplňujících informací týkajících se počtu dní, kdy zápis neprovedli vůbec, nebyl žádný z účastníků studie vyloučen.

4. Pokračoval/a jste v psaní podle zasláných instrukcí i po uplynutí 14 dní? (Jestliže ano - proč a jak dlouho?)

Na tuto otázku odpovědělo záporně 43 respondentů. Se zápornou odpovědí se objevily poznámky typu, že byt' si večer nezapisovali tři věci, více si všímají svého okolí a toho, za co můžou být vděční, co můžou „ocenit“; nebo že si nezapisují ve stylu instrukcí z výzkumu, ale píšou si do deníku (tedy stejně jako to dělali před výzkumem – např. jeden z respondentů uvedl, že si deník vede pět let). Nebo zápisy nepíšou, ale před spaním přemýšlí o třech věcech, které by si zapsali. Jiný respondent uvedl, že přemýšlí, že se k psaní vrátí. Respondenti, kteří uvedli kladnou odpověď (N = 8), většinou doplnili svou výpověď o komentář s tím, že si psali nepravidelně, pár dní (od 3 – 7 dní) nebo že si naopak psali každý den v rámci „svého“ psaní deníku. Jiný respondent uvedl, že si psal pouze v „těžších dnech“, další uvedl, že si psal pouze hezké události.

5. Vnímáte nějakou výraznější změnu ve Vašem osobním životě (prožívání, chování), kterou přičítáte čtrnáctidennímu psaní? Jestliže ano, uveďte, prosím, jakou.

Třicet čtyři respondentů uvedlo zápornou odpověď. I zde byla tato odpověď doplněna o slovní komentáře, např.: „vděčnost si dokáží uvědomovat i bez zápisu bodů“. Jedna respondentka také uvedla, že si zápisy nepotřebuje psát, neboť využívá aplikaci, která jí zaznamenává náladu. U záporných odpovědí respondenti několikrát zmínili, že si nemyslí, že by se jejich život výrazně změnil, ale zcela jistí si tím nejsou nebo uváděli, že došlo k pouze menším změnám. Z odpovědí:

- „Výraznější ne, ale večer se snažím vybavit si celý den a co se dělo. Cíleně

vzpomínám na události a činnosti, které se mi staly/děly“.

- Jiná respondentka uvedla, že výraznou změnu nezaznamenala, ale jelikož pro ni bylo období, kdy se věnovala psaní, spojené s psychicky i fyzicky velmi náročným obdobím, tak psaní „ať už přímo v době, kdy jsem se mu věnovala, tak i v dozrucích poté, dokázalo přeorientovat aspoň částečně na pozitiva, uvědomit si i to dobré a trochu tak vykresat nějakou tu jiskřičku naděje i pro věci budoucí“.
- „Byť si události nepíšu, jsem k nim všímavější. Na konci dne mám sklon projít si jej v myšlenkách znovu a poděkovat za zkušenosti, které jsem zažila“. Několik respondentů uvedlo, že si večer snaží vybavit celý den a uvědomit si, co se dělo.
- „Ne, žádnou změnu necítím. Možná se změnilo okolnosti ve škole a lépe na mě působí pěkné počasí, ale z důvodu psaní změny necítím“.
- Jiný respondent uvedl, že vnímá pouze „jemné změny“ a má větší tendenci zapisovat si své myšlenky.

Dvacet respondentů uvedlo, že výraznější změnu ve svém životě v důsledku čtrnáctidenního psaní zaznamenalo. Z odpovědí např.:

- „Občas jsem se snažila uklidnit pomyšlením na věci, které se mi ten den povedly, což mi pomohlo“.
- „Více si vážím partnera a přátel, protože většina denních pozitiv pocházela z kontaktu s nimi“.
- „Více se zaměřuji na to, za co ve svém životě můžu být vděčná“.
- „Ano, jsem klidnější a pozitivněji naladěná (je těžší mě rozčítit/rozesmutnit/"nakazit" mě nějakou negativní myšlenkou apod.)“.
- „Více si uvědomuji, co ve svém životě dělám a co v něm chci dělat. Jakými aktivitami by měl být můj den zaplněn“.
- „Střízlivější pohled na události kolem, už jim nepřisuzuji takový význam, čímž mě tolik nestresují“.
- „Lépe přijímám pomoc druhých“.
- „Ano, uvědomila jsem si ještě více, jak jsou lidé kolem mě úžasní, že tomu nebylo vždy tak, a jaké obrovské štěstí mám, že můžu ‘mít‘ a prožívat, co je. Vážím si více malých věcí, které jsou právě to nejkouzelnější“.
- „Větší trpělivost, důslednost, vděčnost, pozornost a všímavost. Také lépe věci prožívám pozitivně“.

- „Vnímám více vděčnosti za maličkosti“.

6. Co si myslíte, že bylo účelem psaní, které jste po dobu 14 dní dělal/a?

Odpovědi na tuto otázku se lišily. Od odpovědi zvýšení well-beingu, celkového zlepšení fyzického a psychického stavu, orientace na pozitivní aspekty v životě, posílení vděčnosti, vnímání sebe sama – snahu navýšit všímavost vůči vlastním náladám a pocitům až přes uvědomění si, jakým oblastem života se člověk během dne věnuje. Jeden respondent uvedl, že se mohlo jednat o „výzkum paměti, zvláště v dotaznících, které se zaměřovaly na prožívání emocí v posledních 24 hodinách...“. Z odpovědí uvádíme:

- „Zaměřit svou pozornost více na pozitiva a ocenit je, prožít vděčnost. Řada lidí (včetně mě) má dost často tendenci zaměřovat svou pozornost na problémy, komplikace, rizika...je to přirozené, protože jsou to oblasti, které nás nějak ohrožují a které si žádají neodkladné řešení. Problém je, že pak někdy zapomínáme docenit i to dobré a řádně to prožít“.
- „Intenzivnější focus na pozitivní věci v životě, který pomůže uvědomit si (mnohdy velmi brzy zapomínané) dobré prožitky, zkušenosti a skutečnosti. Toto uvědomění potom vede ke spokojenějšímu, šťastnějšímu životu“.
- „Vysledovat, co považuji za vhodné napsat o uplynulém dni. Co mohu vymyslet aniž by se jednalo o rutinní každodenní záležitosti a jaký význam tomu připisuji“.

7. Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci?

Padesát jedna respondentů (91, 1%) si myslí, že ano, pět (8,9 %) si myslí, že nikoliv.

8. Shledal/a jste, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám v něčem pomohlo?

Přesně jedna polovina respondentů na tuto otázku odpověděla kladně (N = 28), druhá polovina záporně (N = 28).

9. Jestliže Vám pomohlo, v čem konkrétně?

Na otázku odpovědělo 33 osob (ovšem pouze 28 osob odpovědělo kladně na otázku předchozí). Z některých odpovědí:

- „Díky psaní jsem si uvědomila i drobnější radosti, které se v daný den odehrály“;
- „Možná se snažím víc přemýšlet o událostech a lidech, které jsem potkala/prožila“;
- „Zvědomila jsem si, čím zaplňuji svůj čas... Posílilo to můj pocit vděčnosti za svůj život a vůči druhým lidem“;
- „...toto psaní po těchto 14 dnů mi nepomohlo v ničem, ale tato technika mi dlouhodobě pomáhá uvědomovat si pozitivní věci, které by jinak ‘zapadly‘ pod nánosem každodenních událostí. Pro můj život je toto připomínání si těch dobrých věcí velmi důležité. Nejde mi vůbec o to, abych si něco přikrašloval, ale abych jednoduše nezapomínal na to dobré, co se mi v životě průběžně stává“;
- „Zjistila jsem, že žiju v lehkém stereotypu“;
- „Maximálně mi pomohlo si uvědomit rozrůzněnost konceptualizace pojmu ‘vděčnost‘“;
- „...před psaním jsem spíše hledala negativa a věci, které se nepovedly. Ty povedené jsem brala jako samozřejmost. Ale po psaní si více vážím toho, co se povedlo a cítím se tím pádem příjemněji. A taky jsem si začala víc všimnout i věcí, co se povedly v mém okolí, nejen u mě“;
- „Pomohlo mi to se zamyslet nad věcmi, co dělám. Více se zaměřit na to pozitivní nežli negativní, a uvědomit si, za co vše mohu být vděčný, a co za blbosti někdy řeším“;
- „Vážít si věcí, které bych mohla brát jako samozřejmost“;
- „Občas zklidnění, občas znovuprožití hezké chvíle“

Mnohokrát bylo v odpovědích uveden pojem „uvědomění“. Uvědomění si aktivit právě uplynulého dne, uvědomění si podpory lidí kolem daného jedince, uvědomění si – tedy zvýšení všímavosti, věnování větší pozornosti a tím většího ocenění pozitivním věcem před negativními. Respondenti v této otázce oceňovali přátele a rodinu, podporu, kterou od nich dostávali, také zmiňovali, že pociťují vyšší vyrovnanost a více si uvědomují, čemu přes den věnují pozornost a tak si více všimají pozitivnějších věcí. Jak se odpovědi liší s ohledem na zařazení do jednotlivých skupin? Osoby zařazené do skupiny vděčnosti a „tří dobrých cvičení“ často spolu s uvědoměním větší všímavosti zmiňovali pozitivnější aspekty typu podpora ostatních, snaha někomu pomoci. Osoby zařazené do kontrolní skupiny zmiňovaly, že pro ně psaní bylo způsobem, jak získat náhled na to, čemu v právě uplynulém dni věnovaly pozornost.

