Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Moudrost a emoční regulace

Wisdom and Emotion Regulation

Veronika Hurychová

Vedoucí práce: Ing. Mgr. et Mgr. Petra Topková

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Moudrost a emoční regulace potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 17. 4. 2021

Veronika Hurychová

Ráda bych poděkovala všem, díky kterým jsem se dostala až do bodu psaní této práce. Mé díky patří rodině, která mě vždy podporovala a poskytuje mi zázemí, paní učitelce Mgr. Leoně Maškové, která mě s laskavým srdcem uvedla do světa vzdělávání, vyučujícím na střední škole, kteří mé znalosti rozšířili a díky kterým jsem se naučila disciplíně a skutečně se učit, a vyučujícím na univerzitě, kteří mi předávají své znalosti ze světa psychologie. Speciální díky patří mé vedoucí práce, Ing. Mgr. et Mgr. Petře Topkové, díky které vznikla tato práce ve své finální podobě. Děkuji za lidský přístup, ochotu pomoci, čas, který mé práci věnovala, pečlivé zpětné vazby a odborné připomínky k práci. V neposlední řadě děkuji přátelům, díky kterým bylo vše snazší.

ABSTRAKT

Tato práce se zabývá moudrostí a emoční regulací z teoretického i empirického hlediska. Výzkum korelačního charakteru měl za cíl prozkoumat souvislosti daných témat a ověřit vhodnost použitých metod v českém prostředí. Pro sběr dat bylo využito online dotazníkového šetření za použití Třídimenzionální škály moudrosti (3DŠM) a ERQ dotazníku (Emotion Regulation Questionnaire). Výzkumu se zúčastnilo 155 respondentů, pro vzorek je typická mladá dospělost a vysoká vzdělanost. Metody poskytly celkové skóry moudrosti respondentů, skóry jednotlivých dimenzí moudrosti (kognitivní, reflektivní, afektivní) a skóry užívání dvou strategií emoční regulace (přehodnocení a potlačení). Obě metody byly s drobnými výhradami shledány jako psychometricky ověřené pro použití v českém prostředí. Výsledky výzkumu potvrdily souvislost moudrosti a emoční regulace. Prokázal se pozitivní vztah celkového skóru moudrosti a strategie přehodnocení a negativní vtah celkového skóru moudrosti a strategie potlačení. Moudří lidé tak více přehodnocují a méně potlačují své emoce. V rámci potlačení se tato souvislost váže především na pozitivní emoce. Pro přehodnocení je dominantní souvislost s reflektivní dimenzí moudrosti, ale projevuje se též korelace s afektivní dimenzí. Pro potlačení je dominantní souvislost s kognitivní dimenzí. Nepotvrdilo se tak, že by emoční regulace jako taková spadala do reflektivní dimenze moudrosti, jak teorie předpokládá, ale spíše se jeví, že prostupuje všemi dimenzemi.

KLÍČOVÁ SLOVA

Moudrost, emoční regulace, 3DŠM, ERQ, potlačení, přehodnocení

ABSTRACT

This bachelor thesis is focused on wisdom and emotion regulation in theoretical and empirical ways. The research with correlational design aimed to explore a relationship of the two subjects and to verify psychometric properties of used methods in the Czech environment. The data were collected online by a questionnaire which contained the Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). The sample consisted of 155 respondents who were mainly young adults with high level of education. The methods provided total wisdom scores, scores for the three dimensions of wisdom (cognitive, reflective and affective) and scores for the use of two strategies of emotion regulation (reappraisal and suppression). Both methods were with minor reservations considered psychometrically verified for the use in the Czech environment. The results confirmed the relationship of wisdom and emotion regulation. The total wisdom score correlated positively with reappraisal and negatively with suppression. Based on these results wise people more reappraise and less suppress their emotions. The relationship between wisdom and suppression is mainly valid for positive emotions. The reflective dimension of wisdom is dominant for reappraisal, which also correlates with the affective dimension. The cognitive dimension is dominant for suppression. According to these findings, emotion regulation is not part of the reflective dimension as theory predicted but permeates all three dimensions of wisdom.

KEYWORDS

Wisdom, Emotion Regulation, 3D-WS, ERQ, suppression, reappraisal

Obsah

Úvod 7

Teoretická část 8

1 Moudrost 8

1.1 Čím moudrost je 8

1.2 Moudrost v psychologii 9

1.2.1 Implicitní teorie 10

1.2.2 Explicitní teorie a měření moudrosti 11

1.3 Demografické proměnné 15

2 Emoční regulace 16

2.1 Emoce a emoční regulace 16

2.2 Základní charakteristiky a vymezení emoční regulace 18

2.3 Procesní model emoční regulace 19

2.4 Strategie a měření emoční regulace 20

2.4.1 ERQ 20

2.4.2 CERQ 21

3 Moudrost a emoční regulace 23

3.1 Teorie moudrosti a emoční regulace 23

3.2 Moudří lidé a jejich emoce 24

3.3 Moudrost a strategie emoční regulace 26

Empirická část 27

1 Cíl práce 27

2 Výzkumné otázky 28

3 Metody sběru a zpracování dat 29

3.1 Sběr dat 29

3.2 Zpracování dat 31
4 Výzkumný soubor 33
5 Prezentace výsledků 34
5.1 Třídimenzionální škála moudrosti 34
5.1.1 Psychometrické vlastnosti 34
5.1.2 Deskriptivní statistika a skóry respondentů 36
5.1.3 Demografické proměnné 38
5.2 ERQ 38
5.2.1 Psychometrické vlastnosti 38
5.2.2 Deskriptivní statistika a skóry respondentů 40
5.2.3 Demografické proměnné 41
5.3 3DŠM a ERQ 42
6 Závěry 45
Diskuze 46
Závěr 54
Seznam použitých informačních zdrojů 55
Seznam příloh 59

Úvod

Limity rozumu jsou známé již od dávných dob. Znalosti a rozum jsou pouze nástroji, které musí být odněkud směřovány, neboť samy o sobě mohou sloužit jak dobrému, tak špatnému. Pro rozpoznání dobra je stěžejní moudrost. Moudrost může být v mnoha ohledech definována jako mentální aktivita, která je vedena hodnotami a emocemi. (Csikszetmihalyi a Nakamura, 2005).

Moudrost je lidskou kvalitou oceňovanou od pradávna. Často je součástí náboženství a filosofií, které daly vzniku mnohým kulturám. Nalezneme ji v Bibli, budhistických knihách, mluvil o ní Aristoteles i další filosofové. Je běžně užívaným termínem v každodenní řeči a často se vyskytuje v ústní lidové slovesnosti, jako jsou pohádky a další příběhy. Její pojem je tak užíván laickou veřejností i vědci, kteří se snaží zmapovat tuto problematiku a definovat její kontury. Ačkoli kořeny vývoje tohoto konceptu sahají daleko do historie, empirický výzkum, zvláště u nás, je zatím v počátcích. Pomalu ale jistě se však moudrost dostává do středu zájmu. Kromě obecného příklonu psychologie k pozitivním a růstovým aspektům lidského života tomu napomáhá i to, že se zjišťuje, že moudrý způsob uvažování je nutný pro řešení komplexních problémů, se kterými se momentálně jako lidstvo na planetě Zemi potýkáme. A které se nejspíše budou bez adekvátního jednání zhoršovat (Topková, 2018; Attenborough, 2020).

Emoce a práce s nimi jsou velkým prediktorem našeho prožívání a chování. Výzkumů moudrosti i emoční regulace přibývá, ale zdrojů, které by tyto koncepty propojovaly a zabývaly se jejich vztahem, je jen hrstka. Právě emoce by ale mohly být cestou, jak moudrost rozvinout, a je tak užitečné porozumět tomu, jak moudří lidé se svými emocemi pracují. Tato práce si tak klade za cíl nahlédnout a přispět do této problematiky.

Teoretická část

Teoretická část obsahuje tři kapitoly. V první je představen koncept moudrosti, druhá kapitola se zabývá emoční regulací a třetí kapitola tyto dva koncepty propojuje.

1 Moudrost

Moudrosti si vážili naši předci a vážíme si jí i my. Je to vysoce hodnocená kvalita ceněná v Evropě i jinde ve světě. V psychoterapii a v pedagogické činnosti je dosažení moudrosti považováno za jakýsi cíl vyvíjené snahy. Je důležitým konceptem v psychologii osobnosti a ve vývojové psychologii, ve které je považována za vrchol zrání člověka. Moudrost má vliv na well-being a ovlivňuje směr ubírání, umí dát životu smysl. Díky moudrosti je osobnost člověka integrovanější a hlouběji zakořeněná, uspořádává vnitřní chaos a prohlubuje identitu (Křivohlavý, 2009). Moudrost má tedy v psychologii své důležité místo a je na místě její výzkum prohlubovat.

1.1 Čím moudrost je

Jaro Křivohlavý (2009) ve své knize Psychologie moudrosti a dobrého života (s. 11) shrnuje, čím moudrost je. Je to schopnost odlišovat podstatné věci (nejen věci materiální, ale i vztahy mezi lidmi, představy, myšlenky, pojetí) od nepodstatných, schopnost nadhledu, nebání se transcendence, schopnost rozpoznat nadějné směřování života (a v souladu s tím se rozhodovat a žít) a obecně žít v nadějném duchu, být v harmonii s „vanutím života“. Cituje dále Výrosta (2006): *„Moudrost je vnímána jako výjimečná úroveň lidského fungování. Je dávána do souvislosti s ideálem lidského vývoje. Je chápána jako to, co je v pozadí cílevědomého a cílesměrného jednání člověka.“* (cit. Křivohlavým, 2009, s. 12)

V pozadí cílevědomého a cílesměrného jednání člověka ale může být i něco zcela jiného než moudrost, mnohdy to ani nemusí být pozitivní motiv. Jak ale píše Křivohlavý (2009, s. 15), *„tím podstatným, na co se moudrost soustřeďuje, je poznání ‚DOBRA‘.“* Moudří lidé vědí a umějí moudře žít. To se odráží v jejich každodenním životě i při řešení problémů. Dle Sternberga (1998, 2005), jež je tvůrcem balanční teorie moudrosti, se moudré jednání vyznačuje tím, že se snaží najít rovnováhu mezi zájmy jednající osoby, zájmy druhých a zájmy širšího okolí a to prostřednictvím adaptace, formování prostředí

a tvorby nových cest a možností. Pošetilé nemoudré jednání je naopak charakteristické nerovnováhou mezi intrapersonálními, interpersonálními a extrapersonálními zájmy a dochází k neefektivnímu užívání procesů k dosažení cíle (Sternberg, 2005). Moudrý člověk však dokáže komplexně pojmout situaci a nalézt řešení, které vede *„k blahu – a to nejen mému, ale i tvému (případně co největšího počtu lidí).“* (Křivohlavý, 2009, s. 17)

Ani moudří lidé ale nejsou zproštěni chyb, nejednají vždy v souladu s nejvyšším ideálem, odmítají býti označovaní za dokonalé či bezchybné. Jsou si vědomi vlastních chyb a berou je vážně. Jsou pro ně zdrojem ponaučení a dalšího růstu (Křivohlavý, 2009).

Bangen a kol. (2013) z analýzy různých teorií moudrosti zjistili, že většina konceptualizuje moudrost jako multidimenzionální koncept, který vyžaduje integraci řady subkomponent (Bangen a kol., 2013). Moudrost je tedy velice komplexní jev, a aby byl člověk označen za moudrého, musí splňovat řadu charakteristik. Postačující subkomponenty se pak liší v závislosti na teorii moudrosti.

1.2 Moudrost v psychologii

Moudrost se poprvé dostala na pole psychologie s vývojovou teorií E. H. Eriksona, ve které je moudrost ctností dosaženou při úspěšném zvládnutí konfliktu osmého vývojového stádia, kdy v ideálním případě dochází k ego integritě, celistvosti „já“. Tato dosažená integrita zprostředkovává moudrost – nezaujaté a informované zabývání se životem, braní reality takové, jaká je, a smíření se s nezměnitelnou minulostí a se smrtí. Dosažení moudrosti je tak vrcholným ideálem vývoje člověka (Erikson, 1999).

Empirický výzkum moudrosti započal v 70. letech 20. století. Zpočátku se zkoumaly implicitní teorie – představy laické veřejnosti o moudrosti a jejích projevech. S rozvojem pozitivní psychologie na konci 90. let došlo k nárůstu výzkumů moudrosti a začaly se formovat explicitní, vědecké teorie. V současné době existuje celá řada jak implicitních, tak explicitních teorií moudrosti. Každá většinou přichází se svou vlastní definicí, dívá se na moudrost z jiného úhlu a stanovuje své vlastní subkomponenty moudrosti. Zatím tedy neexistuje jedna univerzálně přijímaná teorie (Bankgen, Meeks & Jeste, 2013), ačkoli existují pokusy o integraci jednotlivých teorií (např. Gugerell a Riffert, 2012).

1.2.1 Implicitní teorie

Implicitní teorie představují běžné zacházení s termínem moudrosti mezi lidmi. Vycházejí z předpokladu, že lidé mají představu o tom, co se moudrostí rozumí a jaký moudrý člověk je. Tyto představy nevychází z vědy, ale ze samotného žití ve společnosti, učení se její kultuře, jazyku a významům (Bluck & Glück, 2005). Zjišťovat povědomí veřejnosti o moudrosti je důležité. Je možné tak porovnat míru shody implicitních teorií s explicitními a potažmo vědecké teorie upravit či rozšířit na základě poznatků získaných z implicitních teorií (Topková, 2018).

Susan Bluck a Judith Glück (2005) rozdělují implicitní teorie do tří proudů, přičemž každý proud získává poznatky jinou metodou.

V prvním nejstarším proudu participanti popisují, čím moudrost je, a hodnotí charakteristiky v závislosti na tom, jak jsou pro moudrost typické. Tyto studie ukázaly, že moudrost je multidimenzionální konstrukt, ačkoli dimenze se napříč jednotlivými výzkumy liší. Například Clayton a Birren (1980), kteří se zasadili o jednu z prvních významných implicitních teorií, identifikovali tři subkomponenty moudrosti – kognitivní, reflektivní a afektivní. Dalšími výzkumy v tomto proudu se zabývali například Sternberg (1985) nebo Holliday a Chandler (1986) (Bluck & Glück, 2005).

Druhý proud implicitních teorií se soustředí na moudrost v životě lidí. Participanti konkrétně jmenují a popisují charakteristiky člověka, kterého považují za moudrého. Těmto studiemi se zabývali například Paulhus, Wehr, Harms, a Strausser (2002) nebo Jason a kol. (2001). Lidé často spojují moudrost s věkem, přičemž vyšší věk se zdá být jako nutný, ale nikoli postačující, a převažují mužské idoly moudrosti nad ženskými (Bluck & Glück, 2005). Jednu z novějších implicitních studií provedl Krafcik (2015), který zkoumal nominované jedince a z jehož studie vyplynulo, že moudří lidé jsou skromní, spirituálně zaměření, mají vhled, jsou pravdomluvní, otevření novým zkušenostem, mají vysokou životní spokojenost, kvalitní dlouhodobé vztahy a velký vliv na životy lidí kolem sebe (Krafcik, 2015). Bluck a Glück (2004) se zabývaly událostmi a situacemi, ve kterých se sami participanti považují, že se zachovali moudře. Takové události byly důležité a obtížné, participanti je užitím moudrosti obrátili v pozitivní důsledky a byly zdrojem růstu (Bluck & Glück, 2005).

Třetí linií jsou experimentální studie, ve kterých participant na základě medailonku, videa či jinak poskytnutých informací posuzuje moudrost člověka (např. Knight & Parr, 1999; Hira & Faulkender, 1997; Stange, Kunzmann a Baltes, 2003) (Bluck & Glück, 2005).

