

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.