10. Považujete se za člověka, který je věřící v tom smyslu, že např. každý týden chodí do kostela nebo se každý týden věnuje modlitbám?

Pět respondentů (8,9 %) odpovědělo na tuto otázku kladně, zbylých 51 (91,1 %) probandů záporně.

11. Věnujete se meditacím v tom smyslu, že byste si každý den nebo každý týden záměrně vyhradil/a čas na meditaci a meditoval/a?

Třináct respondentů (23, 2%) odpovědělo kladně, 43 (76,8%) respondentů záporně.

12. Jestliže by se výzkum realizoval znovu, bylo by něco, co byste doporučil/a jeho tvůrcům?

Z odpovědí zazněly požadavky na delší trvání samotného psaní, častější dotazníky nebo kratší dotazníky. U dotazníku bylo zmiňováno, aby se u škál nemuselo posouvat kurzorem a byly celé viditelné; u některého dotazníku byla také chybně nastavená možnost zatrhnout více odpovědí. K Dotazníku životní spokojenosti zazněl požadavek na jasné definování pojmů (např. u bydlení nebo kontaktu se sousedy); jiný nápad se týkal prostoru pro vyjádření za každým dotazníkem. Jiný požadavek se týkal většího upřesnění toho, jak mají vypadat denní zápisy. A také zazněla připomínka k pečlivější kontrole gramatických jevů.

K čtrnáctidenním zápisům. Bez ohledu na zařazení do skupiny bylo častým tématem všech zápisů pěkné jarní počasí, jídlo, blízcí lidé, osobní úspěchy (vykonání obávané činnosti), překonání zlovyku (kouření), školní povinnosti, brigáda nebo snaha o zdravou životosprávu (cvičení, zdravé jídlo). U kontrolní skupiny byl obsah zápisů neutrálního až emočně nepříjemného charakteru, pozitivní odpovědi nepřevládaly. Výjimečně někdo psal více než tři věci (přibližně 6). Některé zápisy byly velmi pečlivě napsané – bylo z nich poznat, že zapisovatel si na nich dal záležet. Mnoho zápisů bylo konkrétních, některé byly naopak velmi stručné. U cvičení vděčnosti se objevovaly i zápisy typu „Nemusela jsem vstávat – kamarádka mě zapsala na ranním semináři“. Výjimečně se v zápisech objevila i nadsázka s ironií a smyslem pro humor.

4.6 Diskuze

U žádné z uvedených hypotéz se nám nepodařilo prokázat statisticky významný rozdíl. U žádné z uvedených hypotéz se neprokázal dostatek evidence k zamítnutí nulové hypotézy, a proto ve všech případech připouštíme její platnost. Od čtvrté výzkumné otázky (vliv víry v účinnost cvičení na osobní pohodu) jsme z důvodu příliš malého vzorku odstoupili. S ohledem na velice malý vzorek jsme při interpretaci dat velice obezřetní. Domníváme se, že právě nízký počet probandů ($N = 56$), který ve výzkumu setrval až do jeho konce, je ve velké míře zodpovědný za námi zjištěné výsledky (statisticky nevýznamné rozdíly).

V první výzkumné otázce nás zajímalo, zda se liší výsledky probandů, kteří absolvovali intervenci vděčnosti v proměnných životní spokojenost, pozitivita, vděčnost, úzkost a deprese oproti kontrolní skupině, a to jak po skončení intervence, tak tři týdny po ukončení intervence.

V zahraničí bylo realizováno několik výzkumů, které zjišťovaly působení intervence vděčnosti na osobní pohodu. McCullough a kol. (2004) ve dvou studiích prokázali, že lidé s vysokou úrovní životní spokojenosti a pozitivní afektivitou dosahovali vyšší průměrné úrovně vděčnosti. Negativní afektivita s průměrnou úrovní vděčnosti nesouvisela. Ve výzkumu Emmonse a McCullougha (2003) se potvrdila hypotéza, že vděčnost zprostředkovává účinek intervence na pozitivní afektivitu. Díky absolvování intervence vděčnosti zaznamenaly respondenti významný pokles u proměnných měřících negativní afektivitu. Přestože v každé ze tří studií vedlo cvičení vděčnosti k emocionálním, fyzickým nebo interpersonálním benefitům, ne všechny výsledky se v každé ze tří studií zopakovaly. Na základě výsledků výzkumu autoři nedospěli k závěru, že by skupina zabývajících se vděčností pocítovala méně depresivních symptomů nebo nepříjemných stavů (Emmonse a McCullougha, 2003). Dle výsledků meta-analýzy ti, kteří podstoupili intervenci vděčnosti, dosahovali lepších výsledků osobní pohody než ti z kontrolní skupiny, ovšem v hodnotách vděčnosti se nelišili (Davis a kol., 2016). Ve výzkumu realizovaném Seligmanem a kol. (2005) cvičení vděčnosti přivodilo zvýšení štěstí a pokles depresivních symptomů. Nárůst štěstí a pokles depresivních symptomů byl u skupiny vděčnosti patrný týden a měsíc po skončení intervence. Tato intervence působila i u pacientů se silnou depresí.

Na základě uvedených příspěvků by bylo možné očekávat, že podstoupení

intervence vděčnosti povede k vyšší pociťované životní spokojenosti, pozitivitě (tj. většímu zastoupení pozitivních emocí, menšímu zastoupení negativních emocí), vděčnosti (na vzdory jednomu z výše uvedených výsledků) a snížení deprese a úzkosti. V našem výzkumu nám nevyšel žádný statisticky významný rozdíl. Nemůžeme potvrdit, že intervence vděčnosti skutečně působí na osobní pohodu v měřených pojmech. Nemůžeme potvrdit krátkodobý ani dlouhodobý efekt intervence vděčnosti. Nemáme dostatek evidence k zamítnutí nulové hypotézy a připouštíme její platnost. Přestože se v několika studiích prokázalo působení intervence vděčnosti na osobní pohodu, dokonce se prokázal i dlouhodobý efekt, je možné, že dvoutýdenní plnění cvičení je krátká doba k určení efektu. Emmons a McCullough (2003) jsou také názoru, že čtrnáct dní je příliš krátká doba. Zda vděčnost (v podobě absolvování intervence vděčnosti) působí na osobní pohodu v uvedených pojmech pro nás bylo klíčovou otázkou výzkumu. Na základě výsledků našeho výzkumu na ni nemůžeme podat uspokojivou odpověď.

Ve druhé výzkumné otázce nás zajímalo, zda se výsledky probandů, kteří absolvovali intervenci „tři dobré věci“ liší v měřených proměnných oproti kontrolní skupině, a to jak po skončení intervence, tak tři týdny po jejím ukončení. Cvičení „tři dobré věci“ vedlo k navýšení štěstí a snížení depresivních symptomů nejenom bezprostředně po intervenci, ale až šest měsíců od ukončení cvičení. Tato intervence stejně jako intervence vděčnosti v uvedené studii trvale zvýšila štěstí a snížila depresivní symptomy (Seligman a kol., 2005). Cvičení fungovalo i u pacientů se silnou depresí (Seligman, 2014). Na základě výsledků české studie nelze bezesporu prohlásit, že cvičení „tři dobré věci“ funguje nebo že funguje jako placebo. U probandů v této studii nedošlo k žádnému nárůstu životní spokojenosti. Autoři ovšem upozornili na důležitost výzkumného vzorku - na zásadní roli víry v účinnost cvičení (Bahník a kol., 2015). Zatímco Seligman a kol. (2005) zkoumali cvičení na osobách, které se samy od sebe zapojily do výzkumu (a v tomto výzkumu se efekt cvičení „tři dobré věci“ i intervence vděčnosti potvrdil), v české studii tomu tak nebylo.