Takahashi a Bordia (2000) ve svém výzkumu zkoumali mezikulturní rozdíly v pojetí moudrosti a potvrdili hypotézu, že východní a západní tradice moudrosti se liší. Západní kultura dává důraz především na kognitivní dimenzi moudrosti (znalosti a analytické schopnosti), kdežto východní kultura více integruje kognitivní, reflektivní a afektivní elementy moudrosti (Takahashi & Overton, 2005; Ardelt, 2003). Tento kulturní rozdíl v pojetí moudrosti se následně odráží i v explicitních, vědeckých teoriích moudrosti.

1.2.2 Explicitní teorie a měření moudrosti

Explicitní teorie jsou formovány vědci a výzkumníky. Definovat a uchopit moudrost na vědecké psychologické úrovni není jednoduché, ale existuje několik způsobů, kterými k tomu přistoupit. Pro dlouhou tradici moudrosti ve filosofii a náboženství může být odrazovým můstkem kulturně historická analýza, často se vychází z psychologie vývoje člověka nebo se může stavět na poznatcích z implicitních teorií (Kunzmann & Baltes, 2005; Ardelt, 2003)

Promítnutí kultury nejen do povědomí lidí, ale i do vědeckých konceptualizací je patrné. Rozdíl západní a východní tradice moudrosti by se dal ilustrovat zaměřením společnosti na „mít“ (západní) nebo na „být“ (východní). Západní tradici představuje například Baltesovo pojetí moudrosti (berlínská škola), které se soustředí na to mít určitý typ a množství znalostí (Ardelt & Oh, 2010). Moudrost pojímá jako kontextuálně proměnnou, situačně specifickou (Topková, 2018) a je tedy něčím, co máme či nemáme. Oproti tomu východní tradici moudrosti reprezentuje pojetí Moniky Ardelt, které nahlíží na moudrost jako na potenciální kapacitu každého člověka, jež může být kultivována pohledem do sebe a reflexí (Ardelt & Oh, 2010). Moudrost zde vystupuje spíše jako osobnostní rys (Topková, 2018), tedy něco, čím jsme nebo být můžeme.

Teorie Baltese a Ardelt budou nyní blíže představeny spolu s nastíněním dalších explicitních teorií.

Třídimenzionální teorie Moniky Ardelt

Monika Ardelt (2003, s. 277) definuje moudrost jako *„integraci kognitivní, reflektivní a afektivní komponenty“*. Právě afektivní komponenta je dle Ardelt v mnoha teoriích moudrosti opomíjena. Své pojetí moudrosti zakládá na výzkumu Clayton a Birrena (1980), kteří studovali implicitní teorie moudrosti, a právě tyto tři komponenty definovali. Dle Ardelt je tato definice moudrosti kompatibilní s většinou současných i historických konceptualizací moudrosti (Ardelt, 2003).

Ardelt vyvinula Třídimenzionální škálu moudrosti, což je sebeposuzovací dotazník pro měření moudrosti. Každá z 39 položek spadá do jedné z komponent, přičemž výsledný skór moudrosti je průměrem průměrů dosažených v jednotlivých subškálách (kognitivní, reflektivní, afektivní) (Ardelt, 2003).

Kognitivní dimenze představuje schopnost a ochotu rozumět životu, chápat důležitost a hlubší smysl jevů a událostí. To obnáší znalost lidské povahy (pozitivních a negativních aspektů), vědomí limitů znalostí a schopnost akceptovat nepředvídatelnost a nejistotu života. Položky měřící tuto dimenzi směřují ke znalostem a přesvědčením o životě a lidské povaze. Moudrá přesvědčení a moudré znalosti jsou formované na základě schopnosti zaujmout perspektivu a nadhled, tedy na základě reflektivní dimenze (Ardelt, 2003; Ardelt, 2011).

Reflektivní dimenze vypovídá o schopnosti nahlížet na fenomény a události z různých perspektiv, což vede k rozvinutí hlubšího vědomí sebe sama a vhledu do sebe. To vyúsťuje ve sníženou egocentričnost, subjektivitu a snížené projekce a naopak vede k posílení vhledu do pravé podstaty věcí. Díky tomu moudří lidé také lépe rozumí jednání druhých. Položky měřící reflektivní komponentu měří snahu překonat subjektivitu a projekce pomocí zaujímání různých perspektiv a také to, jak se lidé vyhýbají obviňování druhých, potažmo okolností, jakožto důvodů pro jejich současnou situaci (Ardelt, 2003). Dle Ardelt (2011) do této komponenty spadá také emoční regulace.

Podle afektivní dimenze by měl být moudrý člověk soucitný, chápavý, empatický a chovat k druhým kladné city (Ardelt, 2003; Topková, 2018). Položky měřící tuto subškálu hodnotí přítomnost pozitivních emocí a pozitivního chování k druhým a naopak nepřítomnost indiferentních nebo negativních emocí a taktéž chování (Ardelt, 2003).

Všechny dimenze musí být přítomné, aby člověk mohl být označen za moudrého. Reflektivní komponentu považuje Ardelt za jakýsi stavební kámen, díky kterému se mohou rozvinout další dvě komponenty. Hlubší porozumění životu je možné jen pokud je člověk schopný nazírat na realitu bez překrucování a zkreslení, pro což musí být schopen brát v potaz různé perspektivy a pohledy. Snížené sebezaujetí a zvýšené porozumění druhým pak rozvíjí kladné pocity a chování k ostatním. Jednotlivé dimenze tak mají vlastní konceptualizace, ale nejsou na sobě nezávislé (Ardelt, 2003). Zároveň jsou tyto tři komponenty pro moudrost dle Ardelt postačující, další pozitivní aspekty moudrých lidí jsou nejspíše koreláty či důsledky moudrosti (Ardelt, 2011).

Dotazník Třídimenzionální škála moudrosti byl vytvářen pro starší věkovou populaci, ale výzkumy potvrzují vhodnost jeho použití i pro mladší respondenty (Ardelt & Bruya, 2010, 2020; Benedikovičová & Ardelt, 2008). Limitem dotazníku je jeho problematičnost v explorační faktorové analýze, kdy položky nesytí stanované faktory. Dalším limitem je, že se jedná o sebeposuzovací dotazník. Ačkoli jsou některé položky reverzní, aby se předešlo ovlivnění odpovědí sociální žádoucností (Ardelt, 2003), výsledné skóry nemusí plně odpovídat objektivní realitě a mohou podléhat stylizaci (Taylor, Bates & Webster, 2011).

Přes tyto limity bude pro tuto práci využit právě tento dotazník díky jeho rozšířenému užívání, množství zjištěných dat a dostupné české verzi.

HEROE model J. D. Webstera

Webster stejně jako Ardelt a další považuje moudrost za multidimenzionální koncept. Na základě literární rešerše vymezuje pět subkomponent moudrosti, kterými jsou (1) kritické životní zkušenosti, (2) emoční regulace, (3) reminiscence a reflexe, (4) otevřenost a (5) humor. Pro měření moudrosti vytvořil sebeposuzovací dotazník Self-Assessed Wisdom Scale (SAWS). V případě, že se v jedinci všech 5 dimenzí manifestuje ve vysoké míře, může být považován za moudrého (Webster, 2003).

Ardelt se k Websterově teorii vyjádřila, že měří spíše předpoklady pro moudrost a její důsledky než moudrost jako takovou. Kritické zkušenosti jsou důležité, ale nejsou pro moudrost dostatečné, podobně tak reminiscence a reflexe, jejichž položky jsou zaměřené

převážně na frekvenci vzpomínání než na skutečnou reflexi. Otevřenost je pak spíše předpoklad pro moudrost, emoční regulace je dle Ardelt součástí reflektivní komponenty a humor je pravděpodobně důsledkem snížené sebestřednosti a doprovází rozvoj moudrosti (Ardelt, 2011).

Berlínská škola moudrosti (Paul Baltes a kolektiv)

Berlínská škola moudrosti konceptualizuje moudrost na základě kulturně historické analýzy jako expertní znalosti řešení zásadních, komplexních, špatně definovaných problémů týkajících se smyslu a vedení života, které mají mnoho možných, ale neznámých řešení. Pro měření moudrosti definovali 5 kritérii: (1) bohaté faktické znalosti o lidské povaze a životním vývoji, (2) bohaté procedurální znalosti o způsobech řešení životních problémů, (3) kontextualita života, (4) relativismus hodnot a životních priorit, (5) znalost a akceptace nejistoty a vlastních limitů. Aby mohl být člověk označen za moudrého, musí být splněna všechna (Kunzmann & Baltes, 2005; Baltes & Staudinger, 2000).

Měření moudrosti probíhá metodou přemýšlení nahlas. Respondentům jsou představeny složité životní problémy smyšlených lidí, o kterých nahlas přemýšlejí. Řešení problémů jsou nahrávána a posuzována na základě výše uvedených kritérií. Posuzovatelé procházejí důsledným tréninkem a výpovědi posuzují na sedmibodové škále. Aby řešení mohlo být označeno za moudré, každé kritérium musí být ohodnoceno více než pěti body (Baltes & Staudinger, 2000).

Kritikou berlínského paradigmatu je především opomíjení nekognitivních a osobnostních aspektů moudrosti, kdy dochází k její redukci na expertní znalosti (Banicki, 2009).

Další explicitní teorie

Mezi další významné explicitní teorie patří například moudré uvažování Igora Grossmanna (2017) nebo Sternbergova balanční teorie (1998). Sternberg uvažuje o moudrosti jako o aplikaci inteligence, kreativity a znalostí pro všeobecné dobro vyvažováním intrapersonálních, interpersonálních a extrapersonálních zájmů (Sternberg, 2004).

Grossmann považuje moudrost za kontextuálně proměnnou dovednost, konkrétně mluví o moudrém uvažování. Přichází s konstruktivistickým modelem moudrosti, v němž hrají

podstatnou roli kulturně historický, osobnostně motivační a situační kontext (Grossmann, 2017). Tým kolem Grossmana také vyvinul vlastní metodu měření moudrosti, která kombinuje vztahování se k situaci a sebehodnocení (Brienza a kol., 2017).

Zajímavý je též neurovědní pohled Jesteho a Meekse (2009), z jejichž studie vyplynulo, že moudrost nejspíše obnáší funkční rovnováhu mezi fylogeneticky starými (limbický systém) a novými (prefrontální kortex) oblastmi mozku (Meeks & Jeste, 2009).

Společné komponenty teorií

Bangen, Meeks a Jeste (2013) se zabývali studiem teorií moudrosti a definovali jejich nejčastější společné komponenty. Z 24 explicitních teorií obsahovala více než polovina z nich následující komponenty: (1) sociální rozhodování a pragmatická znalost života, (2) prosociální přístup a chování, (3) reflexe a sebe-porozumění, (4) znalost a efektivní akceptace nejistoty, (5) emoční homeostáza (Bangen, Meeks & Jeste, 2013).

Ačkoli mezi jednotlivými teoriemi moudrosti panují rozdíly, je patrný jejich překryv. Většina pojetí definuje moudrost jako holistický multidimenzionální konstrukt, který vyžaduje integraci vyšší míry jednotlivých subkomponent, které jsou samy o sobě nutné, ale ne postačující. Moudrost je více než prostý součet částí. Zároveň nestačí jen moudře myslet, moudrost se musí projevovat i v chování (Bangen, Meeks & Jeste, 2013).

Důležitým aspektem, na který se teorie zaměřují, je, že součástí moudrosti je snaha o dosažení vyššího dobra. Z poznatků se ukazuje, že moudrost je kvalitou, která souvisí s lepším fyzickým zdravím, lepší kvalitou života a kvalitnějšími vztahy, a je tedy prospěšná jak jedincům, tak společnosti jako celku (Bangen, Meeks & Jeste, 2013).

1.3 Demografické proměnné

Co se týče souvislosti moudrosti a věku, ukazuje se křivočará souvislost. Nejnižších skórů je dosahováno na počátku a na konci života, nejvyšších v období mladé dospělosti. Z empirických výzkumů vyplývá, že gender a moudrost spolu nesouvisí, ačkoli muži mohou dosahovat vyšších skórů v kognitivní dimenzi a ženy v afektivní dimenzi moudrosti. To může být zapříčiněno genderově specifickými přístupy v socializaci. Ukazuje se pozitivní vztah mezi vzděláním a moudrostí (Ardelt, 2003; Ardelt, 2009; Ardelt & Oh, 2015; Ardelt, Pridgen & Nutter-Pridgen, 2018).

2 Emoční regulace

Emoce mohou být velice nápomocné, ale také zraňující. Směřují pozornost, ovlivňují příjem informací z vnějšího prostředí, mají vliv na rozhodování a behaviorální odezvu, promítají se v sociálních interakcích a zlepšují epizodickou paměť. To vše může být ku prospěchu a mít pozitivní dopady, ale v případě, že jsou emoce nevhodné kvality, intenzity nebo trvání, jsou pak jejich důsledky méně příznivé. Zvláště v takových situacích pak vyvstává možnost emoce regulovat, k čemuž slouží řada strategií (Gross, 2014).

Emoční regulace obnáší ovlivňování emocí, které člověk má, kdy je má a jak je prožívá a vyjadřuje (Gross, 2014). Iva Poláčková Šolcová ve své knize (2018, s. 86, 87) shrnuje, že většina definic emoční regulace se shoduje v tom, že emoční regulace (1) *„je proces zahrnující změny v psychických, fyziologických a sociálních reakcích“*; (2) *„má svůj cíl, účel, funkci“*; (3) *„je charakteristická dynamikou (ve smyslu proměnlivosti, variability i udržování), intenzitou a trváním“*; (4) *„je poznávána kognitivními procesy a směrována procesy motivačními“*; (5) *„je ovlivňována aktuální životní zkušeností, životním kontextem a momentální situací jedince a je přítomna v emoci vždy a nutně jakožto její neoddělitelná součást“*. Podle Stuchlíkové (2002) se pak v definicích emoční regulace často objevuje těchto pět charakteristik: (1) *„regulace znamená zvyšování, snižování či udržování intenzity emočních stavů“*; (2) regulace různých emocí variuje; (3) *„regulace emocí je především regulací vnitřní, ačkoli některé přístupy zahrnují pod regulaci i regulaci emocí jiných lidí“*; (4) *„regulace emocí může být jak vědomá, tak nevědomá“*; (5) *„nelze jednoznačně stanovit, zda je regulace dobrá, či špatná“* (cit. Poláčkovou Šolcovou, 2018, s. 87).

2.1 Emoce a emoční regulace

Emocí je rozličné množství a zároveň existuje mnoho přístupů, je proto obtížné je definovat. Obecná shoda panuje ve dvou věcech: (1) emoce jsou soubory psychologických stavů, které zahrnují subjektivní zkušenost, expresivní vyjádření a chování a periferní fyziologické reakce, (2) emoce jsou ústředním prvkem v jakémkoliv modelu lidské mysli. Další podrobnosti se však liší v závislosti na přístupu (Gross & Barrett, 2011).

Gross a Barrett (2011) ve své studii představují kontinuum přístupů k emocím a vytváří tak čtyři hlavní kategorie: (1) modely základních emocí, (2) modely hodnocení, (3) modely psychologické konstrukce a (4) modely sociální konstrukce. Odlišné pojetí emocí znamená také odlišný přístup k emoční regulaci. Na jednom pólu kontinua jsou v modelech základních emocí emoce a emoční regulace striktně odděleny již ze své biologické podstaty. Tato hranice se postupně směrem k druhému pólu kontinua slévá. V modelech psychologické konstrukce již emoce nejsou považovány za jedinečné specifické mentální stavy, neboť všechny mentální stavy vycházejí z jednoho nepřetržitého a proměňujícího se procesu. Emoce jsou tak neustále konstruovány a není možné oddělit vznik a regulaci emoce. Modely sociální konstrukce pak vnímají emoce jako sociokulturní produkty a člověk je vnímán jako jedinec v určitém kontextu. Na emoční regulaci tak lze pohlížet jako na sekvenci emočních epizod, kterými se lidé v sociální situaci vzájemně ovlivňují (Gross & Barrett, 2011).

V této práci bude na emoce a emoční regulaci pohlíženo z hlediska modelů hodnocení.

