

Posudek vedoucího diplomové práce

Název práce:

Vděčnost a její působení na životní spokojenost

Autor: Martina Povalová

Katedra psychologie FFUK, 2018

CELKOVĚ: Autorka má pravdu, když upozorňuje, že téma „vděčnost“ je u nás v psychologii málo zmiňované (na rozdíl od jiných zemí) a že si to zaslouží zvýšení pozornosti v rámci posilující pozitivní psychologie, kam téma bezesporu patří. Obtížnost práce spočívá v poměrně komplikovaném definování fenoménu vděčnosti, vymezení vůči fenoménům příbuzným a zajisté i v nejednoduché operacionalizaci. Pokud by se ukázaly kauzální vazby vděčnosti vůči životní spokojenosti, jistě by to vedlo k podstatným otázkám, jak už v útlém věku dětí vést k prožitkům vděčnosti atp.

CÍL PRÁCE Cíl práce je vymezen co možná nejjasnějším chápáním fenoménu vděčnosti, zpřehledněním dosavadních, především zahraničních studií a souvislostí s prožitky štěstí a spokojenosti. V empirické části se autorka chce pokusit podchytit možné kauzální vztahy mezi prožitkem vděčnosti a zmíněné životní spokojenosti. To vše považuji za psychologicky relevantní problémy a otázky.

FORMÁLNÍ STRÁNKA. Po formální stránce je předložená práce přiměřená rozsahem, členěním, vytríbeným jazykem a formulacemi. Vše doprovází obsáhlým seznamem relevantních literárních zdrojů. Také formální způsob citování považuji za správný. Přesto se někde se však stalo, že autorka uvádí rozsáhlé odstavce v rámci jejichž poslední věty je odkaz – tak je tomu například na stranách 29 a 30. Vše uvedené se tedy vztahuje k odkazu „Emmons & McCullough, 2003“? Zde stálo za to dát si větší práci a prokládat text vlastními komentáři apod. Jak je to například na str. 31: „Připomeňme, že McCullough a kol. (2002) došli ohledně spojitosti...“. Jinde v textu však již autorka cituje vhodně a srozumitelně.

TEORETICKÁ ČÁST. Nezasvěcený čtenář bude patrně překvapen, že téma vděčnosti bylo diskutováno již od dob antiky a s přestávkami se táhne dodnes. Autorka však poukazuje, že zdaleka se mu nedostává pozornosti, jakou by si snad zasloužilo. A výklad se dotýká také termínů příbuzných a vše ústí v obraz vděčnosti souvisícím s morálním jádrem osobnosti. Ukazuje se také těsná souvislost s náboženským učením. Od ustavení oboru pozitivní psychologie se fenomén vděčnosti pevně usadil právě v ní. Autorka na základě řady studií a výzkumů poukazuje na složitost vymezení vděčnosti: od citové reakce, přes osobnostní rys, ctinnost i postoj. U nás se vděčnosti (mimo jiné) významně věnoval Jaro Křivohlavý. Právě jeho obecná definice vděčnosti jako radosti z toho, že jsme dostali nezasloužený dar (viz autorčin text str. 13) ukazuje komplikovanost chápání. Zde by byl vhodný nějaký autorčin komentář. Opravdu je možné chápat vděčnost ve smyslu, že když je někdo nezaslouženě (tedy že neudělal buď vůbec nic anebo nic co v očích okolí „stojí za řeč“!) vyznamenán, tak se

navozuje vděčnost? Řekl bych, že ne. Jak by autorka v této chvíli interpretačně zasáhla? Autorka ve výkladu postupuje za pomoci názorů Seligmana a dalších předních autorů. Celkově autorka v teoretickém rozhledu dospívá k závěru, že vděčnost je uvědomělý prožitek a tomu odpovídající kognitivní a konativní korelát související s osobnostním profilem dané osoby a podporující pozitivní interpersonální prostředí.

EMPIRICKÁ ČÁST. Tu autorka nazývá jednoduše „Výzkum“. Zde je porovnávaná autorčina původní metoda navozování prožitku vděčnosti (napsání tří věcí, za které můžeme být v právě uplynulém dni vděční) ve srovnání intervence „třech dobrých věcí“ (již jinými autory používaná: napsání tří věcí, které se v právě uplynulém dni povedly spolu s uvedením důvodů, proč se povedly). Závislou proměnnou byla osobní pohoda v podobě životní spokojenosti, positivity, vděčnosti, ale i ev. úzkosti nebo deprese. Konkrétní design viz autorčina práce.

Vlastní testování autorka formuje v podobě čtyř výzkumných otázek a jim odpovídajících nulových a alternativních hypotéz. Takový rozsah nepovažuji za nezbytný, spíše je redundantní bez nijaké přídavné informační hodnoty. Autorka vynaložila značné úsilí se sběrem dat, i když „odpad“ byl poměrně značný (z původních 156ti dokončilo výzkum 56 osob). Ovšem nárok 14ti denního psaní je pro mnohé značně obtížný úkol. Bylo by zajímavé se ptát, nakolik se na výdrži podílely i nějaké další osobnostní vlastnosti. A mohly by takové vlastnosti korelovat s výsledky vlastního zkoumání? Myslím, že by také stálo za to vše uvést v přehledné tabulce (poměry mužů a žen na začátku a na konci, odborné zaměření apod.). Bylo by to přehlednější.

Výsledky jsou dokumentované pěknými grafy, kdy je ovšem zvykem je nejen očíslovat, ale také nějak stručně nazvat (což zde není, škoda...). Nápadité jsou tzv. doplňující otázky a jejich autorčino vyhodnocení (str. 62 a dále). Jak tyto otázky vznikaly? Mnohé by se dalo dohledat v teoretické části, ale bylo by přehledné ty důvody na tomto místě krátce shrnout, připomenout. Jak by bylo možné vyhodnocení odpovědí využít pro další zkoumání?

Obsáhlá a zajímavá diskuse je dobře sestavená a inspirativní. Autorka konstatuje, že žádná z (nulových) hypotéz nebyla zamítnuta, přesto nabízí vlastní názory na důvody a širší kontext. Dobře přitom využívá i konfrontaci s názory z jiných výzkumů. Je čtenářsky příjemné, že v textu si autorka sama klade otázky a hned se snaží odpovědět. Pomáhá to v udržení pozornosti a svědčí to o stylistické zdatnosti autorky.

ZÁVĚR: Autorka prokázala, že je schopná sestavit design projektu zaměřeného na velmi obtížně uchopitelnou oblast, kde se uplatňuje řada kovariujících proměnných. Jde to zpracování originální, zajímavé a inspirující.

Předloženou práci považuji za splňující požadavky kladené na práce diplomové a doporučuji ji k obhajobě. Jako hodnocení navrhuji: výborně.