Na základě výsledku studie realizované v českém prostředí by s přihlédnutím na náš výzkumný vzorek (tvořený také vysokoškolskými studenty, z nichž 58% procent požádalo o potvrzení účasti na výzkumu potřebné k získání kreditů) bylo možné očekávat, že v naší studii nedojde k žádnému zjišťovanému efektu. Ve výzkumu nám nevyšel žádný statisticky

významný rozdíl. Nemůžeme tak potvrdit, že cvičení „tři dobré věci“ působí na osobní pohodu v měřených pojmech. Nemůžeme potvrdit krátkodobý ani dlouhodobý efekt této intervence. Nemáme dostatek evidence k zamítnutí nulové hypotézy a připouštíme její platnost. Teprve výzkumy tvořené dostatečně velkým množstvím zkoumaných osob budou schopny s větší pravděpodobností zodpovědět na námi položené výzkumné otázky.

Ve třetí výzkumné otázce nás zajímalo, zda se liší výsledky probandů, kteří absolvovali intervenci vděčnosti v zjišťovaných hodnotách oproti probandům, kteří absolvovali intervenci „tři dobré věci“. A to jak po skončení intervence, tak tři týdny po jejím ukončení.

Při srovnávání působení několika intervencí vděčnosti vyšlo najevo, že v porovnání s jinou psychologickou intervencí dosahovali účastníci zařazení do intervence vděčnosti vyšší míry osobní pohody a vděčnosti, ale nikoliv úzkosti (přestože tyto rozdíly byly spíše nepatrné) (Davis a kol., 2016). Intervence „tři dobré věci“ i intervence vděčnosti vedly k navýšení štěstí a snížení depresivních symptomů, a to nejenom bezprostředně po intervenci. U intervence vděčnosti došlo ihned po skončení cvičení k velmi výraznému zvýšení štěstí, které se ale postupem doby (1 týden, 1 měsíc) snižovalo. U cvičení „tři dobré věci“ bezprostřední zvýšení nebylo tak markantní, ale postupem 6 měsíců se stále zvyšovalo. K podobnému výsledku došlo i u deprese. Zatímco u intervence vděčnosti došlo bezprostředně po cvičení k rapidnímu poklesu deprese, která se postupem doby začala opět zvyšovat, u intervence „tři dobré věci“ došlo k výraznému poklesu deprese také, ale tato úroveň byla více méně stabilní (Seligman a kol., 2005).

Domnívali jsme se, že intervence vděčnosti by mohla spíše předčit druhou intervenci, a to zejména bezprostředně po ukončení cvičení. S ohledem na výsledky hovořící o nestatisticky významných rozdílech při porovnávání hodnot jednotlivých proměnných ze skupiny vděčnosti a ze skupiny „tři dobré věci“, nemůžeme potvrdit účinnost jakékoliv intervence. Nemůžeme určit, je-li jedna intervence efektivnější než druhá. A to z krátkodobého ani dlouhodobého hlediska. Nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy.

Ve čtvrté výzkumné otázce nás zajímalo, zda se liší výsledky probandů, kteří kladně odpověděli na otázku „Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu

věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci?“ v měřených hodnotách oproti těm, kteří na otázku odpověděli záporně. A zda se tyto výsledky liší jak po skončení intervence, tak tři týdny po jejím ukončení.

Touto výzkumnou otázkou jsme reagovali na studii Bahníka a kol. (2015), kteří upozornili na důležitost víry v účinnost cvičení. Připomeňme, že Seligman a kol. (2005) zkoumali cvičení na osobách, které se samy od sebe zapojily do výzkumu a efekt cvičení „tři dobré věci“ se potvrdil. Bahník a kol. (2015) výzkum zkoumali na vzorku studentů, pro které byla účast na výzkumu možností, jak získat potřebné kredity do školních předmětů. A ukázalo se, že u těch osob, které uvedly, že věří v účinnost cvičení, k nárůstu životní spokojenosti skutečně došlo.

S ohledem na počet osob, které setrvaly ve výzkumu až dokonce (N = 56) jsme se rozhodli odstoupit od statistického ověření této výzkumné otázky. Podívejme se alespoň na to, kolik osob uvedlo, že jim psaní, kterému se věnovaly, skutečně pomohlo. Přesně polovina respondentů (N = 28) uvedla, že jim psaní pomohlo, druhá polovina uvedla, že nikoliv. Při možnosti uvést, v čem konkrétně jim psaní pomohlo (bez ohledu na zařazení do skupiny) osoby uváděly, že jim psaní pomohlo si více uvědomit, co během dne dělají, s kým tráví čas, více se zamyslet nad tím, jestli chtějí trávit čas konkrétními činnostmi nebo uváděly, že jim cvičení pomohlo v uvědomění si drobných radostí.

Dle dostupných zdrojů výzkum mapující problematiku působení intervence vděčnosti na osobní pohodu u nás nebyl realizován. S designem shodným tomuto výzkumu jsme se nesešli ani v dostupných zahraničních zdrojích. Výsledky zjištěné v tomto výzkumu nám neposkytly dostatečné důkazy k tomu, abychom dospěli k obecně platným závěrům. S ohledem na malý počet zkoumaných osob, které setrvaly ve výzkumu do jeho konce, šlo jen obtížně interpretovat výsledky. Na základě tohoto výzkumu jsme chtěli také zpřesnit výzkumné otázky pro budoucí práce, což se nám nepodařilo. Přestože se neprokázal žádný statisticky významný rozdíl, nelze jednoznačně prohlásit, že k žádné změně nedošlo. Podívejme se tedy na možná pochybení, na zdroje možných zkreslení a dalších problémů.

Podíváme-li se zpětně na **počet respondentů**, kteří se přihlásili do výzkumu (N =

152), připadá nám tento počet nyní nízký. Domníváme se, že jiní odborníci by se již v počátku výzkumu s takovýmto číslem nespokojili a snažili by se pro svůj výzkum získat další probandy. Otázkou je, jak **motivovat** potenciální probandy, aby se zapojili do výzkumu? Jak si s tímto úkolem poradili jiní výzkumníci? Jednu z dostupných možností shledáváme (po domluvě s vyučujícím konkrétního předmětu) v realizaci výzkumu jako jedné z povinných součástí úspěšného absolvování předmětu (tak jako tomu bylo u některých zahraničních studiích). Jinou možnost vidíme ve snaze získat gran, finanční podporu pro výzkum a poskytnout tak probandům finanční odměnu (tak jako v jiných studiích).

V několika studiích (Watkins a kol., 2003; McCullough a kol., 2004; Chen a kol., 2012; Salvador-Ferrer, 2017 ad.) byl výzkumný vzorek tvořen vysokoškolskými studenty, často navštěvující přednášky psychologie. Studie zkoumající porovnání účinnosti intervencí vedoucích ke štěstí neměla vzorek složený z vysokoškolských studentů. Zatímco v mnohých studiích byla účast na výzkumu pro studenty jednou z možností, jak získat potřebné kredity, u Seligmana a kol. (2005) tomu tak nebylo. Vzorek byl tvořen osobami, které se samy zaregistrovaly na webových stránkách autorů a pravděpodobně měly větší zájem navýšit své štěstí. Jak dodávají autoři jiné studie (McCullough a kol., 2004), studenti mají mnoho interpersonálních vztahů, tedy dobré podmínky pro to, aby se dostávali do situací, ve kterých mohou pociťovat vděčnost. Opačně je tomu např. u lidí, jejichž pohybové onemocnění jim neumožňuje přijít do styku s tolika lidmi.