Modely hodnocení

V modelech hodnocení není mezi procesy generace emocí a procesy emoční regulace jasná hranice, naopak se částečně překrývají. Dle této perspektivy je důležité hodnocení, význam situace pro jedince, který dává emoci vzniknout. Toto hodnocení buď emoci předchází (modely z 60. a 70. let), nebo je přímo její součástí. Emoce tak není stereotypním výstupem, předpokládá se variabilita v závislosti na interakci s okolím a emoční odpověď je spíše tendencí, dispozicí reagovat na situaci určitým způsobem (Gross & Barrett, 2011).

Výstupem modelů hodnocení je modální model emoce, jenž napomáhá porozumět emočně generativnímu procesu. Je založen na interakci jedince a situace s důrazem na pozornost a subjektivní význam. Výsledkem je emoční odpověď jedince, která je koordinovaná, ale zároveň flexibilní, a zpětně a významně ovlivňuje probíhající transakci mezi jedincem a situací. Tento model je následně aplikován i v procesním modelu emoční regulace (Gross, 2014), který je blíže popsán v kapitole 2.3.

Jelikož se emoční regulace může zdát jako poměrně obšírný pojem, je užitečné definovat její základní znaky a vymezit ji od příbuzných procesů.

2.2 Základní charakteristiky a vymezení emoční regulace

Dle Jamese J. Grosse má emoční regulace tři základní charakteristiky: (1) cíl**,** (2) strategie a (3) výsledek (Gross, 2014).

Emoce jsou regulovány z nějakého důvodu. Je tak aktivován cíl, který představuje to, čeho se člověk snaží regulací dosáhnout. Cíle mohou být hedonistické, kdy dochází k snižování negativních a zvyšování pozitivních emocí, ale také instrumentální, kdy se jedinec regulací snaží dosáhnout dalšího cíle mimo oblast emocí. Nezřídka tak dochází i k tlumení pozitivních a posilování negativních emocí (Gross, 2014).

Druhým znakem jsou konkrétní procesy, které přímo ovlivňují emočně generativní proces, emoci samotnou či její projevy, aby bylo dosaženo cíle, který dal potřebě regulace vzniknout. O emoční regulaci a jejích procesech lze uvažovat na kontinuu explicitní – implicitní, kdy někdy probíhají na vědomé úrovni (např. snaha nesmát se ve vážné situaci) a někdy jsou spíše nevědomé (např. rychlé přesunutí pozornosti od potenciálně rozrušujícího podnětu) (Gross, 2014).

Třetím znakem je výsledek, vliv emoční regulace na emoční odpovědi z hlediska prožívání, chování a fyziologie. Je to následek snahy o dosažení konkrétního cíle za použití konkrétní strategie (Gross, 2014).

Emoční regulace a další procesy

Emoční regulace spadá pod širší pojem afektivní regulace, který dále obnáší coping, regulaci nálady a obranné mechanismy. Coping a obranné mechanismy se oproti emoční regulaci zaměřují převážně na zvládání a odbourávání negativních stavů. Nálada má pak oproti emoci dlouhodobější charakter a její behaviorální tendence jsou méně vázané na konkrétní objekty (Gross, 1998; Gross, 2014).

Emoční regulaci je také vhodné vymezit od emoční inteligence. Emoční inteligence může být definována jako soubor vzájemně propojených psychologických procesů, které odpovídají za úspěšné zpracovávání afektivních informací. Zahrnuje znalost a regulaci emocí vlastních i druhých a využívání emocí k dosažení cílů (Zacher a kol., 2013). Emoční regulace je tak v emoční inteligenci zahrnuta a je její součástí.

Osobnostní faktory, kontext a demografické proměnné

Předpokladem úspěšného regulování emocí je uvědomování si emočního prožívání, svého i lidí kolem sebe. Významná jsou pak také přesvědčení o změnitelnosti nebo naopak nezměnitelnosti emocí a self-efficacy. Vliv mají též další osobnostní faktory jako například kapacita pracovní paměti (Gross, 2014). Vedle osobnostních faktorů působí také situační faktory, konkrétní kontext, ve kterém se emoční regulace odehrává. Tím je například přítomnost druhého člověka, typ a intenzita emoce nebo aktuálně vnímané sociální a psychologické zdroje, které jsou k dispozici (Gross, 2014; Aldao, 2013). Co se týče experimentálního zkoumání emoční regulace, Webb, Miles a Sheeran (2012) upozorňují na vliv designu studie, kdy různé druhy instrukcí mají vliv na efektivitu strategií emoční regulace. Dalším vlivem je poměr zastoupení mužů a žen ve studii, jelikož se prokazuje, že ženy skórují výše, tedy že strategie emoční regulace využívají ve vyšší míře než muži (Webb, Miles & Sheeran, 2012; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002). Zároveň však studie prokazují, že muži své emoce oproti ženám více potlačují (Gross & John, 2003; Spaapen a kol., 2014). Je přesvědčení, že věk má na využívání strategií emoční regulace vliv (Charles, & Carstensen, 2007; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002), ale některé studie to neprokazují (Spaapen a kol., 2014; Wiltink a kol., 2011). Obdobně tak v poznatcích o vlivu vzdělání nepanují shody. Wiltink a kol. (2011) zjistili, že lidé s terciálním vzděláním méně často potlačují své emoce, ale jinými studiemi toto zjištění není replikováno (Spaapen a kol., 2014; Moore a kol., 2008).

2.3 Procesní model emoční regulace

Gross (1998) představuje procesní model emoční regulace, který je založen na modálním modelu emocí. Modální model představuje emočně generativní proces, který obsahuje 4 body: situace – pozornost – hodnocení – odpověď. Posun zleva doprava představuje posun v čase. Konkrétní situace je zaměřena, ohodnocena a vzniká konkrétní emoční odpověď. Gross zdůrazňuje, že je to neustále pokračující proces a tento dynamický aspekt emocí a emoční regulace je znázorněn zpětnou šipkou od odpovědi k situaci (Gross, 2014).

Na každý krok v emočně generativním procesu je pohlíženo jako na potenciální místo pro regulaci. Tím vzniká pět hlavních míst pro regulaci, která reprezentují pět skupin emočně regulačních procesů: (1) selekce situace, (2) modifikace situace, (3) využívání pozornosti,

(4) kognitivní změna a (5) modulace odpovědi. Tato poslední skupina se uplatňuje až po vzniku emoční odpovědi (response-focused strategies), předchozí čtyři kategorie samotný vznik emoční odpovědi ovlivňují (antecedent-focused strategies). V každé skupině je mnoho strategií a možností emoční regulace, přičemž procesní model předpokládá, že různé způsoby regulace v průběhu emočně generativního procesu mají různé následky (Gross, 2014).

2.4 Strategie a měření emoční regulace

Webb, Miles a Sheeran (2012) provedli meta-analýzu literatury a následně empiricky zjišťovali efektivitu strategií emoční regulace vymezených podle procesního modelu (konkrétně se zabývali skupinami využívání pozornosti, kognitivní změna a modulace odpovědi). Zjistili, že uvnitř skupin jsou mezi konkrétními strategiemi značné rozdíly. Co se týče využívání pozornosti, rozptýlení se projevuje jako efektivní strategie regulace emocí, kdežto koncentrace nikoli. U modulace odpovědi je efektivní strategií potlačení exprese emocí. Potlačení prožívání emoce či potlačení myšlenek na stimul emoce se však jako efektivní strategie neprokazují. I v poměrně efektivní skupině strategií kognitivní změny jsou některé strategie efektivnější než jiné. Přehodnocení stimulu emoce a zaujímání perspektivy jsou efektivnější strategie než přehodnocení emoční odpovědi. Závěrem stanovují tři nejefektivnější strategie, kterými jsou přehodnocení stimulu emoce, zaujímání perspektivy a aktivní rozptýlení[1] (Webb, Miles & Sheeran, 2012).

2.4.1 ERQ

Gross a John (2003) se na základě procesního modelu podrobněji zabývali dvěma konkrétními strategiemi, potlačením (suppression) a přehodnocením (reappraisal), pro které vytvořili sebeposuzovací dotazník ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) o 10 položkách (Gross & John, 2003).

Potlačení

Potlačení je v procesním modelu pojímané jako potlačení exprese emoce. Jedná se o strategii, která má své místo až na konci emočně generativního procesu a ovlivňuje již

[1] Při aktivním rozptýlení byli participanti instruováni myslet na pozitivní/neutrální podněty nesouvisející s emocí či stimulem emoce. Při pasivním rozptýlení byly participantům předloženy pozitivní/neutrální podněty nesouvisející s emocí či stimulem emoce.

vzniklou emoční odpověď. Lidé využívající tuto strategii ve vyšší míře vnímají sami sebe jako neautentické, skrývají své emoce a méně se v nich vyznají, hůře je akceptují a více přemítají nad negativními událostmi. Potlačování pozitivních emocí vede ke snížení prožitku i exprese emoce. Potlačování negativních emocí vede k silnějšímu prožitku emoce, snížení exprese je částečně úspěšné, jelikož uživatelé strategie projevují méně negativních pocitů, než pociťují, ale v porovnání s lidmi, kteří své emoce nepotlačují, není v expresi rozdíl. V sociálních interakcích se zdráhají vyjadřovat jak negativní, tak pozitivní emoce a navazují méně intimní vztahy (Gross & John, 2003). Potlačování vykazuje negativní vztah s well-beingem, životní spokojeností a sebevědomím a naopak pozitivní vztah s negativními afekty (deprese, úzkost, stres) (Gross & John, 2003; Spaapen a kol., 2014).

Přehodnocení

Přehodnocením se rozumí změna hodnocení určité události či podnětu, která vede ke změně jejich emocionálního vlivu. Jedná se o změnu uvažování o dané věci či přehodnocení vlastních schopností něco zvládnout. Přehodnocení ovlivňuje samotný vznik emoční odpovědi a má tak vliv na prožívání a potažmo i expresi emoce. Lidé využívající tuto strategii zaujímají pozitivní náhled, reinterpretují a vyvíjejí aktivní snahu pro napravení nálady. Prožívají i vyjadřují více pozitivních a méně negativních emocí než lidé méně užívající tuto strategii. V sociálních interakcích více sdílejí své negativní i pozitivní emoce a navazují bližší vztahy (Gross & John, 2003). Přehodnocování vykazuje pozitivní vztah s životní spokojeností, sebevědomím a well-beingem a negativní vztah s negativními afekty (deprese, úzkost, stres) (Gross & John, 2003; Spaapen a kol., 2014).

2.4.2 CERQ

CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) je 36položkový sebeposuzovací dotazník měřící devět kognitivních strategií emoční regulace. Položky jsou zaměřené na to, jak respondent přemýšlí o stresujících zkušenostech. Pomocí dotazníku je možné měřit užívání strategií po konkrétní události nebo měřit obecný styl kognitivního copingu. Termíny kognitivní coping a kognitivní emoční regulace využívá jako zaměnitelné. Autoři se také zabývají vztahem strategií a dalších konceptů jako jsou osobnost, sebevědomí, self-efficacy, deprese, úzkost či psychopatologie. Devět měřených strategií lze teoreticky

rozdělit do kategorií adaptivní a maladaptivní, jak znázorňuje tabulka níže. Maladaptivní strategie se více pojí s depresivními a úzkostnými symptomy a psychopatologií, zejména strategie ruminace, katastrofizace a sebeobviňování. Toto rozdělení na adaptivní a maladaptivní strategie ale není zavazující, neboť i adaptivní strategie může být využívána maladaptivně (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001, 2002). Existuje také zkrácená verze dotazníku s 18 položkami (Garnefski & Kraaij, 2006).

Adaptivní strategie	**Maladaptivní strategie**
akceptace	sebeobviňování
pozitivní přehodnocení	ruminace
zaměření na plánování	katastrofizace
pozitivní pře-zaměření	obviňování ostatních
uvedení do perspektivy	

Oba dotazníky, ERQ i CERQ, jsou pro měření emoční regulace často používané, nicméně jakožto sebeposuzovací dotazníky s sebou nesou limity. Výsledky nemusí plně reflektovat realitu, mohou být zkreslené sociální žádoucností a dotazníky neobsáhnou skutečné konativní důsledky strategií emoční regulace. Člověk také může jinak nakládat s pozitivními a jinak s negativními emocemi, což ale výsledné skóry dotazníků nereflektují.

Vzhledem k 39položkovému dotazníku moudrosti bude pro měření emoční regulace využit úspornější dotazník ERQ.

3 Moudrost a emoční regulace

Mezi moudrostí a emoční regulací lze vytušit určitou souvislost, na poli empirického výzkumu je však takové téma poměrně zřídkavé a věnuje se mu omezené množství zdrojů. V této kapitole bude představeno, jak o emoční regulaci přemýšlejí teorie moudrosti, co je o emocích moudrých lidí a jejich prožívání zjištěno a jak by spolu mohly souviset moudrost a strategie emoční regulace z dotazníku ERQ.

3.1 Teorie moudrosti a emoční regulace

Teorie moudrosti se k emoční regulaci většinou nijak podrobněji nevyjadřují, ale určitý pohled na propojení těchto konceptů mohou poskytnout Webster, Ardelt, či autorky Bluck a Glück zabývající se vývojem moudrosti.

Webster, tvůrce HEROE modelu moudrosti a SAWS sebeposuzovacího dotazníku, považuje emoční regulaci přímo za jednu z pěti komponent moudrosti. Moudrý člověk umí dle této komponenty své emoce diferencovaně rozpoznávat a pracovat s nimi způsobem, který vede k lepšímu řešení problémů. Důsledkem emoční integrity je pak také rozvinutí specifického smyslu pro humor, který je další komponentou moudrosti (Webster, 2003; Webster, 2007).

Dle Ardelt a jejího třídimenzionálního pojetí moudrosti je emoční regulace součástí reflektivní komponenty moudrosti (Ardelt, 2011), která je určitým základním stavebním kamenem moudrosti. Při bližším pohledu na položky reflektivní komponenty jich lze několik vztáhnout ke strategii přehodnocování díky zapojení mnoha úhlů pohledů předtím, než člověk zaujme definitivní stanovisko, dvě položky lze přiřadit ke strategii akceptace a dvě ke strategii obviňování ostatních či okolností.

Autorky Glück a Bluck (2013) vytvořily teorii vývoje moudrosti, MORE model. Tento model představuje čtyři zdroje rozvoje moudrosti (pocit zvládání/akceptace nejistoty, otevřenost, reflektivita, emoční kompetence) a zdůrazňuje roli životních zkušeností. Jedním ze zdrojů jsou emoční kompetence, do kterých spadá emoční citlivost, emoční regulace a empatie. Tyto kvality umožňují rozvoj moudrosti a její manifestaci v různých situacích. Moudří lidé jsou tak k emocím vnímaví, zvládají ambivalentní pocity a jsou schopni emoce ovládat přiměřeně k situaci (Glück & Bluck, 2013; Glück a kol., 2019;

Kunzmann & Glück, 2019). Studie z roku 2019 empiricky ověřovala tento teoretický model. Emoční regulace signifikantně pozitivně korelovala s Třídimenzionální škálou moudrosti i SAWS dotazníkem. Na základě výsledků také autoři studie usuzují, že je možné, že emoční citlivost a empatie moudrost spíše předcházejí, tak jako například otevřenost, kdežto emoční regulace je kvalitou, která je poté získanou a facilituje projevování moudrosti (Glück a kol., 2019; Kunzmann & Glück, 2019).

Jeste a Meeks (2009) se zabývali neurobiologickou podstatou společných komponent teorií moudrosti. Jednou z takových komponent je emoční homeostáza. Pro moudrost je podstatná integrace afektivní kontroly a kognitivních procesů, pro což je důležitá emoční regulace, která reguluje impulzy a podílí se na rozhodování. Z neurobiologického hlediska hraje v emoční homeostáze důležitou roli prefrontální kortex a snížení aktivity amygdaly. Prefrontální kortex a limbický systém též zastávají roli v dalších komponentách moudrosti, jako jsou rozhodování a relativismus hodnot. Laterální prefrontální kortex je odpovědný za racionální rozhodování, mediální prefrontální kortex je důležitý pro emocionální valenci a prosociální přístup a chování. Interakce mezi laterálním a mediálním prefrontálním kortexem je pak kritická pro reflexi a sebe-porozumění (Meeks & Jeste, 2009).