V našem výzkumu jsme se zaměřili na **vysokoškolské studenty humanitních a uměleckých oborů**. Proč jsme výzkum zacílili právě na tuto skupinu? Nespokojili jsme se se zacílením výzkumu pouze na studenty psychologie, kteří - jak víme, se od normální populace v některých charakteristikách liší. Proto jsme se sami sebe ptali, zda studenti různých oborů reagují jinak. V dostupných zdrojích jsme se o tom nedočetli. To, co pro nás bylo určitým kritériem při výběru oboru probandů, byla vnímavost vůči vlastnímu prožívání. Domníváme se, že studenti humanitních oborů jsou vnímavější vůči vlastnímu prožívání a chování než studenti technických oborů. Ze stejného důvodu jsme oslovili i studenty uměleckých oborů (byť se žádný do výzkumu nezapojil). Je zřejmé, že toto kritérium nezaručuje vnímavost vůči vlastním prožitkům u všech studentů vybraných oborů. Teprve budoucí výzkumy mohou přinést detailnější poznatky týkající se různorodosti nebo stejnorodosti studentů navštěvující humanitní obory. Není vyloučené, že jiná skupina

probandů by měla výsledky posunuté jiným směrem. Lze tedy diskutovat o homogenitě studentů vybraných oborů. A vypovídalo by umělecké zaměření o kreativních osobách? Ale o jaké kreativitě? I z řad studentů humanitních oborů by se našlo mnoho kreativních jedinců, kteří se kreativně projevují, ale pravděpodobně v jiném oboru než je např. hra na hudební nástroj.

Protože mezi prvním a třetím měřením došlo k výraznému úbytku lidí (97 osob nebo-li 63%), lze předpokládat, že ti respondenti, kteří ve studii setrvali, se lišili od těch, kteří studii předčasně ukončili. Vzhledem k velikosti úbytku to je pravděpodobné. Proč se i přes oslovení velkého množství studentů do studie zapojilo pouze 153 osob? Výzkum byl nazván „Techniky psaní v psychologii“ s předpokladem, že probandi, kteří nepotřebovali potvrzení o účasti na předmětu, byli motivováni pozitivním vztahem ke psaní (jak bylo u některých zřetelné ze způsobu i obsahu vedení čtrnáctidenních zápisů). Jak tedy vysvětlit, že tolik probandů odpadlo? Nelze vyloučit, že kdyby probandům byla nabídnuta finanční odměna, přihlásilo bych se jich více a (nebo) by mnozí ve studii setrvali. Důležitým tématem budoucích výzkumů je motivace zkoumaných osob.

Další velice důležitou částí výzkumu byl **výběr dotazníků**. Dotazníky, které jsme použili, jsme vybrali s ohledem na měřené veličiny v zahraničních výzkumech a především s ohledem na jejich dostupnost. Slabinou výzkumu je použití ne zcela kvalitních diagnostických nástrojů. Bohužel jsme neměli jinou možnost, a tak jsme se rozhodli vědomě riskovat a tyto nástroje použít. Je možné, že dotazníky nedokázaly citlivě diferencovat. Při realizaci budoucích výzkumů je třeba zvážit výběr nástrojů. Např. v případě získaného grantu by bylo možností pořídit kvalitnější nástroje s českými normami.

V jednotlivých sadách dotazníků byly dotazníky seřazeny ve stejném pořadí u všech tří měření, takže mohlo dojít k efektům učení, konzistence, případně k dalším efektům. Řazení dotazníků mohlo zkreslit zvolené odpovědi. Při použití jiného programu by bylo vhodné zajistit, aby se řazení dotazníků střídalo. V ideálním případě by se v předvýzkumu jedné skupině předložil první dotazník s pozitivním zaměřením, druhý dotazník s negativním zaměřením, třetí s pozitivním atd.; u druhé skupiny by se postupovalo opačně - první dotazník by byl s negativním zaměřením, poté s pozitivním. Následně by se zhodnotilo, na kolik se u probandů projevil přenos z jednoho dotazníku do druhého. Bohužel k tomu v pilotní studii nedošlo. Jinou možností, jak si poradit s pořadím dotazníků,

je automatické nastavení neustálých změn v řazení dotazníků. Toto řešení nebylo technicky možné. Ze zahraničních studií jsme se nedočetli, jak si s pořadím dotazníků výzkumníci poradili a jak svá rozhodnutí odůvodnili. I toto tedy stojí za metodologické uvážení.

Námítky lze uvést také k zaznamenávání emocionálních prožitků. I když je výsledkem Dotazníku positivity přesný číselný poměr, výsledky jednoho měření emocionálního prožívání lze jako výsledek dynamického a proměnlivého procesu jen těžko zaznamenávat a zobecňovat (Fredrickson, 2009). Proto by bylo vhodné zařadit častější hodnocení emocionálních prožitků nebo použití jiné či další nástroje, který by mapovaly emocionální rozpoložení.

Ve výzkumech týkajících se vděčnosti a pozitivní psychologií se setkáváme s tím, že **výzkumníci zjišťují životní spokojenost** a snaží se o její zvýšení. Tak je tomu i v našem případě. Ovšem víme, že podle Seligmanovy teorie duševní pohody (2014) by hlavním kritériem pro měření duševní pohody měla být míra optimálního prospívání nebo-li vzkvétání. A to namísto snahy o zvýšení životní spokojenosti a jejího měření. Ale nemáme žádné dostupné diagnostické nástroje k tomu, abychom měřili míru optimálního prospívání. Nutno dodat, že ani u zahraničních výzkumů jsme zatím nezpозorovali, že by se v souvislosti s výzkumy vděčnosti zabývali také mírou vzkvétání. Toho se dočkáme pravděpodobně až v následujících letech.

Připomeňme také, že životní spokojenost je příliš vázána na náladu a v některých dotaznících v zásadě vyjadřuje veselost nálady daného jedince. Zjistilo se, že v průměru momentální nálada determinuje více než 70 % z toho, jakou míru životní spokojenosti lidé uvedou; zatímco tím, jak hodnotí svůj život v daném momentu, je odpověď ovlivněna z méně než 30 %. Pokud je dotazník nastaven tak, že spokojenější je ten jedinec, který bude sebe hodnotit jako toho, kdo zažívá více pozitivních emocí a je v dobré náladě, extroverti poté budou v dotaznících získávat více bodů než introverti (Seligman, 2014). Zodpovídání Dotazníku životní spokojenosti mohlo být také ovlivněno aktuálním rozpoložením či situačními podmínkami (Fahrenberg a kol., 2001).

Jestliže se ve studii porovnávací účinnost intervencí pozitivní psychologie ukázalo, že intervence vděčnosti v podobě návštěvy osoby s předáním dopisu vděčnosti byla účinná, proč jsme si za intervenci vděčnosti nezvolili právě tuto intervenci? Proč jsme se rozhodli pro jinou intervenci vděčnosti? Protože jsme se rozhodli do výzkumu zařadit intervenci z

oblasti pozitivní psychologie a samozřejmě i kontrolní skupinu, pro snazší porovnávání účinnosti jsme zvolili intervenci vděčnosti založenou na psaní. Tím jsme docílili toho, že obě dvě intervence i kontrolní skupina byly založené na každodenním psaním po dobu 14 dní. Za zvážení by stálo navýšení délky intervence. Neočekáváme, že takto krátká intervence v účastnících vyvolala hluboký pocit vděčnosti.

Dalo by se diskutovat také nad obsahem zápisů, který se objevil u několika respondentů. Respondent v nich uvedl, že cítí vděčnost za to, že ho spolužák zapsal a nemusel tak jít na přednášku. Může být tento čin zdrojem ryzí vděčnosti?

Ve studii Emmonse a McCullougha (2003) kódovali u kontrolní skupiny (která měla za úkol psát tři události) odpovědi na pozitivní, negativní nebo neutrální. Došli k následujícímu zastoupení: 40% příjemných, 30 % nepříjemných a 30% neutrálních událostí a tím dospěli k závěru, že byla vytvořena neutrální kontrolní skupina (Emmons & McCullough, 2003). V budoucím výzkumu by bylo vhodné zvážit kódování neutrálních odpovědí. V našem vzorku jsme se pouze přesvědčili, že byli zápisy provedeny (při čtení jsme neobjevili zápis, ve kterém by proband psal pouze negativní nebo pouze pozitivní věci).

Pro větší kontrolu nežádoucích proměnných by bylo v budoucím výzkumu možné na konec výzkumu přidat otázku typu „Stalo se ve vašem životě v nedávné době něco, co by mohlo vaše výsledky v tomto výzkumu výrazně ovlivnit? Pokud ano, co?“.