3.2 Moudří lidé a jejich emoce

Csikszetmihalyi a Nakamura (2005) se zabývali otázkou emocí a moudrosti. Často je možné setkat se s domněnkou, že vhled do podstaty reality musí vést k odhalení utrpení a nemožnosti být šťastný. A tedy že méně moudří lidé, kteří se zabývají věcmi spíše povrchově a případné utrpení světa či druhých ignorují, mohou být šťastní snáze. Tato domněnka se může zdát intuitivní, ale většina studií dokazuje opak. Moudří lidé si užívají život a moudrost je zdrojem pozitivních emocí (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2005). Mnoho studií dokazuje souvislost mezi moudrostí a well-beingem či životní spokojeností (Ardelt, 1997, 2003; Grossmann a kol., 2013; Zacher a kol., 2013; Webster a kol., 2014; Krafcik, 2015; Ardelt & Oh, 2015; Ardelt & Jeste, 2016). S moudrostí také souvisí větší pocit zvládání (mastery) (Ardelt, 2003), pocit životního smyslu (Ardelt, 2003) a lepší emoční inteligence (Zacher a kol., 2013). Moudří lidé vykazují méně depresivních symptomů (Ardelt, 2003) a negativních afektů (Grossmann a kol., 2013).

Zacher a kol. (2013) se zabývali vztahem moudrosti (Ardelt, 2003), emoční inteligence a životní spokojenosti. Moudrost i emoční inteligence s životní spokojeností pozitivně souvisí. Zjistili, že z jednotlivých dimenzí moudrosti signifikantně koreluje se štěstím a životní spokojeností reflektivní dimenze moudrosti. Při kontrole emoční inteligence se pak tyto efekty snižují, ale zůstávají signifikantní. Pokud se vezme v potaz souhrnný skór moudrosti a při statistickém zpracování se kontroluje emoční inteligence, pak vztah mezi moudrostí a životní spokojeností není signifikantní (Zacher a kol., 2013). Souvislost mezi reflektivní dimenzí moudrosti a životní spokojeností též potvrzuje studie Ardelt a Jesteho (2016).

Grossmann a kol. (2019) se zabývali emocemi moudře uvažujících lidí a zjistili, že intenzita jejich emocí není nijak systematicky odlišná od intenzity emocí nemoudře uvažujících lidí, případně je trochu vyšší. Moudře uvažující lidé ale mají větší rozmanitost emocí a více přehodnocují. Zažívají a zaznamenávají více různých emocí najednou, což může být pro emoční regulaci a reflexi velmi přínosné. Každá emoce může poskytnout odlišnou informaci o situaci, a je možné tak nahlédnout na věc z různých pohledů (Grossmann, 2019; Grossmann, Oakes & Santos, 2019; Grossmann, Gerlach & Denissen, 2016).

Na základě těchto studií lze říci, že reflektivní dimenze moudrosti, emoční regulace a životní spokojenost jsou úzce provázané. Jak ukázala výše popsaná studie Zachera a kol. (2013), při kontrole emoční inteligence (jíž je emoční regulace součástí) se efekt reflektivní dimenze na životní spokojenost sníží. Zároveň Grossmann (2019) popisuje, jak se různorodost emocí podílí na reflexi a moudrém uvažování a moudré uvažování souvisí s adaptivnější emoční regulací. Vztah moudrosti a emoční regulace též potvrzuje studie Glück a kol. (2019). Emoční regulace a moudrost jsou tak úzce propojené a zdá se, že by emoční regulace vskutku mohla spadat do reflektivní komponenty moudrosti, jak Ardelt (2011) předpokládá.

Vztahem emočního well-beingu a moudrosti se podrobněji zabývala dvojice autorů Etezadi a Pushkar (2012). Z výzkumu zjistili, že pozitivní vztah mezi moudrostí a pozitivními afekty je zprostředkován copingem orientovaným na problém, copingem přehodnocování, vnímanou kontrolou a zapojením do života (life engagement). Zároveň vnímaná kontrola

a zapojení do života zprostředkovávají negativní vztah mezi moudrostí a negativními afekty. Vyšší míra vnímané kontroly a zapojení do života spolu s vyšší mírou užívání copingu orientovaného na problém a přehodnocování tak vede k vyššímu emočnímu well-beingu, který je s moudrostí spojován (Etezadi & Pushkar, 2012).

Ardelt (2005) věnovala studii tomu, jak se moudří lidé vyrovnávají s krizemi a překážkami v životě. Výzkum měl šest participantů ve věku 59-85 let, přičemž tři participanti dosahovali vysokých a tři nízkých skórů moudrosti. Ardelt zjistila, že moudří participanti se nejprve mentálně distancují od nepříjemné situace, aby se zklidnili a získali odstup. Následně zaujmou aktivní coping, kterým je mentální přehodnocení situace a aktivní převzetí mentální nebo fyzické kontroly nad situací. Zároveň jsou schopni využívat svých zkušeností, učí se z nich, jsou si vědomi nepředvídatelnosti života a jsou schopni tuto nejistotu akceptovat. Oproti tomu nemoudří participanti využívali převážně akceptaci nebo spoléhání se na Boha. Tento pasivní coping v kombinaci s nereflektováním životních zkušeností je tak v životních krizích zanechává zranitelnými (Ardelt, 2005).

3.3 Moudrost a strategie emoční regulace

Z představených poznatků o moudrosti, emoční regulaci, jejich korelátů a propojení lze usuzovat na souvislosti mezi moudrostí a různými strategiemi emoční regulace.

ERQ dotazník (Gross & John, 2003) se zabývá strategiemi potlačení a přehodnocení, které jsou blíže popsány v kapitole 2.4.1. Z uvedených souvislostí strategií a moudrosti lze předpokládat, že moudří lidé budou dosahovat vysokých skórů užívání strategie přehodnocení a naopak nízkých skórů užívání strategie potlačení.

Empirická část

1 Cíl práce

Moudrost je kvalitou, která se dostává do popředí zájmu výzkumů a ukazuje se její důležitost pro řešení aktuálních problémů, které vyžadují globální náhled a řešení. Moudří lidé umějí dobře a šťastně žít a k takovému životu inspirují i druhé. Váží si dobra a snaží se žít způsobem, který je v souladu s morálními zásadami a vede k prospěchu jejich, blízkých lidí i společnosti jako celku.

Emoční regulace je významným prediktorem prožívání a chování a svou roli zastává při utváření postojů a rozhodování. Ovlivňuje, jaké emoce cítíme, jak je prožíváme a vyjadřujeme a k jakým následkům povedou. Emoce jsou účinným prostředkem, kterým lze ovlivňovat sebe sama i druhé. Hrají významnou roli v sebepojetí a prožívání svého života, ve vztazích i v širší společnosti. Je proto užitečné jim porozumět a být tak schopni s nimi efektivněji pracovat.

Cílem této práce je koncepty moudrosti a emoční regulace propojit, nahlédnout do jejich souvislosti a vztahu. Z teorie vyplývá, že moudří lidé pracují se svými emocemi odlišným způsobem. Výzkumů zabývajících se tím, jak moudří lidé se svými emocemi pracují, je však omezené množství, ačkoli právě vhled do tohoto tématu může nastínit cesty, jak adaptivní emoční regulaci a moudrost rozvinout. Cílem tohoto výzkumu je tak empiricky přispět k této problematice výzkumem vztahu moudrosti a užívání strategií emoční regulace přehodnocení a potlačení.

Dílčím cílem práce je také ověřit vhodnost českého překladu Třídimenzionální škály moudrosti a českého překladu ERQ dotazníku. Oba dotazníky již byly v českém znění a prostředí použity a ověřeny, přičemž doporučují drobné úpravy, které jsou v této práci realizovány.

2 Výzkumné otázky

1) Je upravené znění Třídimenzionální škály moudrosti vhodné, tj. jaké jsou její psychometrické vlastnosti?
2) Je upravené znění ERQ dotazníku vhodné, tj. jaké jsou jeho psychometrické vlastnosti?
3) Jakých skórů moudrosti respondenti dosahují? Jaký jejich podíl splňuje kritéria pro moudrost a nemoudrost?
4) Existuje souvislost mezi moudrostí a demografickými proměnnými?
5) Jakých skórů dosahují respondenti v užívání strategií přehodnocení a potlačení?
6) Existuje souvislost mezi strategiemi přehodnocení a potlačení a demografickými proměnnými?
7) Existuje vztah mezi moudrostí měřenou Třídimenzionální škálou moudrosti a strategiemi přehodnocení a potlačení měřenými dotazníkem ERQ?
8) Liší se vztah jednotlivých subškál moudrosti se strategiemi přehodnocení a potlačení? Jaká ze subškál s přehodnocením a potlačením souvisí nejvíce?

Hypotézy

H1: Celkový skór moudrosti bude statisticky významně souviset se vzděláním.

H2: Muži budou dosahovat vyšších skórů užívání strategie potlačení než ženy.

H3: Existuje statisticky významný, pozitivní vztah mezi celkovým skórem moudrosti a strategií přehodnocení.

H4: Existuje statisticky významný, negativní vztah mezi celkovým skórem moudrosti a strategií potlačení.

H5: Reflektivní dimenze moudrosti bude statisticky významně souviset se strategií přehodnocení, a to pozitivně a více než ostatní dimenze.

H6: Reflektivní dimenze moudrosti bude statisticky významně souviset se strategií potlačení, a to negativně a více než ostatní dimenze.

3 Metody sběru a zpracování dat

3.1 Sběr dat

Ke sběru dat bylo využito dotazníkového šetření. Sběr probíhal v online prostředí prostřednictvím formuláře Google Forms v období 25. února – 5. března 2021. Dotazník se skládal ze tří oddílů: (1) Třídimenzionální škála moudrosti – 39 položek, (2) ERQ – 10 položek, (3) Demografické údaje – 3 položky. Celý dotazník tak obsahoval celkem 52 položek. Vyplnění trvalo přibližně 10 minut. V úvodu byli respondenti seznámeni s povahou dotazníku, dobrovolností a anonymitou. Všechny položky byly nastavené jako povinné, a předešlo se tak chybějícím datům.

Třídimenzionální škála moudrosti (Ardelt, 2003)

Třídimenzionální škála moudrosti (3DŠM) je sebeposuzovací dotazník vyvinutý Monikou Ardelt v prostředí Spojených států amerických. Skládá se ze tří subškál, které odpovídají dimenzím moudrosti – kognitivní (14 položek), reflektivní (12 položek), afektivní (13 položek). Výsledkem dotazníku je celkový skór moudrosti a skóry pro jednotlivé dimenze. Na dotazník se odpovídá na pětibodové Likertově škále (1 = „rozhodně souhlasím/rozhodně o mně platí“, 5 = „rozhodně nesouhlasím/rozhodně o mně neplatí“). Tři položky v afektivní a pět položek v reflektivní dimenzi je převráceno. Skóry jednotlivých dimenzí jsou utvořeny průměry položek dané dimenze. Celkový skór je pak dán průměrem skórů jednotlivých dimenzí. Dle dosažených skórů lze následně určit, je-li respondent považován z hlediska tohoto dotazníku za moudrého či nikoli. Ardelt stanovuje dva typy kritérií – „tvrdé“ (jednotlivé dimenze) a „měkké“ (celkový skór). Pro tvrdé kritérium musí respondent dosáhnout průměrného skóru alespoň 4 bodů pro každou z dimenzí, aby mohl být označen za moudrého, případně 3 a méně bodů, aby mohl být označen za nemoudrého. Pro měkké kritérium pak stačí, aby respondent dosáhl alespoň 4 bodů pro celkový skór moudrosti, aby mohl být označen za moudrého, případně 3 a méně bodů, aby mohl být označen za nemoudrého. Dotazník je validní a reliabilní. Konstruktová, prediktivní a diskriminační validita, taktéž interní a test-retest reliabilita jsou vysoké. Obsahová a konvergentní validita jsou dostatečné (Ardelt, 2003).

Dotazník byl pro potřeby výzkumu použit v již vytvořené české verzi (Topková, 2018), která byla tvořena zpětným překladem a byla psychometricky ověřena. V položkové analýze se ukázaly jako problematické dvě položky – položka č. 2: *„Rozčilují mě nešťastní lidé, kteří jen litují sami sebe.“* (v originále: *„I am annoyed by unhappy people who just feel sorry for themselves.“*) a položka č. 34: *„S důležitým rozhodnutím obvykle váhám i poté, co si ho promyslím.“* (v originále: *„I am hesitant about making important decisions after thinking about them.“*). Obě položky bylo doporučeno v dotazníku ponechat. Pro položku č. 2 byla doporučena následující změna, aby její znění více odpovídalo originálu: *„Jsem otrávený/á z nešťastných lidí, kteří jen litují sami sebe.“* Daná položka je tedy upravena do této podoby. Na doporučení bylo také pro snazší orientaci respondentů upraveno odpovídání na položky v rámci Likertově škály, kdy 1 = „rozhodně nesouhlasím/rozhodně o mně neplatí“ a 5 = „rozhodně souhlasím/rozhodně o mně platí“. Při zpracování se tak původně převrácené položky budou chovat jako nepřevrácené a všechny ostatní jako převrácené.

ERQ (Gross & John, 2003)

ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) je sebeposuzovací, často užívaný dotazník pro měření emoční regulace. Skládá se ze dvou subškál, které odpovídají měřeným strategiím – potlačení (4 položky) a přehodnocení (6 položek). Celý dotazník tak obsahuje 10 položek, žádné nejsou reverzní. Respondent odpovídá na sedmibodové Likertově škále (1 = „absolutně nesouhlasí“, 7 = „absolutně souhlasí“). Výsledkem dotazníku jsou dva skóry, které odpovídají míře užívání daných strategií. Validita dotazníku byla ověřována konvergentní a diskriminantní validitou a podpořena existencí dvou faktorů, které odpovídají subškálám potlačení a přehodnocení. Reliabilita byla ověřována Cronbachovo alfou (Gross & John, 2003).

Dotazník byl pro potřeby výzkumu použit v již vytvořené české verzi (Marsová, 2016), která byla psychometricky ověřena. Při ověřování existence dvou faktorů vyvstala jako problematická jedna položka – položka č. 5: „*Když jsem ve stresu, přemýšlím takovým způsobem, abych zůstal/a klidný/á.*“ (v originále: *„When I’m faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.“*), která měla sytit faktor přehodnocení, ale nesytila v dostatečné míře ani jeden z faktorů. Pro tuto práci tak

byla tato položka převzata z jiné české verze dotazníku, jejíž znění více odpovídá originálu (*„Když čelím stresující situaci, donutím se přemýšlet o ní takovým způsobem, který mi pomůže zůstat v klidu.“*) (Jirásková, 2019). Ve čtyřech dalších položkách (č. 1, 3, 7, 10) byla provedena drobná jazyková úprava (*„Když chci cítit více/méně pozitivní/negativní emoce …“* změněno na *„Když chci cítit více/méně pozitivních/negativních emocí …“*). V položce č. 9 bylo vyměněno *„ujišťuji se“* za *„dbám na to“*, jelikož takové znění dle autorky více odpovídá originálnímu znění položky při použití českého jazyka, a k tomu byla příslušně upravena formulace konce věty (originál: *„When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.“*, původní znění: „*Když cítím negativní emoce, ujišťuji se, že je nedávám najevo.“*, nové znění: „*Když cítím negativní emoce, dbám na to, abych je nedával/a najevo.“*)

Demografické údaje

Demografické údaje obsahovaly tři položky – pohlaví, věk a vzdělání. Respondent vybral „žena“ či „muž“, zapsal svůj věk číslem a v položce vzdělání vybral příslušnou možnost dle svého probíhajícího, v případě že nestuduje, tak dokončeného, vzdělání – „základní“, „probíhající středoškolské“, „středoškolské bez maturity“, „středoškolské s maturitou“, „probíhající bakalářské (či VOŠ)“, „dokončené bakalářské (či VOŠ)“, „probíhající magisterské“, „dokončené magisterské“, „doktorské a vyšší“.