Ze zpětných vazeb respondentů vyplývá, že **instrukce** k výzkumu, k vyplňování i k samotnému psaní byly pro většinu osob srozumitelné a jasné. Proto je možné je využít nebo se jimi nechat inspirovat u příštích výzkumů. V případě realizace výzkumu by bylo možné jiným způsobem definovat otázku: „Domníváte se, že psaní, kterému jste se v tomto výzkumu věnoval/a, Vám mělo v něčem pomoci?“. Upravit ji takovým způsobem, aby otázka obsahovala přímý dotaz na víru v účinnost cvičení (ne na „pomoc“) a případně i s možností na několika bodové škále.

V našem výzkumu jsme probandům umožnili **dodatečné provedení zápisu**

(následujícího dne) s poznámkou, aby této možnosti využili co nejméně. Z výpovědí zkoumaných osob víme, že této příležitosti využili. Po prozkoumání počtu dodatečně provedených zápisů jsme se rozhodli tyto probandy nevyřadit ze studie. Při stanovení přísnějších kritérií (např. možnost provést dodatečný zápis pouze jednou nebo dvakrát) by některé osoby vyřazeny byly. Také jsme nepracovali s koncepcí, že by někdo ze zkoumaných osob znal některou z intervencí a byl s ní seznámen. Pouze jedna respondentka uvedla, že cvičení „tři dobré věci“ zná. V dalších výzkumech by stálo za zvážení, zda určitým způsobem ošetřit informovanost probandů se cvičením. Doplňme, že některé osoby uvedly, že zápisy neprovedly včas z důvodu velikonočních prázdnin. Proto by bylo vhodné stejný či podobný výzkum nerealizovat v období, které se překrývá s prázdninami.

Přestože náš výzkum nebyl koncipován jako kvalitativní, povahou doplňujících otázek se tomu blížil. Některé z uvedených odpovědí se mohou stát podnětem pro formulaci výzkumných otázek.

V budoucích výzkumech by jistě stálo za pozornost prozkoumat působení intervence vděčnosti na well-being. V českém prostředí zcela chybí výzkumy zkoumající toto působení. Výsledky zahraničních výzkumů již mnohé souvislosti prokázaly, některé zpochybnily a mnoho otázek zůstává ještě nezodpovězených. Např. posiluje se vděčnost stejně u mužů i u žen? Na příklad způsob navržené intervence vděčnosti může být citlivý k rozdílnému chápání vděčnosti u mužů a u žen, a tak mohou přiřazovat vděčnosti rozdílné významy. Neznáme ani míru, s jakou by intervence vděčnosti mohla být účinnou u lidí s emočními poruchami nebo u osob trpících poruchou příjmu potravy (Emmons & McCullough, 2003). Vhodné by bylo porovnat účinnost jednotlivých intervencí vděčnosti. Především návštěvu s vyjádřením vděčnosti a každodenní zapisování vděčnosti, tedy dvě nejčastěji zastoupené intervence. Zapotřebí je zjišťovat nejenom krátkodobý – bezprostřední efekt, ale také efekt dlouhodobý, pomocí kterého tak lze odhalit očekávání pozitivního výsledku cvičení (např. u Seligmana a kol., 2005) a prokázat tak případnou (ne)účinnost intervence. Např. Hyland, Whalley a Geraghty (2007) uvádí, že na **efektu placeba** se podílí nejméně dva mechanismy, přičemž podle jednoho z nich tělo reaguje způsobem, který je ve shodě s očekáváním výsledku. Na základě výsledků dvou studií (zkoumajících Bachovu květovou terapii a intervenci vděčnosti) se prokázalo, že očekávání

korelovalo s dosaženými výsledky a podílil se tak na výsledku. Jak uvádí Seligman (2014) - čím realističtější a propracovanější placebo, tím vyšší je jeho účinnost: reakce na placebo je dokonce tak vysoká, že v polovině studií, na základě kterých Americký úřad pro kontrolu potravin a léčiv schválil určitá antidepresiva, nebyl mezi placebem a lékem rozdíl.

Budoucí výzkumy by se také měly zaměřit např. na souvislosti **vděčnosti a náboženství**, vděčnosti a **meditace**. V našem výzkumu třináct respondentů (23,2%) uvedlo, že medituje, pět respondentů (8,9%) se řadí mezi „aktivně“ věřící. Prokázala by se souvislost mezi vděčností a cvičením jógy (v našem výzkumu mnoho respondentů v denních zápisech uvedlo, že cvičí jógu)? Může **cvičení jógy** přispět k výrazně odlišným výsledkům? Jógová cvičení mají být prostředkem sloužícím k dosažení vyšších (hlubších) cílů – např. klidné mysli nebo duševní pohody.

Jestliže se v zahraniční odborníci již začali empiricky zaměřovat na téma vděčnosti, v českém prostředí tomu tak není. Vysvětlení mohou být různá a mnohá. Tato absence např. může upozorňovat na obtížnost realizace výzkumu zkoumajícího (a porovnávacího) intervence vděčnosti. Je možné, že převládá jistá obezřetnost k výsledkům amerických studií – máme tím na mysli právě studii porovnávací pět intervencí pozitivní psychologie. K prohloubení zájmu o téma psychologie vděčnosti by také pomohlo přeložení některých ze stěžejních knižních titulů – např. publikace „The Psychology of Gratitude“ Emmonse a McCullougha.

Závěr

Cílem teoretické části práce bylo blíže představit fenomén vděčnosti, uvést hlavní psychologická pojetí vděčnosti, prezentovat, jak vděčnost působí na duševní pohodu člověka, jaké jsou možnosti kultivace vděčnosti a způsoby měření tohoto jevu.

Stručně jsme nastínili, kteří filozofové si vděčnosti cenili, i ty kteří jí opovrhovali. Zmínili jsme se také o pozitivní psychologii jako o oblasti, díky které začalo být vděčnosti věnováno více pozornosti, byť je výzkum vděčnosti stále ještě „v plenkách“. V psychologických pojetí vděčnosti jsme poukázali, že vděčnost můžeme chápat jako emoci – reakci na právě proběhlou situaci. Vděčnost můžeme považovat za osobnostní rys, nebo-li dispozici, která se projevuje bez ohledu na situaci. Vděčnost je také morální ctností, mnohými považována dokonce za jednu z nejvyšších ctností vůbec, vděčnost může být také životním postojem, který představuje jakési celkové osobnostní naladění vůči životu.

Proč se zajímat o vděčnost? A proč ji podporovat? Například proto, že byť výsledky zahraničních studií nejsou zcela jednoznačné, ve většině případů se prokázal pozitivní vliv vděčnosti na lidské prožívání a chování. Vděční lidé jsou více prosociálně orientovaní, častěji se angažují v dobrovolnických aktivitách a pomáhají častěji druhým lidem. Vyšší míra vděčnosti souvisí také s náboženstvím. Lidé, pro které je náboženství vnitřní záležitostí (nikoliv záležitostí vnější – formální), jsou mnohem více vděčnější. Což upozorňuje na důležitost vděčnosti v křesťanském smýšlení a v náboženství vůbec. Vděčnost působí také na vyšší míru pozitivní afektivity (kladných emocí) a v některých případech také na snížení emocí nepříjemných. Obzvláště silný vztah se ukázal mezi vděčností a depresí. Samozřejmě jsme neopomenuli ani téma životní spokojenosti. Životní spokojenost jako hlavního zástupce duševní pohody jsme si představili a zaměřili jsme se i na povětšinou kladné spojitosti mezi životní spokojeností a vděčností. Kromě psychického zdraví se vděčnost pojí také k zdraví fyzickému. Uvedli jsme, že životní postoj lze kultivovat, rozvíjet a měnit. A to na příklad pomocí psychologických intervencí. Jak dopadlo porovnání účinnosti intervencí, které měli za cíl navýšení štěstí? Po prověření desítek psychologických intervencí dospěli autoři studie k závěru, že pouze tři intervence jsou efektivní – intervence na rozvíjení silných stránek charakteru, intervence „tři dobré věci“ a intervence vděčnosti. Intervence vděčnosti v podobě návštěvy druhé osoby s předáním dopisu vděčnosti prokázala dokonce největší pozitivní změnu. Zbylé dvě účinné intervence poté prokázaly změny nejdelší – i šest měsíců po absolvování cvičení se

zkoumané osoby cítily lépe než před začátkem cvičení. A pro zjišťování míry vděčnosti jsme si představili i možné nástroje jejího měření.

V empirické části jsme na základě rozboru zahraničních i domácích titulů navrhli výzkumný projekt. Hlavním cílem této části práce bylo statistické ověření účinnosti intervence vděčnosti, intervence „tři dobré věci“ a prokázání, je-li některá z intervencí účinnější než druhá. Zajímalo nás, jak bude absolvování jednotlivých intervencí působit na duševní pohodu, kterou jsme zjišťovali prostřednictvím hodnot životní spokojenosti, vděčnosti, positivity, deprese a úzkosti. Chtěli jsme zjistit nejenom bezprostřední efekt, ale také efekt dlouhodobý, tj. tři týdny po ukončení intervence. Také nás zajímalo, promítne-li se víra v účinnost cvičení do měřených výsledků.

Do výzkumného projektu se přihlásilo 153 osob, z toho pouze 56 studii dokončilo. Probandi byli náhodně rozděleni do jedné ze tří skupiny (vděčnosti, „tři dobré věci“ nebo kontrolní). Osoby přiřazené do skupiny vděčnosti psaly každý den tři věci, za které jsou v právě uplynulém dni vděčny. Osoby přiřazené do skupiny „tři dobré věci“ psaly tři dobré věci, které se v právě uplynulém dni staly, spolu s jejich odůvodněním. A kontrolní skupina psala tři události. Všichni participanti vyplnili sadu pěti dotazníků celkem třikrát, a to před intervencí, bezprostředně po ní a následně za tři týdny. Sada dotazníků byla složená z Dotazníku životní spokojenosti, ze Zungova sebeposuzovacího inventáře deprese, z Dotazníku vděčnosti o šesti položkách, z Beckova inventáře úzkosti a z Dotazníku positivity. Testová baterie byla obohacena o otázky zjišťující demografické údaje a doplňující otázky s možností otevřených odpovědí.

Pomocí vícečetné lineární regrese s kontrolou na hodnotu pre-testu byly spočítány testy, na jejichž základě můžeme sdělit, že - vůbec žádný statisticky významný rozdíl se neprokázal. S ohledem na malé množství osob, které výzkum dokončily, bereme tyto výsledky s rezervou. Je zapotřebí, aby byli respondenti v budoucích výzkumech více motivovaní a ve výzkumu setrvali až do jeho konce. Teprve poté lze vyvozovat obecné závěry.

V diskuzi jsme proto okomentovali výsledky zahraničních výzkumů zabývajících se stejnou problematikou, uvedli jsme možné zdroje zkreslení, nežádoucí proměnné a upozornili na přednosti a slabiny výzkumu.

Význam teoretické i praktické části práce můžeme nacházet především v upozornění

na opomíjené téma psychologie vděčnosti. Práce uvedla výsledky mnoha výzkumů a upozornila tak na mnohé spojitosti mezi vděčností a dalšími jevy. K práci jsou také přiloženy vypracované instrukce k plnění jednotlivých cvičení, která lze použít i v dalších výzkumech. Jako možný zdroj inspirace a zamyšlení nad působením a pojmáním jednotlivých cvičení můžou posloužit některé z uvedených odpovědí respondentů na doplňující otázky.

Seznam použité literatury

- Adler, M. G., & Fagley, N. s. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x
- In Elfers, J., Hlava, P., & Offringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: the transpersonal gratitude scale. *The International Journal Of Transpersonal Studies*, 33(1), 1-14.
- Always be surprised. (2007). *National Catholic Reporter*, 44(5), 13.
- Amato, J. A. (1982). Guilt and gratitude: A study of the origins of contemporary conscience. Westport, CT: Greenwood Press.
- In McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249.
- Bahník, Š., Vranka, M., & Dlouhá, J. (2015). X good things in life: Processing fluency effects in the “Three good things in life” exercise. *Journal Of Research In Personality*, 5591-97.
- Chen, L. H., Chen, M., & Tsai, Y. (2012). Does gratitude always work? Ambivalence over emotional expression inhibits the beneficial effect of gratitude on well-being. *International Journal Of Psychology*, 47(5), 381-392. doi:10.1080/00207594.2011.632009
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., & ... Worthington, E. J. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal Of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107
- 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.
- In Kahánková, P. (2011). *Souvislosti míry vděčnosti s well-beingem a locus of control u adolescentů* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Diener, E. - Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell Publishing.
- In Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.
- In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Elfers, J., Hlava, P., & Offringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: the

- transpersonal gratitude scale. *The International Journal Of Transpersonal Studies*, 33(1), 1-14.
- Emmons, R. A., Hill, J.: Words of gratitude for mind, body and soul. Philadelphia, Templeton Foundation Press 2001. In Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství]*. Praha: Grada.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855. doi:10.1002/jclp.22020
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. & Brähler, E. *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum, 2001.
- Faltýnková, M. (2013). *Vztah vděčnosti k vybraným osobnostním rysům* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Farwell, L., & Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic Processes: Optimistic Expectations, Favorable Self-Evaluations, and Self-Enhancing Attributions. *Journal Of Personality*.
- Filipec, J., Machač, J., & Mejstřík, V. Daneš, F. (Ed.). (2009). *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky* (Vyd. 4). Praha: Academia.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press. In Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. In Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness?. *Emotion*, 14(6), 1155-1161. doi:10.1037/a0038029
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal Of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Hyland, M. E., Whalley, B., & Geraghty, A. W. (2007). Dispositional predictors of placebo responding: A motivational interpretation of flower essence and gratitude therapy. *Journal Of Psychosomatic Research*, 62(3), 331-340. doi:10.1016/j.jpsychores.2006.10.006

- Kamarádová, D., Praško, J., Látalová, K., Panáčková, L., Švancara, J., Ocisková, M., & ... Vrbová, K. (2016). VALIDIZACE ČESKE VERZE BECKOV A INVENTAŘE UZKOSTI. *Ceská A Slovenská Psychiatrie*, 112(4), 153-158.
- Klein, M. (1988). *Envy and gratitude and other works 1946-1963*. London: Virago Press. In Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství]*. Praha: Grada.
- Lawrence, R. H., & Liang, J. (1988). Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age differences. *Psychology And Aging*. In Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. & Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- «La primera fortaleza del venezolano es la gratitud». (2011). *Debates IESA*, 16(2), 40-45.
- Magán I, Sanz J, Garcia-Vera MP. Psychometric properties of a Spanish version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) in general population. *Span J Psychol* 2008; 11(2): 626-640. In Kamarádová, D., Praško, J., Látalová, K., Panáčková, L., Švancara, J., Ocisková, M., & ... Vrbová, K. (2016). VALIDIZACE ČESKE VERZE BECKOVA INVENTAŘE UZKOSTI. *Ceská A Slovenská Psychiatrie*, 112(4), 153-158.
- Manso-Pinto, J. (2013). The Psychology of Gratitude. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 45(2), 307-308.
- Mendonça, S. E., Merçon-Vargas, E. A., Payir, A., & Tudge, J. H. (2018). The Development of Gratitude in Seven Societies: Cross-Cultural Highlights. *Cross-Cultural Research*, 52(1), 135-150. doi:10.1177/1069397117737245
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang, J.-A.: The grateful disposition: A conceptual and empirical study. *Journal of Personal and Social Psychology*, 2002, 82, 1, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. -A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience [Online]. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Nouwen, H. (1992). The return of the prodigal son. New York, NY: Doubleday. In Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855. doi:10.1002/jclp.22020

- Renshaw, T. L., & Olinger Steeves, R. M. (2016). WHAT GOOD IS GRATITUDE IN YOUTH AND SCHOOLS? A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF CORRELATES AND INTERVENTION OUTCOMES. *Psychology In The Schools*, 53(3), 286-305. doi:10.1002/pits.21903
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270. In McCullough, M. E., & Jo-Ann Tsang, M. E. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales De Psicología*, 33(1), 114-119.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil.
- Seligman, M. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seneca, L. A.: On benefits. In *Moral essaya*, with an English translation by John W. Basore: Vol. III (Loeb Classical Library). Cambridge, MA; Harvard University Press 1979. In Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství]*. Praha: Grada.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Smith, A.: *Teorie mravních citů*. Praha, Literární institut 2005. In Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství]*. Praha: Grada.
- Steindl-Rast, D.: *Gratefulness, the heart of prayer*. New York, Paulist 1984. In Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství]*. Praha: Grada.
- Teigen, K. H. (1997). Luck, envy, and gratitude: It could have been different. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 313–323. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