3.2 Zpracování dat

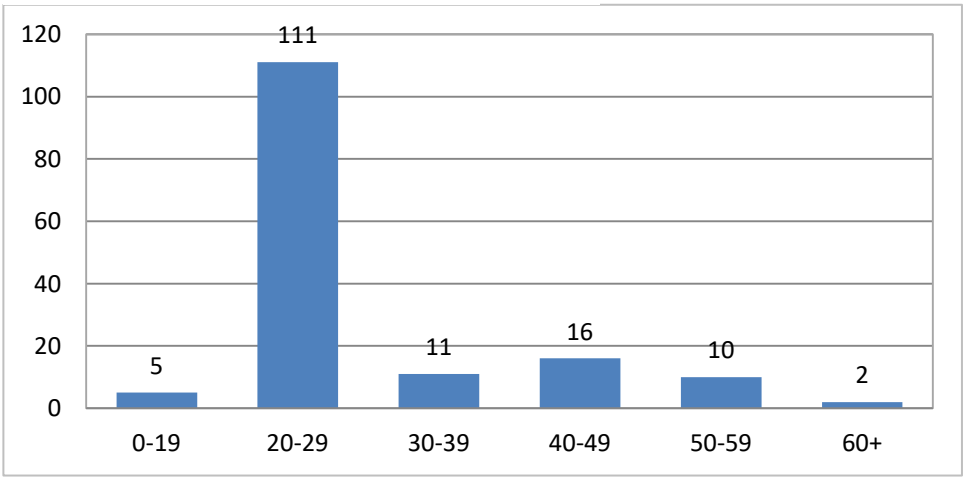
Odpovědi respondentů byly zaznamenávané do Tabulky Google, která byla následně stažena ve formátu pro Microsoft Excel. V Excelu byly prvně upraveny skóry převrácených položek. Následně byly pro každého respondenta vypočteny skóry pro jednotlivé dimenze moudrosti, pro strategie potlačení a přehodnocení a souhrnné skóry moudrosti. Respondenti pak byli roztříděni dle měkkého a tvrdého kritéria na moudré, nemoudré a průměrné (respondenti s průměrnými celkovými skóry mezi hodnotami 3 a 4). Zároveň bylo spočítáno, kolik respondentů naplňuje kritéria ne/moudrosti v jednotlivých dimenzích. Nakonec byla zpracována data z položky vzdělání. Aby bylo možné použít je v korelační analýze, dle odpovědi byl respondentovi přisouzen počet bodů od „základní“ = 0 až po „doktorské a vyšší“ = 8. Takto upravená data byla uložena ve formátu kompatibilním s programem Jamovi (The jamovi project, 2021).

V Jamovi probíhalo následné statistické zpracování dat. Pro dotazníky a jednotlivé subškály byla stanovena vnitřní konzistence pomocí Cronbachovo alfy. Byla vytvořena deskriptivní statistika dat. Pro porovnání žen a mužů byl použit t-test pro dva nezávislé soubory. Korelační analýza byla použita pro zjištění souvislostí mezi zkoumanými koncepty (jednotlivé subškály moudrosti, celkový skór moudrosti, potlačení, přehodnocení, jednotlivé položky dotazníků, věk a vzdělání). Pro porovnání skupin moudrých, nemoudrých a průměrných byl použit anova test jak pro měkké, tak tvrdé kritérium.

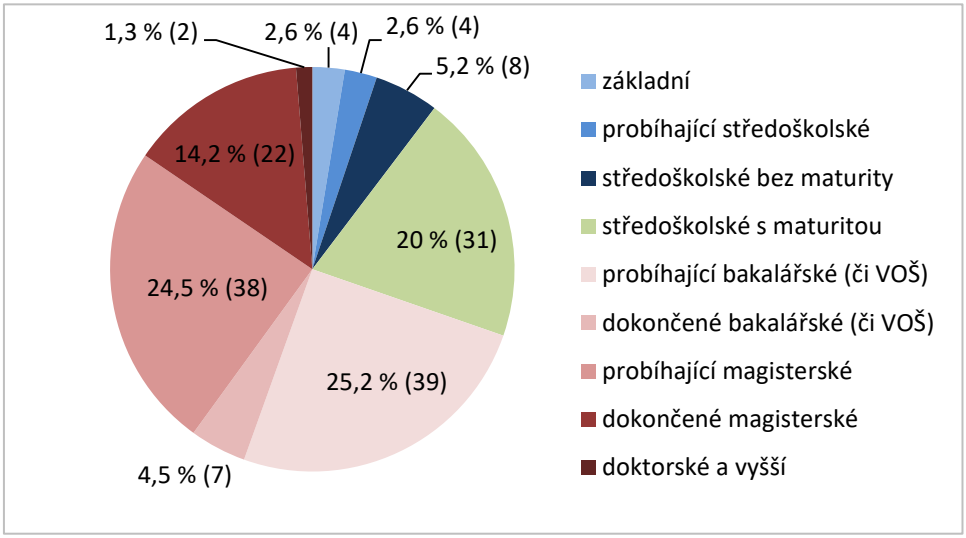
4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor vznikl metodou dostupného výběru (convenience sampling) na sociální síti Facebook. Prostřednictvím e-mailu byl také dotazník rozeslán mezi určité pracovníky základní školy a call centra. Vznikl tak soubor 155 respondentů, z něhož je 91 žen (58,7 %) a 64 mužů (41,3 %). Věkové rozpětí činí 13-63 let. Téměř polovina respondentů (48,4 %) je ve věku 21-23 let, ve věku 20-29 let je pak 71,6 % respondentů. Téměř 70 % respondentů momentálně studuje nebo má vystudovanou vysokou školu, 20 % má ukončenou střední školu s maturitou a přibližně 10 % má ukončenou střední školu bez maturity, právě studuje střední školu nebo studuje či má dokončenou základní školu. Většinu výzkumného souboru tak tvoří mladí dospělí a typická je vysoká vzdělanost.

Graf 1 – Věkové rozložení souboru



Graf 2 – Vzdělanost souboru



5 Prezentace výsledků

V této části práce jsou prezentována zjištění výzkumu. První část se zabývá dotazníkem moudrosti, druhá část dotazníkem emoční regulace a třetí část prezentuje zjištění, která oba koncepty propojují.

5.1 Třídimenzionální škála moudrosti

5.1.1 Psychometrické vlastnosti

Pro ověření psychometrických vlastností dotazníku je sledována vnitřní konzistence a korelace jednotlivých subškál (Ardelt, 2003; Topková, 2018).

Cronbachovo alfa bylo zjištěno pro jednotlivé dimenze moudrosti a z průměrů subškál pro celý dotazník. Hodnoty zaznamenává Tabulka 1. Všechny hodnoty jsou akceptovatelné. Nejvyšší vnitřní konzistence dosahuje reflektivní dimenze (0,765), nejmenší kognitivní dimenze (0,682). Současně tabulka představuje, jak by se hodnoty alfa zvýšily po vyřazení určitých položek. Cronbachovo alfa kognitivní dimenze by se lehce zvýšilo vyřazením položky č. 1 a výrazně zvýšilo vyřazením položky č. 34. Cronbachovo alfa afektivní dimenze by zvýšilo vyřazení položek č. 2 a 4. Pro reflektivní dimenzi nevyvstala žádná problematická položka.

Tabulka 1 – Vnitřní konzistence 3DŠM

	Crobach. α	**bez položky**	**α**	**bez položky**	**α**	**bez položek**	**α**
KOG	0,682	č. 1	0,683	č. 34	0,713	č. 1, 34	0,722
AFE	0,730	č. 2	0,735	č. 4	0,738	č. 2, 4	0,750
REF	0,765						
Celk	0,658						

Zjištěné hodnoty byly v Tabulce 2 srovnány s daty z měření daným dotazníkem v českém prostředí v roce 2018. Ačkoli se hodnoty alfa jednotlivých dimenzí liší, celkové Cronbachovo alfa dotazníku v hodnotě 0,658 je téměř identická.

Tabulka 2 – Srovnání vnitřní konzistence 3DŠM

	2018		2021	
	Crobach. α	**Problem. polož.**	**Crobach. α**	**Problem. polož.**
KOG	0,706	č. 28 (0,706)	0,682	č. 1 (0,683)
		č. 34 (0,735)		č. 34 (0,713)
AFE	0,681	č. 2 (0,706)	0,730	č. 2 (0,735)
		č. 36 (0,695)		č. 4 (0,738)
REF	0,814	č. 6 (0,816)	0,765	
		č. 26 (0,814)		
Celk	0,651		0,658	

Hodnoty pro rok 2018 jsou převzaty z Topková (2018).

Položky č. 2 a 34, které byly v měření z roku 2018 nejvíce problematické, jsou problematické i v aktuálním měření. Formulace položky č. 2 však byla v aktuálním měření upravena, a jak znázorňuje Tabulka 3 níže, problematičnost položky se zmírnila. Položka č. 34 se projevuje obdobně problematicky jako při dřívějším měření. Do statistického zpracování dále vstupovaly všechny položky, ale pro budoucí výzkumy by bylo vhodné zvážit odebrání položky č. 34 z dotazníku či její přeformulování.

Tabulka 3 – Cronbachovo alfa v souvislosti s problematickými položkami

Cronbach. α	**2018**			**2021**		
položka	**α s**	**α bez**	**rozdíl**	**α s**	**α bez**	**rozdíl**
č. 2 (AFE)	0,681	0,706	0,025	0,730	0,735	0,005
č. 34 (KOG)	0,706	0,735	0,029	0,682	0,713	0,031

Hodnoty pro rok 2018 jsou převzaty z Topková (2018).

Korelace jednotlivých subškál moudrosti by měla dosahovat alespoň hodnoty r 0,3 (Ardelt, 2003). Tabulka 4 znázorňuje korelace jednotlivých subškál v aktuálním měření spolu s porovnáním s korelacemi z roku 2018. V aktuálním měření nesplňuje dané kritérium

korelace kognitivní a afektivní dimenze (r=0,241). Jelikož v předchozím měření dané kritérium splňovaly všechny dimenze, nedostatek aktuálního měření může být dán nižším počtem respondentů či konkrétními specifiky daného vzorku.

Tabulka 4 – Korelace dimenzí moudrosti

r 2018	**KOG**	**AFE**	**REF**	**r 2021**	**KOG**	**AFE**	**REF**
KOG	-			**KOG**	-		
AFE	0,421***	-		**AFE**	0,241**	-	
REF	0,426***	0,325***	-	**REF**	0,426***	0,491***	-
Celk	0,782***	0,730***	0,795***	**Celk**	0,703***	0,753***	0,848***

Hodnoty pro rok 2018 jsou převzaty z Topková (2018).

*** Statisticky významné korelace na hladině p<0,001; ** na hladině p<0,01

5.1.2 Deskriptivní statistika a skóry respondentů

Základní údaje deskriptivní statistiky 3DŠM (minima, maxima, průměry a směrodatné odchylky) jsou uvedeny v Tabulce 5. Současně v ní jsou zaznamenané průměry a směrodatné odchylky z měření z roku 2018.

Tabulka 5 – Základní údaje deskriptivní statistiky 3DŠM

	2018 (N=196)		**2021** (N=155)			
	PRŮMĚR	**SD**	**MIN**	**MAX**	**PRŮMĚR**	**SD**
KOG	3,553	0,527	2,07	4,64	3,49	0,491
AFE	3,339	0,521	1,92	4,85	3,36	0,523
REF	3,616	0,644	1,67	5,00	3,42	0,573
Celk	3,502	0,435	2,22	4,66	3,42	0,408

Hodnoty pro rok 2018 jsou převzaty z Topková (2018).

Jak nejnižšího (1,67), tak nejvyššího (5,00) skóru dosáhl některý respondent v reflektivní dimenzi. Průměry nabývající hodnot 3,36–3,49 nespadají do kritérií moudrosti ani nemoudrosti, celý vzorek tak nelze v průměru označit za moudrý ani nemoudrý. Dle

průměrů dosahují respondenti nejnižších skórů v afektivní dimenzi (3,36) a nejvyšších v kognitivní dimenzi (3,49). Všechny porovnávané průměrné hodnoty, kromě afektivní dimenze, jsou v aktuálním měření trochu nižší než v dřívějším měření z roku 2018.

Tabulka 6 níže představuje počty a podíly respondentů, kteří splňují kritérium pro moudrost či nemoudrost v jednotlivých dimenzích a dle měkkého (celkový skór moudrosti) a tvrdého (všechny dimenze) kritéria.

Tabulka 6 – Počty a podíly respondentů dle kritérií (ne)moudrosti

		Počet respondentů	Podíl (%)
Kritérium nemoudrosti (skóre ≤ 3)	KOG	30	19,35
	AFE	41	26,45
	REF	43	27,74
	CELK	**23**	**14,84**
	VŠE	**5**	**3,22**
Kritérium moudrosti (skóre ≥ 4)	KOG	23	14,84
	AFE	21	13,55
	REF	28	18,06
	CELK	**11**	**7,10**
	VŠE	**3**	**1,94**

Co se týče nemoudrosti, nejvíce respondentů splňuje dané kritérium v reflektivní dimenzi (27,74 %), nejméně naopak v kognitivní dimenzi (19,35 %). Dle měkkého kritéria lze jako nemoudré označit 14,84 % respondentů a dle tvrdého kritéria 3,22 % respondentů. Pro moudrost jsou všechny hodnoty nižší, což je v souladu s měřením z roku 2018 (Topková, 2018). Poměrně vyrovnaný podíl respondentů splňuje kritérium moudrosti pro jednotlivé dimenze (14,84-18,06 %). Nejvíce respondentů splňuje kritérium moudrosti taktéž v reflektivní dimenzi, nejméně v afektivní. Dle měkkého kritéria lze jako moudré označit

7,10 % respondentů a dle tvrdého kritéria 1,94 % respondentů. Měření je tak v souladu s tím, že moudrost je vzácnou kvalitou, která se ve společnosti vyskytuje zřídkavě.

5.1.3 Demografické proměnné

Nebyly zaznamenány statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami. Největší rozdíl se objevuje v afektivní dimenzi, kde ženy dosahují lehce vyšších skórů než muži (ženy 3,42, muži 3,29), nicméně ani ten nenabývá statistické významnosti. V souladu s teorií se projevil slabý, statisticky významný vztah mezi moudrostí a vzděláním ($r=0,290$, $p<0,001$), tedy respondenti s vyšším vzděláním dosahují vyšších skórů moudrosti. Vztah vzdělání a jednotlivých dimenzí moudrosti je vyrovnaný ($r=0,221–0,227$, $p<0,01$). Věk s moudrostí statisticky významně nesouvisí, projevila se jen velice slabá souvislost s reflektivní dimenzí ($r=0,180$, $p<0,05$).

5.2 ERQ

5.2.1 Psychometrické vlastnosti

Pro ověření psychometrických vlastností dotazníku je sledována vnitřní konzistence, korelace subškál a provedena explorační faktorová analýza.

Tabulka 7 představuje zjištěné hodnoty Cronbachovo alfy. Po vyřazení jedné položky z každé subškály by se alfa nepatrně zvýšila. V případě přehodnocení se jedná o položku č. 5, která vycházela v původní verzi dotazníku problematicky a byla přeformulována. I s těmito položkami však alfy obou subškál nabývají vysokých hodnot. V tabulce jsou též pro srovnání uvedeny Cronbachovo alfy originálního dotazníku z USA a z měření v ČR v roce 2016 původní verzí dotazníku.