- Vranka, M. (2015). X dobrých věcí, životní spokojenost a placebo [Online]. Retrieved from <http://pless.cz/archives/517>
- Watkins, F. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-451. doi:10.2224/sb^2003.31.5.431
- Wikipedia (2018). *Zung Self-Rating Depression Scale*. Retrieved 26 July 2018, from: https://en.wikipedia.org/wiki/Zung_Self-Rating_Depression_Scale
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality & Individual Differences*, 45(1), 49-54. doi:10.1016/j.paid.2008.02.019
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal Of Psychosomatic Research*, 66(1), 43-48. doi:10.1016/j.jpsychores.2008.09.002

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník vděčnosti

1. V mém životě toho bylo opravdu mnoho, zač bych měl být vděčný.
 2. Kdybych měl napsat seznam všeho toho, za co jsem se cítil vděčný, byl by to velice dlouhý seznam.
 3. Když se tak dívám na svět, nevidím toho moc, zač bych se měl cítit vděčný.
 4. Jsem vděčný velkému množství přerůzných lidí.
 5. Jak stárnu, jsem stále schopnější vážit si lidí, událostí a situací, s nimiž jsem se v životě setkal.
 6. Bude to trvat moc dlouho, nežli pocítím k někomu nebo za něco vděčnost.
- (McCullough a kol., 2002).

Příloha č. 2: Nabídka účasti na výzkumu

„Techniky psaní v psychologii“

Pro koho? Pro všechny vysokoškolské studenty humanitních a uměleckých oborů (nikoliv technických oborů), kteří nebrali ani neberou psychofarmaka a netrpí vážnými zdravotními obtížemi.

O co půjde? Každodenní krátké psaní po dobu dvou týdnů, které nezabere více jak 10 minut a vyplnění krátkého dotazníku před začátkem každodenního psaní a dvakrát po skončení dvoutýdenního psaní.

Proč se zapojit? Můžete si vyzkoušet jednu z technik psaní v psychologii, získat zpětnou vazbu z výzkumu a velmi mi tím pomoci se sběrem dat :-).

Pro zájemce o hodiny do předmětu „Účast při psychologickém výzkumu“ na FF UK je po absolvování výzkumu možno obdržet 4 hodiny u pana prof. PhDr. Jiřího Šípka, CSc., Ph.D.

Jak se zapojit? Vyplňte dotazník na:

https://docs.google.com/forms/d/1qQXI_HrrZiTYumkcZ0eHMROuUsHtMhQr8DoTesq_nc4/viewform?edit_requested=true

a instrukce k samotnému cvičení - psaní přijdou po vyplnění dotazníku na Vaši e-mailovou adresu.

Kontakt: Martina Povalová (studentka 3. ročníku navazujícího magisterského studia psychologie na FF UK v Praze), vyzkumpsani@gmail.com.

Příloha č. 3: Informace před vyplněním první sady dotazníků

Dobrý den,

velmi Vám děkuji, že jste se rozhodli zapojit do tohoto výzkumu. Jsem studentkou psychologie, 3. ročníku navazujícího magisterského studia na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a tento výzkumný projekt realizuji v rámci praktické části své diplomové práce. Výzkum je určen pro všechny vysokoškolské studenty humanitních a uměleckých oborů (nikoliv technických oborů), kteří v minulosti nebrali ani nyní neberou žádná psychofarmaka a netrpí žádnými vážnými zdravotními obtížemi.

Tento dotazník se skládá z pěti částí. První část je nejdelší, poté následují části kratší. Vyplňte, prosím, pečlivě celý dotazník a zvolte vždy takovou odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor; žádná odpověď není dobrá ani špatná. Na vyplnění dotazníku si vyhraďte, prosím, přibližně 15 - 20 minut.

Hlavní část výzkumu pro Vás spočívá v krátkém každodenním psaní (cca 5 - 10 minut) po dobu dvou týdnů podle zadaných instrukcí, které Vám přijdou na e-mail po vyplnění tohoto dotazníku. Po skončení dvoutýdenního psaní vyplníte dotazník ještě dvakrát (hned po skončení psaní a tři týdny od ukončení psaní). Na vyplnění dotazníku budete vždy upozorněni prostřednictvím emailu. Po skončení a vyhodnocení výzkumu obdržíte zpětnou vazbu k výzkumu. Veškerá zde získaná data budou sloužit pouze pro potřeby tohoto výzkumu; Vámi zadaná e-mailová adresa bude sloužit pouze pro zaslání instrukcí a zpětné vazby. Vyhodnocení dat bude zcela anonymní.

(Pro zájemce o hodiny do předmětu „Účast při psychologickém výzkumu“ na FF UK v Praze je po absolvování výzkumu možné obdržet potvrzení o 4 hodinách u pana prof. PhDr. Jiřího Šípka, CSc., Ph.D.).

Moc Vám děkuji za vyplnění,

Martina Povalová,

vyzkumpsani@gmail.com

Příloha č. 4: Informace před vyplněním druhé sady dotazníků

Dobrý den,

velmi Vám děkuji, že jste vytrval/a v tomto výzkumu a dostal/a jste se až sem k druhému vyplnění dotazníku! Velmi Vám za to děkuji, pomáháte mi tím v realizaci výzkumu, který je součástí mé diplomové práce.

Nyní máte za sebou hlavní část výzkumu - čtrnáctidenní psaní podle instrukcí, které Vám přišly na e-mail. Čeká Vás druhé vyplnění tohoto dotazníku a za tři týdny (od dnešního vyplnění) budete prostřednictvím e-mailu upozorněni na třetí, tedy poslední vyplnění dotazníku. Pro zdárné vyhodnocení výzkumu je velmi důležité, abyste opravdu vyplnil/a všechny tři dotazníky.

Pokud jste tak ještě neučinil/a, pošlete, prosím, co nejdříve Vaše ofocené, oskenované nebo elektronické čtrnáctidenní zápisky na e-mail: vyzkumpsani@gmail.com.

Nyní Vás čeká vyplnění dotazníku podruhé. Dotazník je takřka stejný jako dotazník, který jste vyplňovali před čtrnácti dny. Dotazník se liší pouze v některých otázkách, které jsou zaměřeny na právě ukončené psaní. Dotazník je složen z pěti hlavních částí. První část je nejdelší, poté následují části kratší. Vyplňte, prosím, pečlivě celý dotazník a zvolte vždy takovou odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor; žádná odpověď není dobrá ani špatná. Na vyplnění dotazníku si vyhraďte, prosím, přibližně 15 - 20 minut.

Po skončení a vyhodnocení výzkumu obdržíte zpětnou vazbu k výzkumu. Veškerá zde získaná data budou sloužit pouze pro potřeby tohoto výzkumu; Vámi zadaná e-mailová adresa bude sloužit pouze pro zaslání instrukcí a zpětné vazby. Vyhodnocení dat bude zcela anonymní.

Moc Vám děkuji za vyplnění,

Martina Povalová,

vyzkumpsani@gmail.com

Příloha č. 5: Informace před vyplněním třetí sady dotazníků

Dobrý den,

velmi Vám děkuji, že jste vytrval/a v tomto výzkumu a dostal/a jste se až sem ke třetímu - poslednímu vyplnění dotazníku! Velmi Vám za to děkuji, pomáháte mi tím v realizaci výzkumu, který je součástí mé diplomové práce.

Nyní Vás čeká vyplnění dotazníku potřetí. Dotazník je takřka stejný jako dotazník, který jste vyplňoval/a před třemi týdny. Dotazník je složen z pěti hlavních částí. První část je nejdelší, poté následují části kratší. Vyplňte, prosím, pečlivě celý dotazník a zvolte vždy takovou odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor; žádná odpověď není dobrá ani špatná. Na vyplnění dotazníku si vyhrad'te, prosím, přibližně 15 - 20 minut.

Po skončení a vyhodnocení výzkumu obdržíte zpětnou vazbu k výzkumu. Veškerá zde získaná data budou sloužit pouze pro potřeby tohoto výzkumu; Vámi zadaná e-mailová adresa bude sloužit pouze pro zaslání instrukcí a zpětné vazby. Vyhodnocení dat bude zcela anonymní.

Moc Vám děkuji za vyplnění,

Martina Povalová,

vyzkumpsani@gmail.com

Příloha č. 6: Instrukce ke cvičení vděčnosti

Každý večer před spaním si, prosím, vyčleňte deset minut na toto krátké cvičení:

„Napište si tři věci, za které můžete být v právě uplynulém dni vděční“.

Vděčnost je vědomí dobrých věcí, které se nám přihodí a které přitom nepovažujeme za samozřejmost. Vždy dbáme na to, abychom vyjádřili své díky. Vděčnost může být reakcí, oceněním nějaké pozitivní stránky charakteru jiného člověka. Jsme vděční, když se k nám lidé zachovají dobře či velkoryse, ale v obecnější rovině můžeme být vděční za jakékoliv skutky a lidi. Vděčnost můžeme směřovat i vůči neosobním a jiným než lidským původcům – Bohu, přírodě, zvířatům. Jako emoce to je pocit údivu, vděku a ocenění života jako takového.

To, za co jsme vděční, mohou být drobnosti typu: „Jsem vděčný/á za to, že dnes celý den krásně svítilo slunce“; „Jsem vděčný/á za to, že jsem strávil/a příjemné chvíle s kamarády na obědě“; „Jsem vděčný/á za to, že jsem dnes upekl/a skvělý dort“. Může se jednat i o významné události jako „Jsem vděčný/á, že se mé sestře narodil zdravý chlapeček“ nebo „Jsem vděčný/á, že se moje máma dnes vrátila z nemocnice a cítí se mnohem lépe“.

Toto cvičení provádějte, prosím, každý den po dobu 14 dní. Se cvičením začněte, prosím, již dnes. Je důležité, abyste cvičení prováděli pečlivě každý den a snažili se ani jeden večer nevynechat! Zápisky je možné vést v elektronické nebo papírové podobě. V případě, že zapomenete večer provést zápis, je možné provést zápis následující den ráno či dopoledne; tuto možnost používejte, prosím, zcela výjimečně.

Po skončení 14ti denního zapisování **pošlete své zápisky** v čitelné podobě (ofocené, oskenované nebo v elektronické verzi) na e-mailovou adresu **vyzkumpsani@gmail.com**. Poslané zápisky budou sloužit ke kontrole plnění zadaného cvičení.

Po 14ti dnech vyplňování budete opět vyzváni k vyplnění dotazníku. Dotazník vyplníte po skončení psaní ještě dvakrát - jednou hned po skončení 14ti denního cvičení a poté ještě jednou po třech týdnech od doby, kdy podruhé vyplníte dotazník, tedy tři týdny od skončení 14ti denního cvičení. Ke každému vyplnění dotazníku budete upozorněni na e-

mailové adrese, na kterou Vám přijde i odkaz na dotazník. **Pro úspěšné dokončení výzkumu je velmi důležité, abyste vyplnili dotazník opravdu třikrát.**

Víte-li ve svém okolí o někom, kdo se také zapojil do tohoto výzkumu, nesdílejte s ním, prosím, obsah těchto instrukcí.

V případě nejasností, dotazů či připomínek mě kontaktujte na e-mailové adrese: vyzkumpsani@gmail.com.

Velmi vám děkuji za zapojení do tohoto výzkumu a přeji Vám příjemné chvíle strávené při psaní :-).

Martina Povalová

Příloha č. 7: Instrukce ke cvičení „tři dobré věci“

Každý večer před spaním si, prosím, vyčleňte deset minut na toto krátké cvičení:

„Napište si tři věci, které se v právě uplynulém dni povedly a uveďte i důvody, proč se povedly“.

Tyto tři věci mohou být drobnosti, které vás potěšily („Kamarád mi koupil čokoládu“; „Spolužačka mi půjčila sešit“; „Spolubydlící za mě uklidila“), ale mohou to být i opravdu významné události („Moje sestra dnes porodila zdravého chlapečka“; „Partner mě požádal o ruku“). U každé pozitivní události dále odpovězte na otázku: „Proč se to stalo?“ Například pokud byste si zapsali, že kamarád vám koupil čokoládu, odpověď by mohla znít např.: „Protože je ke mně kamarád občas skutečně pozorný“. Nebo pokud jste si zapsali, že vaše sestra porodila chlapečka, můžete například napsat: „Během těhotenství o sebe sestra pečovala a dodržovala zdravou životosprávu“.

Toto cvičení provádějte, prosím, každý den po dobu 14 dní. Se cvičením začněte, prosím, již dnes. Je důležité, abyste cvičení prováděli pečlivě každý den a snažili se ani jeden večer nevynechat! Zápisky je možné vést v elektronické nebo papírové podobě. V případě, že zapomenete večer provést zápis, je možné provést zápis následující den ráno či dopoledne; tuto možnost používejte, prosím, zcela výjimečně.

Po skončení 14ti denního zapisování **pošlete své zápisky** v čitelné podobě (ofocené, oskenované nebo v elektronické verzi) na e-mailovou adresu **vyzkumpsani@gmail.com**. Poslané zápisky budou sloužit ke kontrole plnění zadaného cvičení.

Po 14ti dnech vyplňování budete opět vyzváni k vyplnění dotazníku. Dotazník vyplníte po skončení psaní ještě dvakrát - jednou hned po skončení 14ti denního cvičení a poté ještě jednou po třech týdnech od doby, kdy podruhé vyplníte dotazník, tedy tři týdny od skončení 14ti denního cvičení. Ke každému vyplnění dotazníku budete upozorněni na e-mailové adrese, na kterou Vám přijde i odkaz na dotazník. **Pro úspěšné dokončení výzkumu je velmi důležité, abyste vyplnili dotazník opravdu třikrát.**

Víte-li ve svém okolí o někom, kdo se také zapojil do tohoto výzkumu, nesdílejte s

ním, prosím, obsah těchto instrukcí.

V případě nejasností, dotazů či připomínek mě kontaktujte na e-mailové adrese: vyzkumpsani@gmail.com.

Velmi vám děkuji za zapojení do tohoto výzkumu a přeji Vám příjemné chvíle strávené při psaní :-).

Martina Povalová

Příloha č. 8: Instrukce pro kontrolní skupinu

Každý večer před spaním si, prosím, vyčleňte deset minut na toto krátké cvičení:

„Napište si tři události, které se v právě uplynulém dni udály“.

V tomto cvičení jde o krátké (1-2 věty) vyjádření nějaké činnosti nebo události, která se Vám v daný den stala. Tyto tři věci mohou vypadat např. takto: „Ráno jsem musel/a brzy vstávat“; „Dnešní dopoledne jsem strávil/a ve škole“; „Celý večer jsem prokrastinoval/a na internetu“; „Díval/a jsem se na televizi“; „V tramvaji mě chytl revizor“.

Toto cvičení provádějte, prosím, každý den po dobu 14 dní. Se cvičením začněte, prosím, již dnes. Je důležité, abyste cvičení prováděli pečlivě každý den a snažili se ani jeden večer nevynechat! Zápisky je možné vést v elektronické nebo papírové podobě. V případě, že zapomenete večer provést zápis, je možné provést zápis následující den ráno či dopoledne; tuto možnost používejte, prosím, zcela výjimečně.

Po skončení 14ti denního zapisování **pošlete své zápisky** v čitelné podobě (ofocené, oskenované nebo v elektronické verzi) na e-mailovou adresu **vyzkumpsani@gmail.com**. Poslané zápisky budou sloužit ke kontrole plnění zadaného cvičení.

Po 14ti dnech vyplňování budete opět vyzváni k vyplnění dotazníku. Dotazník vyplníte po skončení psaní ještě dvakrát - jednou hned po skončení 14ti denního cvičení a poté ještě jednou po třech týdnech od doby, kdy podruhé vyplníte dotazník, tedy tři týdny od skončení 14ti denního cvičení. Ke každému vyplnění dotazníku budete upozorněni na e-mailové adrese, na kterou Vám přijde i odkaz na dotazník. **Pro úspěšné dokončení výzkumu je velmi důležité, abyste vyplnili dotazník opravdu třikrát.**

Víte-li ve svém okolí o někom, kdo se také zapojil do tohoto výzkumu, nesdílejte s ním, prosím, obsah těchto instrukcí.

V případě nejasností, dotazů či připomínek mě kontaktujte na e-mailové adrese: vyzkumpsani@gmail.com.

Velmi vám děkuji za zapojení do tohoto výzkumu a přeji Vám příjemné chvíle

strávené při psaní :-).

Martina Povalová