Tabulka 7 – Vnitřní konzistence ERQ

Cronbachovo α	**USA**	**ČR 2016**	**ČR 2021**	**bez pol.**	**α**
POT	0,68-0,76	0,65	0,741	č. 4	0,742
PŘEH	0,75-0,82	0,65	0,804	č. 5	0,818

Hodnoty pro ČR 2016 jsou převzaty z Marsová (2016), hodnoty pro USA z Gross & John (2003).
POT = potlačení, PŘEH = přehodnocení

Dle autorů dotazníku spolu subškály nekorelují a jsou na sobě nezávislé (Gross & John, 2003). To se v aktuálním měření potvrdilo (r=0,001, p=0,991). Stupeň užívání jedné strategie tak nevypovídá nic o užívání druhé strategie.

Přes nízký počet respondentů pro explorační analýzu byla pro nástin provedena. Při nastavení varimax rotace, která byla použita autory dotazníku, vznikají tři faktory (Tabulka 8 níže). Všechny položky potlačení sytí druhý faktor. Čtyři položky přehodnocení nejvíce sytí první faktor a dvě položky přehodnocení nejvíce sytí třetí faktor. Při bližším pohledu na položky je v položkách přehodnocení rozdíl v obsahu. Čtyři položky sytící první faktor se zaměřují na změnu způsobu přemýšlení (např.: *„Když chci cítit více pozitivních emocí, změním způsob, jakým o určité situaci přemýšlím.“*), kdežto dvě položky sytící třetí faktor se zaměřují na změnu předmětu přemýšlení (např.: *„Když chci cítit méně negativních emocí (jako je například smutek nebo zlost), začnu myslet na něco jiného.“*). Dle dotazníku CERQ by se jednalo o dvě různé strategie emoční regulace – pozitivní přehodnocení a pozitivní pře-zaměření. Dotazník ERQ je však shrnuje pod jednu strategii.

Tabulka 8 – Explorační faktorová analýza

Factor Loadings

	Factor			
	1	2	3	Uniqueness
1 PŘEH			0.803	0.316
2 POT		0.750		0.409
3 PŘEH	0.325		0.679	0.433
4 POT		0.472		0.773
5 PŘEH	0.478			0.753
6 POT		0.810		0.337
7 PŘEH	0.668			0.468
8 PŘEH	0.762			0.397
9 POT		0.559		0.656
10 PŘEH	0.838		0.328	0.184

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'varimax' rotation

Na základě ověřených psychometrických vlastností je možné považovat takto upravené české znění dotazníku za vhodné pro měření míry užívání strategií přehodnocení a potlačení.

5.2.2 Deskriptivní statistika a skóry respondentů

Základní údaje deskriptivní statistiky představuje Tabulka 9. Hodnota průměru pro strategii potlačení nabývá hodnoty 3,58 a je identická s dřívějším měřením v ČR. Hodnota průměru strategie přehodnocení (4,50) se více blíží hodnotě naměřené v USA (4,605). Obecně platí, že strategie přehodnocení je více užívána než strategie potlačení.

Tabulka 9 – Základní údaje deskriptivní statistiky ERQ

	ČR 2021 (N=155)				**ČR 2016** (N=322)		**USA** (N=1483)	
	MIN	**MAX**	**PRŮM**	**SD**	**PRŮM**	**SD**	**PRŮM**	**SD**
POT	1	7	3,58	1,28	3,58	1,19	3,39	1,145
PŘEH	1	6,67	4,50	1,07	4,25	0,95	4,605	0,98

Hodnoty pro ČR 2016 jsou převzaty z Marsová (2016), hodnoty pro USA jsou vypočteny průměrem z hodnot pro ženy a muže z Gross & John (2003).

Pro vyhodnocování dotazníku nejsou nastavena žádná kritéria a nelze tak respondenty roztřídit do kategorií objektivně nízkého/častého užívání daných strategií. Strategie potlačení je maladaptivní a nízké skóry jsou tak adaptivnější než vysoké. Přehodnocení je adaptivní strategie a vysoké skóry jsou tak adaptivnější než nízké.

Byly také srovnány průměry jednotlivých položek. Mezi položkami přehodnocení nevyvstaly žádné výrazné rozdíly, ale dvě položky (č. 1 a 3), které by se daly řadit pod strategii pře-zaměření, získaly trochu vyšší skóry (průměry: 4,55 a 4,86) než položky více odpovídající teoretickému pozadí strategie přehodnocení (průměry: 4,33-4,45). Výrazný rozdíl se ale projevil v položkách potlačení mezi potlačováním pozitivních a negativních emocí. Pozitivní emoce jsou potlačovány výrazně zřídkavěji (položka č. 4, průměr: 2,37) než negativní emoce (položka č. 9, průměr: 4,13) nebo emoce obecně (položky č. 2 a 6, průměry: 4,03 a 3,79). Pozitivními emocemi se zabývá položka č. 4 a právě kvůli tomuto rozdílu se pravděpodobně při zjišťování vnitřní konzistence subškály projevila lehce problematicky.

5.2.3 Demografické proměnné

Dle autorů dotazníku je statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v užívání strategie potlačení, kdy muži potlačují své emoce více než ženy (Gross & John, 2003). Hodnoty autorů a hodnoty aktuálního měření získané t-testem jsou pro ženy (M ž., SD ž.) a muže (M m., SD m.) spolu s rozdílem průměrů (M dif.) zaznamenané v Tabulce 10.

Tabulka 10 – Rozdíly mezi muži a ženami ve strategii potlačení

	M ž.	**SD ž.**	**M m.**	**SD m.**	**M dif.**	**p**	**Cohen.d**
POT (ČR)	3,43	1,37	3,79	1,10	0,35	0,092	0,277
POT (USA)	3,14	1,18	3,64	1,11	0,5	<0,01	0,47

Hodnoty pro USA jsou převzaty z Gross & John (2003).

Jak ukazuje tabulka, v aktuálním výzkumu se předpokládaný rozdíl projevuje, nicméně ve slabší míře a p hodnota nedosahuje statistické významnosti. Lze předpokládat, že při větším počtu respondentů by efekt rozdílu významnosti nabyl. Ve strategii přehodnocení není mezi muži a ženami pozorován téměř žádný rozdíl v původním ani v aktuálním výzkumu. Hodnoty aktuálního měření lze vidět v Tabulce 11 níže.

Statistické významnosti však nabývá rozdíl mezi muži a ženami v položce č. 2 (strategie potlačení; znění: *„Nechávám si své emoce pro sebe.“*), kdy je p 0,01 a Cohenovo d 0,426. Efekt rozdílu je tak střední síly.

Tabulka 11 – T-test rozdílů mezi muži a ženami ve strategiích potlačení a přehodnocení

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
POT.	Student's t	1.697 [a]	153	0.092	0.3511	0.207	Cohen's d	0.2768
PŘEH.	Student's t	−0.169 [a]	153	0.866	−0.0295	0.175	Cohen's d	−0.0275
1 PŘEH	Student's t	−0.622	153	0.535	−0.1623	0.261	Cohen's d	−0.1014
2 POT	Student's t	2.610 [a]	153	0.010	0.7545	0.289	Cohen's d	0.4257
3 PŘEH	Student's t	0.660 [a]	153	0.510	0.1619	0.245	Cohen's d	0.1077
4 POT	Student's t	0.479	153	0.633	0.1078	0.225	Cohen's d	0.0781
5 PŘEH	Student's t	0.419	153	0.676	0.1107	0.264	Cohen's d	0.0684
6 POT	Student's t	1.397 [a]	153	0.164	0.4159	0.298	Cohen's d	0.2279
7 PŘEH	Student's t	−0.745	153	0.458	−0.1664	0.223	Cohen's d	−0.1215
8 PŘEH	Student's t	−0.341	153	0.734	−0.0814	0.239	Cohen's d	−0.0556
9 POT	Student's t	0.440	153	0.661	0.1262	0.287	Cohen's d	0.0718
10 PŘEH	Student's t	−0.165	153	0.869	−0.0397	0.240	Cohen's d	−0.0269

[a] Levene's test is significant (p < .05), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Věk ani vzdělání nevykazuje se strategiemi potlačení a přehodnocení žádnou souvislost.

5.3 3DŠM a ERQ

Hlavním cílem práce bylo prozkoumat souvislost moudrosti a emoční regulace. Tato souvislost je zjišťována korelační analýzou jednotlivých dimenzí a celkového skóru moudrosti se strategiemi přehodnocení a potlačení. Výsledné hodnoty Pearsonova r a jejich statistickou významnost představuje Tabulka 12. Signifikantní pozitivní korelace jsou vyznačeny zeleně, signifikantní negativní červeně, saturace barvy odpovídá síle vztahu.

Tabulka 12 – Korelace 3DŠM a ERQ

Pearson. r	**KOG**	**REF**	**AFE**	**CELK**
POT	- 0,185*	- 0,117	- 0,155	- 0,195*
PŘEH	0,051	0,336***	0,221**	0,272***

*** p<0,001; ** p<0,01; * p<0,05

Všechny hodnoty Pearsonova r pro strategii potlačení jsou záporné, a strategie potlačení má tak s moudrostí negativní vztah. Pouze vztah celkového skóru moudrosti a potlačení a vztah kognitivní dimenze a potlačení však vykazuje statistickou významnost. Statisticky významné vztahy jsou velmi slabé a významné jen na hladině p<0,05. Předpokládaný statisticky významný vztah reflektivní dimenze a potlačení se nepotvrdil.

Všechny hodnoty Pearsonova r pro strategii přehodnocení jsou kladné, a přehodnocení a moudrost tak mají pozitivní vztah. Vyšší hodnoty jedné proměnné tedy znamenají vyšší hodnoty druhé proměnné. Vztah celkového skóru moudrosti a přehodnocení je slabý, ale statisticky významný na hladině p<0,001. Z jednotlivých dimenzí pak s přehodnocením statisticky významně korelují dimenze reflektivní a afektivní. Vztah přehodnocení a reflektivní dimenze je v souladu s teorií ze všech hodnot nejvýraznější, dosahuje střední síly na hladině p<0,001. Vztah afektivní dimenze a přehodnocení je slabý na hladině p<0,01.

Pro hlubší vhled do souvislosti moudrosti a emoční regulace byla provedena korelační analýza jednotlivých položek emoční regulace (PŘ = položky přehodnocení, PO = položky potlačení) a průměrných skórů moudrosti (jednotlivé dimenze a celkový skór moudrosti). Hodnoty Pearsonova r znázorňuje Tabulka 13. V tabulce jsou barevně vyznačeny signifikantní korelace, saturace barvy odpovídá síle vztahu.

Tabulka 13 – Korelace moudrosti a položek emoční regulace

	Přehodnocení						**Potlačení**			
	PŘ 1	**PŘ 3**	**PŘ 5**	**PŘ 7**	**PŘ 8**	**PŘ 10**	**PO 2**	**PO 4**	**PO 6**	**PO 9**
KOG	-0,018	-0,053	0,127	0,109	0,015	0,038	-0,105	-0,368	-0,069	-0,069
REF	0,083	0,113	0,321	0,270	0,324	0,333	-0,122	-0,264	-0,086	0,082
AFE	0,073	0,163	0,160	0,118	0,223	0,211	-0,107	-0,260	-0,074	-0,060
CEL	0,063	0,101	0,269	0,221	0,253	0,261	-0,145	-0,382	-0,099	-0,015

S kognitivní dimenzí nekoreluje žádná z položek přehodnocení. První dvě položky přehodnocení s moudrostí a jednotlivými dimenzemi vůbec nebo téměř vůbec nesouvisí. Čtyři zbývající položky přehodnocení korelují pozitivně s reflektivní dimenzí na slabé či střední úrovni a s celkovým skórem moudrosti pozitivně na slabé úrovni.

Z položek potlačení se signifikantně projevuje jen souvislost jedné položky. Tato položka PO 4 (*„Když cítím pozitivní emoce, dávám si pozor, aby to nebylo vidět.“*) vykazuje slabý negativní vztah s reflektivní a afektivní dimenzí a střední negativní vztah s kognitivní dimenzí a celkovým skórem moudrosti.

Taktéž byl prozkoumán vztah jednotlivých položek dimenzí moudrosti s průměrnými skóry přehodnocení a potlačení. Signifikantní korelace v podobě čísel položek příslušících do dané dimenze a hodnot Pearsonova r znázorňuje Tabulka 14 níže.

Tabulka 14 – Korelace položek moudrosti a strategií emoční regulace

	Přehodnocení					**Potlačení**		
KOG	**č. 1** (-0,198)					**č. 22** (-0,221)	**č. 31** (-0,318)	**č. 38** (-0,242)
REF	**č. 16** (0,282)	**č. 18** (0,427)	**č. 26** (0,162)	**č. 35** (0,417)	**č. 39** (0,272)	**č. 23** (-0,167)	**č. 37** (-0,189)	
AFE	**č. 8** (0,168)	**č. 14** (0,168)	**č. 17** (0,237)	**č. 21** (0,256)	**č. 24** (0,210)	**č. 24** (-0,160)	**č. 30** (-0,298)	**č. 33** (-0,200)

Z položek kognitivní dimenze koreluje s přehodnocením jen položka č. 1, a to negativně. Tato položka se však při zjišťování vnitřní konzistence dimenze projevovala lehce problematicky. S potlačením signifikantně korelují tři položky. V případě položek č. 22 (*„Snažím se dopředu vyhýbat situacím, kde je pravděpodobné, že budu muset něco do hloubky promýšlet.“*; reverzní) a 38 (*„Když znám řešení nějakého problému, nevadí mi, že neznám důvody za ním.“*; reverzní) se převážně jedná o vztah s položkou PO 4 (viz výše). S položkou č. 31 (*„Raději nechávám věci být, než abych se snažil/a porozumět tomu, proč se tak vyvinuly.“*; reverzní) však korelují všechny položky potlačení.

Pět položek reflektivní dimenze signifikantně koreluje s přehodnocením. Dominantní jsou vztahy položek č. 18 (*„Když jsem na někoho naštvaný/á, obvykle se snažím na chvíli ‚vžít do jeho/její kůže.‘“*) a 35 (*„Před tím, než někoho kritizuji, snažím se představit si, jak bych se cítil/a na jeho/jejím místě.“*), které korelují se všemi položkami strategie přehodnocení. Se skórem potlačení slabě negativně korelují dvě položky, č. 23 (*„Když se dívám zpět na to, co se mi stalo, nemůžu si pomoci a cítím roztrpčení.“*; reverzní) a č. 37 (*„Když se podívám zpět na to, co se mi stalo, cítím se podvedený/á.“*; reverzní). Tyto korelace jsou však dány jen vztahem těchto položek a položky PO 4 (viz výše).

Z afektivní dimenze nabývá pět položek pozitivního slabého vztahu se strategií přehodnocení a tři položky negativního slabého vztahu s potlačením. Zajímavá je položka č. 24 (*„Častokrát jsem někoho neutěšil, když to potřeboval.“*; reverzní), která jako jediná ze všech položek nabývá vztahu s oběma strategiemi emoční regulace. Souvisí pozitivně se třemi položkami přehodnocení a negativně s jednou položkou potlačení (*„Nechávám si své emoce pro sebe.“*). Položka č. 30 (*„Někdy, když na mě lidé mluví, tak si uvědomím, že chci, aby odešli.“*; reverzní) souvisí se všemi položkami potlačení.

6 Závěry

Na základě představených výsledků výzkumu lze potvrdit či zamítnout stanovené hypotézy.

H1	Celkový skór moudrosti bude statisticky významně souviset se vzděláním.	**potvrzeno**
H2	Muži budou dosahovat vyšších skórů užívání strategie potlačení než ženy.	**zamítnuto**
H3	Existuje statisticky významný, pozitivní vztah mezi celkovým skórem moudrosti a strategií přehodnocení.	**potvrzeno**
H4	Existuje statisticky významný, negativní vztah mezi celkovým skórem moudrosti a strategií potlačení.	**potvrzeno**
H5	Reflektivní dimenze moudrosti bude statisticky významně souviset se strategií přehodnocení, a to více než ostatní dimenze.	**potvrzeno**
H6	Reflektivní dimenze moudrosti bude statisticky významně souviset se strategií potlačení, a to více než ostatní dimenze.	**zamítnuto**

Diskuze

V této práci byly doposud představeny teoretické poznatky o moudrosti a emoční regulaci, vysvětlen cíl výzkumu, představeny výzkumné otázky i hypotézy, následně prezentovány výsledky a utvořeny závěry. Tato část je věnována výsledkům práce, které jsou nyní projednávány v bližších souvislostech.

Hlavním cílem práce bylo přispět do problematiky vztahu moudrosti a emoční regulace výzkumem souvislostí mezi moudrostí a užíváním strategií přehodnocení a potlačení. Tento cíl práce byl naplněn, byly zjištěny zajímavé poznatky, které jsou v kapitole 5.3 představeny a v této kapitole budou blíže konzultovány.

Psychometrické vlastnosti a vzorek

Dílčím cílem práce bylo ověřit psychometrické vlastnosti upravených českých verzí dotazníků Třídimenzionální škála moudrosti a ERQ. Byly vyhodnoceny psychometrické vlastnosti obou dotazníků. Oba dotazníky jsou dostatečně reliabilní a splňují kritéria stanovená autory s drobnými nedostatky.

V Třídimenzionální škále moudrosti se vyskytla nízká korelace afektivní a kognitivní subškály (r=0,241), ačkoli by měla dosahovat střední síly. V měření daným dotazníkem v ČR v roce 2018 (Topková, 2018) však korelovaly všechny subškály dostatečně. I po zkusmém odebrání problematických položek ze statistického zpracování se korelace subškál výrazně nezměnila. Pro ověření by tak byl vhodný další výzkum na reprezentativnějším vzorku s vyšším počtem respondentů. V aktuálním měření spolu nejvíce souvisí subškály afektivní a reflektivní (r=0,491), které spolu naopak v měření z roku 2018 korelovaly nejméně (r=0,325). Afektivní subškála dosahuje v aktuálním měření vyšší Cronbachovo alfy (0,730) než v roce 2018 (0,681), což je pravděpodobně nejvíce dáno úpravou znění položky č. 2, která do této dimenze spadá. Nové znění položky se tak osvědčilo a při budoucích výzkumech by měla být tato položka použita v současné verzi. Položka č. 34 výrazně snižuje reliabilitu kognitivní dimenze v dřívějším i aktuálním měření a se zbývajícími položkami subškály koreluje negativně (r= -0,00673). Pro budoucí výzkumy by tak bylo vhodné její přeformulování či odstranění. Při bližším pohledu na ni (originál: *„I am hesitant about making important decisions after thinking about them.“*,

překlad: *„S důležitým rozhodnutím obvykle váhám i poté, co si ho promyslím.*) je možné, že při překladu došlo k významovému posunu danému charakteristikou jazyka. Spíše se ale jeví, že položka jednoduše není v souladu se zbytkem škály a s moudrostí, jak ji Třídimenzionální škála moudrosti měří.

Aktuální znění dotazníku ERQ se projevilo jako velmi dobré. Vnitřní konzistence subškál je vysoká a subškály spolu nekorelují, což je v souladu s manuálem metody. Při explorační faktorové analýze, která však byla dělána s nedostatečným počtem respondentů, se projevil nesoulad v položkách subškály přehodnocení. Jak již bylo zmíněno v kapitole 5.2.1, jiný dotazník na emoční regulaci, CERQ, by položky přehodnocení z dotazníku ERQ dělil na dvě různé strategie. Autoři metody ERQ přejímají definici přehodnocení od autorů Lazarus a Alfert (1964) a je definováno jako *„forma kognitivní změny, která zahrnuje konstruování potenciálně emoce-vyvolávající situace způsobem, který mění její emocionální dopad“* (Gross & John, 2003). Dvě položky, které tvořily svůj samostatný faktor, však této definici neodpovídají, neboť se zabývají kompletní změnou toho, o čem člověk přemýšlí. Dochází tak k nepřesné operacionalizaci strategie. Jak však bylo zmíněno, Cronbachovo alfa subškály je vysoké (0,804) a dotazník ERQ je zlatou cestou při měření emoční regulace.

Do výzkumu, který probíhal online, se zapojilo 155 respondentů. Pro výzkumný soubor je typická mladá dospělost a vysoká vzdělanost. Tyto charakteristiky splňují téměř tři čtvrtiny respondentů, což neodpovídá reálnému rozložení ve společnosti. Výsledky práce tak nejsou aplikovatelné na celou českou společnost.

Třídimenzionální škála moudrosti

Z dotazníku moudrosti vzešlo, že nemoudrost (dle celkového skóru 14,84 % respondentů, dle všech tří dimenzí 3,22 %) je mezi respondenty častější než moudrost (dle celkového skóru 7,10 % respondentů, dle všech tří dimenzí 1,94 %). Stejný výsledek se projevil v dřívějším měření v české populaci (Topková, 2018). Lze tak říci, že moudrost je v české populaci vzácnější než nemoudrost.

Žádná z dimenzí se v aktuálním měření neprojevila jako výrazně slabší či silnější. V kognitivní dimenzi však respondenti dosahovali podstatně zřídkavěji kritéria nemoudrosti (19,35 % oproti 26,45 a 27,74 %) a zároveň v kognitivní dimenzi respondenti dosahovali nejvyššího průměru (3,49 oproti 3,36 a 3,42). Pokud je zkusmo ze statistického

zpracování odebrána problematická položka č. 34, která do kognitivní dimenze náleží, stane se kognitivní dimenze obecně nejsilnější. Průměrné skóre bez této položky dosahuje hodnoty 3,58, nejméně respondentů v ní dosahuje kritéria nemoudrosti (14,19 %, s položkou je to 19,35 %) a nejvíce respondentů v ní dosahuje kritéria moudrosti (21,29 %, s položkou je to 14,84 %). Oproti tomu v měření z roku 2018 dominovala mezi českými respondenty reflektivní dimenze moudrosti (Topková, 2018). Vzorky si jsou z hlediska věku, vzdělanosti a podílu mužů a žen velmi podobné, ačkoli vzorek z roku 2018 je charakteristický mírně vyšší vzdělaností a věkem. V aktuálním výzkumu se projevila slabá pozitivní korelace mezi věkem a reflektivní komponentou moudrosti, tedy starší lidé skórují více. Ve výzkumu z roku 2018 se projevila negativní korelace mezi věkem a kognitivní komponentou, tedy starší lidé skórovali méně. Je tedy možné, že se tyto souvislosti projevily, a proto v aktuálním mírně mladším vzorku dominuje kognitivní dimenze a v dřívějším mírně starším vzorku reflektivní dimenze. Tato zjištění jsou v souladu například se zahraniční studií Ardelt, Pridgen, a Nutter-Pridgen (2018), která dokazuje pokles skórů kognitivní dimenze s věkem a naopak vzrůst skórů reflektivní dimenze s věkem. Mimo to zjišťuje také pozitivní souvislost věku a afektivní dimenze, která se ani v jednom z českých výzkumů neprojevila. O souvislosti věku a moudrosti však nepanují napříč studiemi úplné shody. Vzhledem k téměř zanedbatelnému věkovému rozdílu vzorků (2018: průměrný věk = 30,4, SD = 8,38; 2021: průměrný věk = 28, SD = 10,4) se tak spíše přikláním k tomu, že rozdíl v dominantní dimenzi je dán konkrétními specifiky vzorků.

Z dalších demografických proměnných se projevila statisticky významná souvislost moudrosti a vzdělání. Tato souvislost byla dle zahraničních výzkumů předpokládána (Ardelt, 2003; Ardelt & Oh, 2015; Ardelt, Pridgen & Nutter-Pridgen, 2018) a potvrdila se tak hypotéza č. 1. Se vzděláním koreloval celkový skór moudrosti i všechny jednotlivé dimenze, a to vyrovnaně a na slabé úrovni. V ČR se v roce 2018 souvislost moudrosti a vzdělání nepotvrdila (Topková, 2018). Z tohoto důvodu byla v této práci položka vzdělání koncipována jinak, ne jako nejvyšší dosažené vzdělání, ale podrobněji i se stupni právě probíhajícího vzdělání. Potvrdilo se očekávání, že výzkumu se zúčastní nejvíce mladých vysokoškolských studentů, a proto se toto podrobné členění otázky jevilo jako vhodné a vztah proměnných se skutečně potvrdil. Je však možné, že například studenti

bakalářských oborů své studium nedokončí a závěrečné zkoušky nesplní. Je proto otázka, jestli se skutečně projevila souvislost moudrosti a vzdělání či spíše souvislost moudrosti a aspirací k rozvoji co se znalostí týče či obdobných faktorů.

ERQ

Strategie přehodnocení je respondenty využívána častěji než strategie potlačení. Negativní emoce jsou potlačovány častěji než pozitivní emoce, což potvrzuje též zahraniční studie Nezleka a Kuppense (2008). Čeští respondenti v aktuálním měření užívají strategie přehodnocení a potlačení obdobně jako při dřívějším měření a jako respondenti z USA. Oproti dřívějšímu měření (Marsova, 2016) však více přehodnocují. V porovnání s respondenty z USA (Gross & John, 2003) oba české vzorky více potlačují své emoce a méně přehodnocují. Ve studii Megreya a kol. (2018), která se zabývala afektivitou vybraných arabských států a USA, ale naopak američtí respondenti dosahovali vyšší průměrné hodnoty užívání strategie potlačení (3,8) v porovnání s českými respondenty. Oproti tomu respondenti arabských států dosahovali výrazně vyšších hodnot potlačování (4,2-4,4) než čeští i američtí respondenti. V přehodnocování se neprojevuje výrazný rozdíl.

Z demografických proměnných se ve vztahu s ERQ projevila pouze souvislost mezi pohlavím a strategií potlačení, přičemž muži dosahují průměrně o 0,35 vyšších skórů než ženy, a své emoce tak více potlačují. Tento rozdíl však nenabývá kvůli vysoké hodnotě p (0,092) statistické významnosti, čímž je hypotéza č. 2 zamítnuta. V dřívějším měření v české populaci (Marsová, 2016) se statisticky významný rozdíl ve strategii potlačení též neprojevil, ale oproti tomu se projevil slabý, statisticky významný rozdíl v užívání strategie přehodnocení (ženy více než muži). Například ve studii autorů Masumoto a kol. (2016) se však podařilo na japonském vzorku zreplikovat výsledky autorů dotazníku (Gross & John, 2003) a projevil se statisticky významný rozdíl mezi pohlavími v užívání strategie potlačení (muži více) a ve strategii přehodnocení nikoli.

Efekt rozdílu mezi pohlavími však nabývá statistické významnosti v položce potlačení č. 2. Tato položka je ve znění *„Nechávám si své emoce pro sebe.“* velmi obecná a jednoduše položená. Možná právě proto efekt nabývá významnosti, jelikož respondent odpoví intuitivně. Naopak efekt rozdílu položek zaměřujících se na potlačování negativních a pozitivních emocí se projevuje jako velmi náhodný. To může být zapříčiněno tím, že

dělení emocí (zvlášť těch komplexních) do těchto kategorií podléhá kontextu a některé emoce z tohoto hlediska nelze jednoznačně zařadit. Na druhou stranu to může vypovídat o tom, že v projevování emocí, které si respondent vybaví pod „pozitivní“ či „negativní“, opravdu není mezi muži a ženami významný rozdíl. Pro ověření rozdílu užívání strategií potlačení a přehodnocení mezi českými muži a ženami by tak bylo vhodné provést studii na reprezentativnějším vzorku s vyšším počtem mužů i žen.

Moudrost a emoční regulace

Výsledky Třídimenzionální škály moudrosti a ERQ dotazníku byly zpracovány korelační analýzou, ze které vzešly statisticky významné souvislosti daných proměnných. Celkový skór moudrosti souvisí slabě, ale statisticky významně se strategií přehodnocení (pozitivní vztah) i se strategií potlačení (negativní vztah), čímž byly potvrzeny hypotézy č. 3 a 4. Souvislost přehodnocení a moudrosti ($r=0,272$, $p<0,001$) je však významnější než souvislost potlačení a moudrosti ($r= -0,195$, $p<0,05$). Obecně lze na základě těchto výsledků říci, že moudří lidé své emoce více přehodnocují a méně potlačují.

Spadá emoční regulace do reflektivní dimenze moudrosti?

S přehodnocením významně souvisí dimenze afektivní a reflektivní. Vztah reflektivní dimenze a přehodnocení je ze všech nejvýraznější, nabývá střední intenzity ($r=0,336$, $p<0,001$), což potvrzuje hypotézu č. 5. Kognitivní dimenze s přehodnocením nesouvisí vůbec, ale naopak jako jediná z dimenzí vykazuje souvislost se strategií potlačení, ačkoli slabou a s poměrně vysokou p hodnotou ($r= -0,185$, $p<0,05$). Hypotéza č. 6 předpokládající výraznou souvislost potlačení a reflektivní dimenze se tak nepotvrdila.

Strategie přehodnocení pozitivně souvisí s životní spokojeností, well-beingem a pozitivními emocemi (Gross & John, 2003). S těmito stejnými koncepty souvisí také moudrost. Jak ukázal výzkum Ardelt a Jesteho (2016), významnou roli v této souvislosti hraje reflektivní dimenze. To potvrzuje i výzkum Zachera a kol. (2013), který pracoval ještě s emoční inteligencí a reflektivní dimenze v něm taktéž zaujímala přední místo. Dle Etezadiho a Pushkara (2012) je coping přehodnocování jedním z faktorů, který souvislost moudrosti a emočního well-beingu zprostředkovává. Také Ardlet (2005) zjistila souvislost moudrosti a přehodnocení, které je jednou ze strategií, kterou moudří lidé využívají pro vyrovnávání se s krizemi a překážkami v životě. Zjištěný statisticky významný pozitivní

vztah moudrosti a strategie přehodnocení, současně s dominující reflektivní dimenzí, je tak plně v souladu s těmito zjištěními. Zdá se, že přehodnocení je velmi adaptivní strategií, kterou moudří lidé aktivně využívají. Zjištění jsou také v souladu s předpokladem Ardelt (2011), že emoční regulace spadá do reflektivní dimenze moudrosti.

Bližší pohled na souvislosti jednotlivých položek dotazníků s průměrnými skóry však tento předpoklad spíše nepotvrzuje. Ze strategie přehodnocení nabývají signifikantních vztahů s celkovou moudrostí a reflektivní dimenzí převážně čtyři položky z šesti. Tyto čtyři položky odpovídají definici strategie. Dvě zbývající položky, které by se dle CERQ řadily ke strategii pozitivního pře-zaměření, jsou spíše upozaděny a statisticky významných vztahů s celkovou moudrostí a jejími dimenzemi vůbec nebo téměř vůbec nenabývají.

Strategie potlačení oproti přehodnocení souvisí s well-beingem a životní spokojeností negativně a pozitivně souvisí s negativními afekty (Gross & John, 2003). Strategie je tak maladaptivní. Byla zjištěna slabá negativní souvislost mezi moudrostí a potlačením, respondenti s vyšší moudrostí tak své emoce méně potlačují. Při bližším pohledu na vztahy jednotlivých položek a průměrných skórů dotazníků se však ukazuje, že se tato souvislost týká převážně pozitivních emocí. Tedy že lidé s vyšší moudrostí oproti ostatním méně potlačují své pozitivní emoce, ale s potlačováním negativních emocí moudrost statisticky významně nesouvisí.

Potlačení statisticky významně souvisí jen s celkovým skórem moudrosti a s kognitivní dimenzí, a tato zjištění tak nepodporují předpoklad emoční regulace jako součásti reflektivní dimenze. Souvislost kognitivní dimenze a potlačení může být dána odlišnou povahou strategie ve srovnání s přehodnocením. Přehodnocení je realizováno na počátku emočně-generativního procesu a ovlivňuje samotný vznik emoční odpovědi. Oproti tomu potlačení je strategie, která je realizována až na samém konci emočně generativního procesu, kdy již emoční odpověď plně vznikla (Gross & John, 2003). Je tak možné, že ve chvíli, kdy již člověk cítí emoční odpověď, nehrají takovou roli různé pohledy a perspektivy (které poskytuje reflektivní dimenze), ale spíše v té chvíli zaujímají přední místo představy a přesvědčení o světě a lidech (kognitivní dimenze), které jedinci dovolí nebo naopak nedovolí emoci projevit. Negativní vztah potlačení a kognitivní dimenze tak

říká, že lidé s vyššími skóry v kognitivní dimenzi, kteří tak lépe rozumí životu, lidem, smyslu jevů a událostí (Ardelt, 2003), své emoce méně potlačují.

Bližší souvislosti dimenzí moudrosti a strategií přehodnocení a potlačení

Korelace jednotlivých položek dotazníků přibližují a více konkretizují souvislosti jednotlivých dimenzí moudrosti a strategií emoční regulace.

Co se týče kognitivní dimenze, dle výsledků se ukazuje, že respondenti, kteří přemýšlejí hluboce a snaží se porozumět příčinám, méně potlačují své emoce. To se projevuje převážně ve vztahu k pozitivním emocím, tedy že méně potlačují své pozitivní emoce. To nasvědčuje tomu, že ač moudří lidé nazírají za oponu věcí a může se zdát, že tak odhalí více utrpení a nejistoty, umí se radovat a žít šťastně (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2005)

U reflektivní a afektivní dimenze platí, že obecně respondenti dosahující vyšších skórů v daných dimenzích mají adaptivnější emoční regulaci, tedy více své emoce přehodnocují a zvláště pozitivní emoce méně potlačují. Respondenti, kteří dosahují vyšších skórů převážně v těch položkách reflektivní dimenze, které se zabývají vztahy a spory s druhými lidmi a více se vžívají do druhých, své emoce více přehodnocují. Respondenti se slabšími afektivními vztahy k lidem své emoce obecně více potlačují a naopak. To je znatelné například na položce *„Někdy, když na mě lidé mluví, tak si uvědomím, že chci, aby odešli.“* (reverzní), která korelovala se všemi položkami strategie potlačení. Tato zjištění o reflektivní a afektivní dimenzi jsou v souladu s poznatky o přehodnocování a potlačování, kdy lidé více přehodnocující své emoce navazují bližší vztahy a naopak lidé hodně potlačující své emoce navazují méně intimní vztahy (Gross & John, 2003). Zároveň z výsledků reflektivní dimenze vyplývá, že respondenti, kteří jsou v míru se svou minulostí, méně potlačují své emoce (a naopak). Opět se však jedná převážně o pozitivní emoce. V afektivní dimenzi se projevilo propojení sebe-regulace a regulace druhých, kdy položka „*Častokrát jsem někoho neutěšil, když to potřeboval.“* (reverzní), korelovala s přehodnocením (pozitivně) i potlačením (negativně).

Shrnutí

Na základě výsledků strategií potlačení, přehodnocení a moudrosti nelze říci, že by emoční regulace jako taková spadala do reflektivní dimenze, jak Ardelt (2011) předpokládá. Reflektivní dimenze hraje v regulaci emocí významnou roli z hlediska přehodnocování, ale pro potlačení emocí a pro položky, které by se daly řadit pod strategii pře-zaměření, není významná. Výsledky tedy nasvědčují tomu, že emoční regulace je s moudrostí spjatá, ať už jí předchází (Glück & Bluck, 2013) či je spíše její součástí (Webster, 2003; Ardelt, 2011; Glück a kol., 2019), ale promítá se napříč jednotlivými dimenzemi moudrosti, spíše než že by byla přímou součástí jedné dimenze, jak Ardelt předpokládá. Pro hlubší porozumění souvislostem moudrosti a emoční regulace však budou potřeba zjištění dalších výzkumů.

Limity výzkumu

Ačkoli byl výzkum proveden s co největší pečlivostí a svědomitostí, neobešel se bez limitů. Limitem již může být samotný design výzkumu, kdy respondent nemusí porozumět správně položkám dotazníku. Použité dotazníky byly sebeposuzovací, a respondent tak i při porozumění otázce nemusí odpovědět objektivně ať už vlivem sociální žádoucnosti či prostým neodhadnutím sebe sama. Respondent může mít zkreslené mínění o sobě samém, může se podhodnocovat nebo si naopak neuvědomovat některé své nedostatky. Současně je výzkum korelační, a u zjištěných souvislostí tak nelze určit směr vztahu.

Dotazník byl distribuován a zodpovídán online, díky čemuž se dostal v kratším čase k většímu počtu lidí, ale na druhou stranu vzorek není příliš reprezentativní. Byl získán metodou dostupného výběru a vykrystalizoval do podoby vysoké vzdělanosti a mladší dospělosti. Výsledky tak není možné vztáhnout na celou populaci. Zároveň vzhledem ke kvantitativní povaze výzkumu by bylo vhodné mít vyšší počet respondentů.

K tématu moudrosti a emoční regulace není příliš zdrojů, které by se vztahem těchto dvou konceptů podrobněji zabývaly. Není tak moc poznatků k porovnání a některé zjištěné výsledky v této práci, jako například rozdíl v potlačování negativních a pozitivních emocí moudrými lidmi, není možné projednat ve vztahu k existujícím výzkumům.

Přes tyto limity však práce přispívá k tématu moudrosti a emoční regulace a rozšiřuje aktuální poznatky.

Závěr

Moudrost je vzácnou lidskou kvalitou a její kultivace je přínosná jak pro jedince samotného, tak pro širší společnost. V této práci bylo na moudrost nahlédnuto z hlediska emoční regulace za použití Třídimenzionální škály moudrosti a ERQ dotazníku. Potvrdilo se, že moudrost souvisí s odlišnou míru užívání strategií přehodnocení a potlačení. Výsledky však nenasvědčují tomu, že by emoční regulace přímo spadala do některé z dimenzí moudrosti. Pro bližší vhled do souvislosti moudrosti a práce s emocemi však bude potřeba řada dalších výzkumů. Zdrojů, které by se tímto tématem zabývaly, je zatím omezené množství, a tato práce je tak pro přímé zacílení na moudrost a emoční regulaci, zvláště v českém prostředí, ojedinělou.

Do budoucna se jeví jako příhodné prozkoumání souvislostí moudrosti a dalších strategií emoční regulace, výzkumy blíže specifikující vztahy mezi moudrostí a emoční regulací či výzkumy formou experimentů, které mohou odhalit skutečnou práci s emocemi.

Seznam použitých informačních zdrojů

Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research. *Perspectives On Psychological Science*, 8(2), 155-172.

Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 52B(1), 15-27.

Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a Three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275-324. doi:10.1177/0164027503251764

Ardelt, M. (2005). How Wise People Cope with Crises and Obstacles in Life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28(1), 7-19. https://doi.org/10.3200/REVN.28.1.7-19

Ardelt, M. (2009). How similar are wise men and women? A comparison across two age cohorts. *Research in Human Development*, 6(1), 9–26. https://doi.org/10.1080/15427600902779354

Ardelt, M. (2011). The measurement of wisdom: A commentary on Taylor, Bates, and Webster's comparison of the SAWS and 3D-WS. *Experimental Aging Research*, 37(2), 241-255. doi:10.1080/0361073X.2011.554509

Ardelt, M., & Bruya, B. (2010). Are Older Adults Wiser Than College Students? A Comparison of Two Age Cohorts. *Journal of Adult Development*, 17(4), 193-207. https://doi.org/10.1007/s10804-009-9088-5

Ardelt, M., & Bruya, B. (2020). Three-Dimensional Wisdom and Perceived Stress among College Students. *Journal of Adult Development*. https://doi.org/10.1007/s10804-020-09358-w

Ardelt, M., & Jeste, D. V. (2016). Wisdom and Hard Times: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association Between Adverse Life Events and Well-Being. *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*. https://doi.org/10.1093/geronb/gbw137

Ardelt, M., & Oh, H. (2010). Wisdom: Definition, assessment, and relation to successful cognitive and emotional aging. In C. A. Depp & D. V. Jeste (Eds.), *Successful cognitive and emotional aging* (pp. 87-113). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, Inc

Ardelt, M., & Oh, H. (2015). Correlates of Wisdom. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, 1-5. doi:10.1002/9781118521373.wbeaa184

Ardelt, M., Pridgen, S., & Nutter-Pridgen, K. L. (2018). The Relation Between Age and Three-Dimensional Wisdom: Variations by Wisdom Dimensions and Education. *The Journals of Gerontology*, (73), 1339–1349. https://doi.org/10.1093

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136. doi:10.1037/0003-066X.55.1.122

Bangen, K. J., Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12): 1254–1266. doi:10.1016/j.jagp.2012.11.020

Banicki, K. (2009). The berlin wisdom paradigm: a conceptual analysis of a psychological approach to wisdom. *History & Philosophy Of Psychology*, 11(2), 25-35.

Benedikovičová, J., & Ardelt, M. (2008). The Three-dimensional wisdom scale in cross-cultural context: A comparison between American and Slovak college students. *Studia Psychologica*, 50(2).

Bluck, S., & Glück, J. (2005). From the Inside Out: People's Implicit Theories of Wisdom. In *A Handbook of Wisdom*. Cambridge University Press.

Brienza, J. P., Kung, F. Y. H., Santos, H. C., Bobocel, D. R., & Grossmann, I. (2017). Wisdom, bias, and balance: Toward a process-sensitive measurement of wisdom-related cognition. Dostupné z psyarxiv.com/p25c2

Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2005). The Role of Emotions in the Development of Wisdom. In A Handbook of Wisdom. Cambridge University Press.

Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1999). Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové. Nakladatelství Lidové noviny.

Etezadi, S., & Pushkar, D. (2012). Why are Wise People Happier? An Explanatory Model of Wisdom and Emotional Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 929–950. doi:10.1007/s10902-012-9362-2

Fothergill, A., Hughes, J. & Scholey, K. (Režie). (2020). David Attenborough: Život na naší planetě. Velká Británie: Netflix.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. doi:10.1016/s0191-8869(00)00113-6

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. DATEC. The Netherlands.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality And Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010

Glück, J. & Bluck, S. (2013). The MORE Life Experience Model: A theory of the development of personal wisdom. In M. Ferrari & N. Weststrate (Eds.), *The scientific study of personal wisdom* (pp. 75–98). New York, NY: Springer.

Glück, J., Bluck, S. & Weststrate, N.M. (2019). More on the MORE Life Experience Model: What We Have Learned (So Far). *J Value Inquiry* 53, 349–370. https://doi.org/10.1007/s10790-018-9661-x

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–20). The Guilford Press.

Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. https://doi.org/10.1177/1754073910380974

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Grossmann, I. (2017). Wisdom and how to cultivate it: Review of emerging evidence for a constructivist model of wise thinking. Dostupné z psyarxiv.com/qkm6v

Grossmann, I. [The Dissenter]. (2019). *#129 Igor Grossmann: Culture, Emotion Regulation, and Wisdom* [videosoubor]. Dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=qXtgnNfsRQ4

Grossmann, I., Gerlach, T. M., & Denissen, J. J. A. (2016). Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7), 611-622. doi: 10.1177/1948550616652206

Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E. W., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2013). A route to well-being: Intelligence versus wise reasoning. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(3), 944–953. https://doi.org/10.1037/a0029560

Grossmann, I., Oakes, H., & Santos, H. C. (2019). Wise reasoning benefits from emodiversity, irrespective of emotional intensity. *Journal Of Experimental Psychology*: General, 148(5), 805-823. https://doi.org/10.1037/xge0000543

Gugerell, S. H., & Riffert, F. (2011). On Defining "Wisdom": Baltes, Ardelt, Ryan, and Whitehead. *Interchange*, 42(3), 225-259. https://doi.org/10.1007/s10780-012-9158-7

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion Regulation and Aging. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 307–327). The Guilford Press.

Jirásková, V. (2019). *Role hudby v emoční regulaci.* Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Kulišťák, P.

Krafcik, D. A. (2015). Words from the wise: Exploring the lives, qualities, and opinions of wisdom exemplars. *Integral Review: A Transdisciplinary & Transcultural Journal For New Thought, Research, & Praxis*, 11(2), 7-35.

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-6838-0.

Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The Psychology of Wisdom: Theoretical and Empirical Challenges. In *A Handbook of Wisdom*. Cambridge University Press.

Kunzmann, U., & Glück, J. (2019). Wisdom and Emotion. *The Cambridge Handbook of Wisdom*, 575–601. doi:10.1017/9781108568272.027

Marsová, K. (2016). *Vztah emočního uvědomění, emoční regulace a emočního prožívání u adolescentů*. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Světlák, M.

Masumoto, K., Taishi, N., & Shiozaki, M. (2016). Age and Gender Differences in Relationships Among Emotion Regulation, Mood, and Mental Health. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2. https://doi.org/10.1177/2333721416637022

Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2009). Neurobiology of wisdom: a literature overview. *Archives Of General Psychiatry*, 66(4), 355-365. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2009.8

Megreya, A. M., Latzman, R. D., Al-Emadi, A. A., & Al-Attiyah, A. A. (2018). An integrative model of emotion regulation and associations with positive and negative affectivity across four Arabic speaking countries and the USA. *Motivation and Emotion*, 42(4), 566–575. doi:10.1007/s11031-018-9682-6

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressivesuppression and cognitive reappraisal associated with stress-relatedsymptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46,993–1000. doi:10.1016/j.brat.2008.05.001

Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x

Poláčková Šolcová, I. (2018). Emoce: regulace a vývoj v průběhu života. ISBN 9788024751283.

Spaapen, D. L., Waters, F., Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. S. (2014). The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, 26(1), 46-54. https://doi.org/10.1037/a0034474

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. Review Of General Psychology, 2(4), 347-365. doi:10.1037/1089-2680.2.4.347

Sternberg, R. J. (2004). Words to the Wise about Wisdom? A Commentary on Ardelt's Critique of Baltes. *Human Development*, 47(5), 286–289. doi:10.1159/000079155

Sternberg, R. J. (2005). Foolishness. In *A Handbook of Wisdom*. Cambridge University Press.

Stuchlíková, I. (2002). Základy psychologie emocí. Portál.

Takahashi, M., & Overton, W. F. (2005). Cultural Foundations of Wisdom. In *A Handbook of Wisdom*. Cambridge University Press.

Taylor, M., Bates, G., & Webster, J. D. (2011). Comparing the Psychometric Properties of Two Measures of Wisdom: Predicting Forgiveness and Psychological Well-Being with the Self-Assessed Wisdom Scale (SAWS) and the Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS). *Experimental Aging Research*, 37(2), 129-141. https://doi.org/10.1080/0361073X.2011.554508

The jamovi project. (2021). Jamovi. (Verze 1.6.) [Computer Software]. https://www.jamovi.org/

Topková, P. (2018). *Moudrost a časová perspektiva*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Lukavská, Kateřina.

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. doi:10.1037/a0027600.

Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal Of Adult Development*, 10(1), 13-22. doi:10.1023/A:1020782619051

Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal Of Aging & Human Development*, 65(2), 163-183. doi:10.2190/AG.65.2.d

Webster, J. D., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Wisdom and Mental Health Across the Lifespan: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association Between Adverse Life Events and Well-Being. *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 69(2), 209-218. https://doi.org/10.1093/geronb/gbs121

Wiltink, J. a kol. (2011). Regulation of emotions in the community: Suppression and reappraisal strategies and its psychometric properties. *Psycho-Social Medicine*, 8,1–12. doi:10.3205/psm000078

Zacher, H., McKenna, B., & Rooney, D. (2013). Effects of Self-Reported Wisdom on Happiness: Not Much More Than Emotional Intelligence? *Journal Of Happiness Studies*, 14(6), 1697-1716. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9404-9

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník