

**U n i v e r z i t a K a r l o v a v P r a z e**

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

# **Zvládání života**

**důležité pojetí v psychologii**

(Life management – important concept in psychology)

vypracoval

**MUDr. Jan Procházka**

vedoucí diplomové práce

**MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, Ph.D.**

**Prohlášení:**

**Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.**

**V Praze dne**

.....

**Jan Procházka**

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval MUDr. Mgr. Radvanu Bahbouhovi, Ph.D. za podnětné a trpělivé vedení diplomové práce.

Nebudu zde jmenovat všechny, kteří se přímo či nepřímo podíleli na vzniku této práce či kteří mě podpořili, ale jim především patří můj dík; všem, kteří přispěli k diplomové práci, ať již v rámci výzkumu (včetně respondentů), nebo pomocí rad a komentářů či kritickými poznámkami. Děkuji Vám všem.

## Abstrakt

Tato práce přináší analýzu pojmu a výzkum zvládání života (ZZ). V úvodu se zamýšlí nad stavem poznání a nad pojetím tématu. V teoretické části sleduje porovnání příbuzných teorií, resp. teoretických základů pojmu ZZ života s přihlédnutím k jejich podobnostem a rozdílům, včetně závěru o nezastupitelnosti pojmu ZZ, ke kterému práce dospívá. Praktická část pracuje s vlastním terénním výzkumem. Celkově se výzkumu účastnilo 125 osob. Ve výzkumu byly kombinovány metody rozhovoru, osy života a dotazníku. Účastníci výzkumu byli dotazováni na zvládání svého života a na jeho základní charakteristiky. Analýzou kategorií byla vytvořena zakotvená teorie zvládání života, vyzdvihující nejdůležitější poznatky. ZZ je komplexní a individuální fenomén. Na první pohled nepříznivé vnější faktory jako např. chudoba, nezaměstnanost nebo onemocnění nejsou pro zkoumanou populaci nutně znakem nezvládání života. Většinou bylo ZZ u respondentů spojeno s představou iniciativy a zajištěním sebe (příp. svého okolí) a k tomu naplňováním vlastních cílů a spokojeností. ZZ obsahuje složku učení a adaptace. Lidé používají heterogenní spektrum strategií zvládání života s rozdílnou účinností. Výsledky zahrnují analýzu rozhovorů a dotazníků, rovněž zodpovězení některých hypotéz. Korelační analýza ukázala silnou souvislost zejména mezi ZZ a štěstím ( $r = 0,68$ ) a důvěrou v sebe sama ( $r = 0,62$ ), jakožto i s jinými koncepty.

## **Abstract**

The thesis brings forward an analysis of the phenomenon of life management (LM) and its research. The introduction ponders over the level of knowledge of the theme and its interpretation; the theoretical part deals with comparison of related theories or, to say it in another words, of theoretical foundations of the phenomenon of LM, taking their similarities and differences into account, where the conclusion of the thesis is that the phenomenon of life management is absolutely necessary; and the practical part deals with field research. In total, 125 subjects took part in it. The research combined various methods – interviews, life axes and questionnaires.

The participants were asked to answer questions regarding the management of their own life, and the basic characteristics of it. Based on an analysis of categories, a theory of life management was laid down based on the most relevant pieces of knowledge. LM is a complex and individual phenomenon. Obviously adverse external factors, e.g. poverty, unemployment or illness, weren't necessarily signs of inadequate life management in the studied population. Mostly, the respondents associated proper life management with an idea of initiative and proper provision for themselves (or for their near relations), meeting their own goals and happiness. LM includes a component of learning and adaptation, too. People use a heterogeneous spectrum of life management strategies with varied efficacy. The results of the thesis include an analysis of interviews and questionnaires, and also answers to some hypothesis. The correlation analysis showed an especially strong link between LM and happiness ( $r = 0.68$ ), self-confidence ( $r = 0.62$ ), as well as other factors.

## OBSAH

### I. Úvod

### II. Teoretická část

1. VYMEZENÍ POJMU ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA .....	- 10 -
A HLAVNÍ TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	- 10 -
2. ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA V PSYCHOLOGICKÉ .....	- 12 -
LITERATUŘE .....	- 12 -
2.1. Zvládání života (Mastery of Life).....	- 12 -
2.2. Koncept strategie zvládání života - SOC .....	- 14 -
2.3. Koučování života (Life coaching).....	- 15 -
2.4. Dovedné zvládání života.....	- 16 -
3. ZDRAVÍ A NEMOC, NORMALITA .....	- 18 -
3.1. Zdraví .....	- 18 -
3.2. Nemoc a patologie .....	- 19 -
3.3. Normalita.....	- 21 -
4. OSOBNOSTNÍ ODOLNOST .....	- 23 -
<i>PŘEHLED KONCEPCÍ</i> .....	- 23 -
4.1. Nezdolnost v pojetí koherence .....	- 23 -
4.2. Osobnostní tvrdost.....	- 24 -
4.3. Umístění vlivu / řízení.....	- 25 -
4.4. Vnímaná osobní účinnost - zdatnost .....	- 26 -
4.5. Pojetí odolnosti ve smyslu resilience .....	- 27 -
5. STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ - COPING .....	- 28 -
5.1. Pojetí zvládání - copingu .....	- 28 -
5.2. Sociální opora.....	- 29 -
5.3. Zvládání a náboženství.....	- 30 -
5.4. Další koncepty a jejich souvislosti se zvládáním.....	- 31 -
6. SMYSL ŽIVOTA / V ŽIVOTĚ .....	- 32 -
6.1. Teoretická východiska.....	- 32 -
6.1.1. Hledání smyslu, existencialismus, logoterapie .....	- 32 -
6.1.2. Individuální psychologie.....	- 35 -
6.1.3. Smysl jako potřeba.....	- 35 -
6.1.4. Přístupy vývojové psychologie .....	- 36 -
6.1.5. Salutogenetické přístupy .....	- 36 -
6.1.6. Biologicky orientované přístupy.....	- 36 -
6.2. Dotazníky smyslu života.....	- 37 -
6.3. K současnému výzkumu smyslu života.....	- 38 -
7. POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE .....	- 40 -
7.1. Pozitivní psychologie .....	- 40 -
7.2. Pozitivní emoce: .....	- 41 -
7.3. Pojem a význam etnosti.....	- 41 -
7.4. Well-being.....	- 42 -
7.5. Kvalita života .....	- 44 -
8. Souhrn k teoretickým východiskům k pojmu zvládání života - polemika.....	- 48 -

### III. Praktická část

1. ÚVOD DO VÝZKUMNÉ ČÁSTI .....	- 52 -
2. METODY .....	- 52 -
<b>2.1. Mapování a teoreticko-kritická analýza stavu poznání</b> .....	- 52 -
<b>2.2. Formulace cílů výzkumné studie</b> .....	- 53 -
<b>2.3. Výběr metod</b> .....	- 53 -
<b>Výběr vzorku:</b> .....	- 54 -
3. FÁZE VÝZKUMU .....	- 54 -
<b>3.1. První fáze výzkumu</b> .....	- 54 -
<b>3.2. Druhá fáze výzkumu</b> .....	- 55 -
<b>3.3. Třetí fáze výzkumu</b> .....	- 56 -
4. VÝSLEDKY .....	- 57 -
<b>4.1. Analýza rozhovorů</b> .....	- 57 -
<b>4.2. Výsledky dotazníků</b> .....	- 66 -
<b>4.3. Hodnocení časové osy</b> .....	- 82 -
<b>4.4. Souhrn výsledků výzkumu</b> .....	- 82 -
4.4.1. Pojem zvládnání života .....	- 83 -
4.4.2. Charakteristiky nezvládnání života .....	- 83 -
4.4.3. Jak lidé zvládají svůj život .....	- 84 -
4.4.4. Osobní zkušenost - situace nezvládnání .....	- 84 -
4.4.5. Strategie zvládnání života .....	- 84 -
4.4.6. Učení se zvládnání života .....	- 85 -
<b>4.5. Zakotvená teorie zvládnání života</b> .....	- 86 -
5. DISKUZE .....	- 88 -
<b>IV. Závěr</b>	
<b>V. Literatura</b>	
<b>VI. Přílohy</b>	
1. Příloha I. - První forma dotazníku .....	- 99 -
2. Příloha II. - Dotazník pro výzkum zvládnání života (druhá verze) .....	- 103 -
3. Příloha III. - Doslovný komentář k pojmu zvládnání života, jak jej uvedli účastníci dotazníku. ....	- 109 -
4. Příloha IV. - Histogramy četnosti .....	- 114 -
5. Příloha V. - Příklady vyplnění časové osy .....	- 120 -
6. Příloha VI - Komentáře k časové ose – příklady .....	- 129 -
7. Příloha VII - Vlastní spiritualita – výčet .....	- 131 -

# I. Úvod

Často můžeme kolem sebe slyšet věty typu: „Já to nějak vůbec nezvládám“, „On to všechno nějak zvládá...“ apod. Co nám chce autor podobných výroků vlastně sdělit? Co znamená pro lidi zvládání nebo nezvládání v životě a jak to u nich probíhá? Jaké podobné situace je potkaly, jak jim čelí a jak úspěšně? Proplouvají životem lehce, aniž by si podobné otázky kladly, nebo vyhledávají pomoc při zvládání života? Kdo je takovým odborníkem, na koho se lidé obracejí? Je možné se nějak naučit lépe zvládat svůj život? Tyto a podobné otázky mě inspirovaly ke zvolení poměrně širokého tématu *zvládání života* pro svoji druhou diplomovou práci (první v rámci lékařství s tématem Kognitivní screening), na katedře psychologie. Už na počátku své práce jsem si byl vědom širší záběru tématu a obtížného definování. Patří jim ostatně diskuze a závěr práce.

Pojem zvládání života je v psychologické literatuře zmiňován relativně zřídka. Ve spojitosti se zvládáním se spíše častěji zmiňuje zvládání stresu nebo zvládání nemoci. Další práce se týkají příbuzných pojmů, mezi něž patří mj. duševní zdraví, well-being, štěstí, smysl života a další. Tyto pojmy mají společné mimo jiné to, že odráží do značné míry subjektivní a intimní vztah jedince k vlastnímu životu, jeho vnímání svých vlastních hodnot, individuální směřování ve vlastním životě, spokojenost s vlastním životem, udržování duševního zdraví a osobního psychického komfortu. Těmto úvahám se blíže věnuje **teoretická část**, v které jsou uvedeny (alespoň výčtem) základní pojmy příbuzné s pojmem zvládání života. **Praktická část** práce se zaměřuje na terénní výzkum - na sbírání poznatků, jak lidé život zvládají.

**Cílem práce** je kromě samotného představení pojmu zvládání života zmapování tohoto fenoménu prostřednictvím terénního výzkumu a získání nových poznatků na tomto poli; v neposlední řadě pak uvedení termínů blízkých pojmu zvládání života a polemika ohledně terminologie (viz souhrn na konci teoretické části a závěr). Dále předpokládám další výzkum v oblasti zvládání života a jeho praktický význam. Nenárokuji si však za cíl zmapovat zde veškeré poznatky na toto široké téma.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

# 1. VYMEZENÍ POJMU ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA A HLAVNÍ TEORETICKÁ VÝCHODISKA

O některých pracech v literatuře na téma zvládání života je pojednáno v první kapitole teoretické části. Vzhledem k jejich heterogenitě a relativně velkému počtu jsem přistoupil k analýze pojmu zvládání života (též ZŽ). Při tom jsem vycházel nejprve z pojmu zvládání. V psychologii se pojem zvládání (coping, mastering, management, Bewältigung...) zmiňuje především v souvislosti se zvládáním stresu. To je tedy první z obou hlavních pojmů. Se zvládáním stresu dále úzce souvisí pojem zdraví, salutogeneze (vysvětleno dále v textu), psychohygienu aj. na straně jedné, koncepty odolnosti, naučených copingových strategií na straně druhé. Náhled do těchto fenoménů je součástí první části práce.

Pokud vezmeme v úvahu druhou část slovního spojení, tedy život, který se zvládá během delšího (či kratšího) období, dotýkáme se roviny individuálního směřování v životě, cílů, stejně jako smyslu života a jeho hodnocení, stejně jako pojmů kvalita života, štěstí, well-being apod.

Při **popisu termínu zvládání života** mám na mysli aktivní a dynamický složitý proces, který zde dále zkoumáme. Zaměřuji se na jedince ve vztahu k jeho vlastnímu životu a okolnímu světu. Předpokládám vliv osobnostních charakteristik i podmínek prostředí. Zajímají mě jednotlivé oblasti života (např. osobní, pracovní) i globální jevy, prostupující všemi oblastmi. Opírám se o příbuzné teoretické koncepty, týkající se zvládání, smyslu života, spokojenosti apod. Při zvažování zvládání života beru v potaz osobnost ve svém rozsahu se všemi psychickými funkcemi: kognicí, emocí, motivací, konací.<sup>1</sup>

**K definici zvládání života:** Jak již bylo řečeno, při analýze pojmu ZŽ před samotným terénním výzkumem jsem postupoval tak, že jsem hledal práce týkající se:

a) zvládání života jako samotného pojmu

---

1 Např. Rozpoznávání reality, schopnost překonávat překážky – kognice, konace  
Hodnotový systém a smysluplnost života – motivace, emoce, kognice  
Energie a chuť jít za svými cíli, hledání uspokojení – emoce, motivace

- b) stavu jedince ve smyslu zdraví, otázce (zejména psychické) normality
- c) zvládání
- d) hodnotových systémů a orientace člověka – smysl života
- e) pojmů jako je štěstí, kvalita života, spokojenost apod.

Zvládání života v určité podobě pokládám *an sich* za imanentní všem lidem. V rámci terénního výzkumu vycházím ze subjektivní normy pozorovatele, která variuje a jejíž formy jsou uvedeny v praktické části výzkumu. Pracovní definice může znít prozatím také takto:

***zvládat život = mít pro co žít a vědět jak.***

Výsledek terénního výzkumu poví více k danému pojmu z hlediska vzorku, na kterém byl pojem zkoumán.

Následující přehled je přehledem teoretických východisek souvisejících nějakým způsobem se zvládáním života, jak bylo diskutováno dříve a jak bude diskutováno na dalších místech práce (souhrn, diskuze, závěr). Chtěl bych připomenout, že se jedná o některé z pojmů a nikoliv vyčerpávající rozbor, neboť neexistuje žádná jednotná koncepce pojmu zvládání života. Je pravděpodobné, že jiní autoři by při zpracování stejného tématu volili odlišnou kombinaci, k přiblížení teoretického rámce zvládání života. Představují také podnět k zamyšlení nad obsahem tohoto pojmu a slouží jako příprava k následné diskuzi.

## 2. ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA V PSYCHOLOGICKÉ LITERATUŘE

Přímo s pojmem zvládání života v některé z jeho forem pracují některé studie a teoretické systémy. Setkáváme se s ním však méně než např. s pojmy *stress coping*, *well-being* apod. V anglicky psané literatuře se jedná především o pojmy: *life-management*, *mastery of life*, *managing one's own life*, *life control*, nebo *life coping*, v německy psané literatuře pak *Lebensbewältigung*.

### 2.1. Zvládání života (Mastery of Life)

Reijo Savolainen (Savolainen, 1995) začíná ve své stati o zvládání života zcela obecně a teoreticky filosoficky konstatováním, že protože smysluplný řád věcí se nereprodukuje automaticky, je potřeba, aby se jedinci aktivně zasloužili o jeho udržování. Zvládání života je tato „pečující aktivita“.

Psychologové a sociologové používají také termíny: *life management*, *managing one's own life*, *life control*, and *coping* k popisu zvládání života (viz. např. Krohne, 1988; Soderqvist & Backman, 1988). Jak uvádí Savolainen, termíny jako „Control“, „management“ mohou mít i negativní konotaci a proto navrhuje použití spojení „mastery of life“. Je si vědom, že ačkoliv tento termín může působit až velkolepě, asociuje na druhé straně význam koherence lidského života v celém svém obsahu.<sup>2</sup>

Savolainen popisuje zvládání života jako aktivní a pasivní

**pasivní** – lidé jsou spokojeni s tím, jak věci běží

---

<sup>2</sup> Pozn. - tyto termíny diskutuje autor pochopitelně v anglickém jazyce, nabízí se k diskuzi, jak je to v jiných jazycích.

**aktivní** – řešení problémů, když se vyskytnou (ohrožení stability)

Savolainen se při popisu pasivního zvládnání života opírá o Antonovského sense of coherence, viz výše.

### **Mastery of Life – typologie**

Autor rozlišuje podobně jako u copingových strategií (viz výše, zvládnání stresu) polaritu **kognitivní a afektivní**. Druhou polaritu tvoří dimenze **optimismus - pesimismus**.

Kognitivní zaměření zdůrazňuje analytický a systematický přístup k problémům, oproti tomu afektivní zaměření se vztahuje na emoční hodnocení a zatížení. Dimenze optimismus-pesimismus popisuje očekávání vzhledem k řešitelnosti problému. Autor popisuje na této škále čtyři stupně:

- bezvýhradný (unreserved) optimismus (nejsou očekávány žádné problémy)
- zdrženlivý (reserved) optimismus (jsou očekávány některé překážky)
- zdrženlivý pesimismus (očekávání selhání)
- bezvýhradný pesimismus (selhání považováno za nevyhnutelné)

Ve výsledku dostáváme jakousi obdobu čtyřpolní tabulky stylů zvládnání života:

#### **Optimisticko-kognitivní styl zvládnání**

Je charakterizován silným spoléháním na pozitivní výstupy z řešení problému.

Jedinec zvažující takto situaci věří jednak v možné řešení většiny situací a zaměřuje se na analýzu a výběr nejvhodnějších prostředků řešení problému.

#### **Pesimisticko-kognitivní styl zvládnání**

Liší se od předchozího tím, že je řešení nastaveno méně ambiciózně, je akceptována možnost, že problém nebude vyřešen.

#### **Optimisticko-emoční styl zvládnání**

Opírá se o optimistické hledisko zvažující řešitelnost problému. Při řešení problému a hledání informací dominuje afektivní složka. Takto se může jedinec vyhýbat např. situacím, které představují riziko selhání nebo snáze spadat do chtěného způsobu uvažování místo realistického zhodnocování.

## **Pesimisticko-emoční styl zvládání**

Může být vyjádřen ve své krystalické podobě jako “learned helplessness. ”

Jedinec se nejenže nespolehá na své schopnosti , ale navíc vyvíjí strategie na zabránění zlepšení své situace. Hledá spíše krátkodobé a krátkozraké zisky.

## **Vývoj zvládání života<sup>3</sup>**

zrození se do kultury s modely zvládání života
ovlivnění „sociální třídou“, zvyky, dostupností (vzdělání, média, věnovaný čas..)
socializace

## **2.2. Koncept strategie zvládání života - SOC<sup>4</sup>**

(selekce, přizpůsobení, kompenzace - selection, optimization, compensation

Koncept vyvinul **P.B. Baltes**. Uvedené pojmy pro něj znamenají:

Selekce – vybírání cílů, úkolů, oblastí života a rozhodnutí priorit

Přizpůsobení – vklad zdrojů, tříbení akcí za účelem dosažení cílů

Kompenzace – kreativní použití alternativ

Podle autorů SOC model doplňuje coping model (Lazarus, Folkman), problem solving (Blanchard-Fields, Chen), self-development (Brandtstädter).

Na úrovni jedince mohou být SOC aplikovány v a) regulaci velké ztráty stejně jako v adaptaci na každodenní úkoly b) specifické situace stejně jako vývoj během delšího období c) popisuje způsoby adaptace na negativní změny stejně jako cesty k dosažení pozitivních změn.

---

3 Pozn. ke koncepci je možné mít zejména ty výhrady, že je dosahováno jednoduchého modelu na úkor zkrácení a neúplnosti. Autor rovněž nevysvětluje, na základě čeho dospěl zrovna k tomuto rozdělení. Rovněž hodnocení vývoje schopnosti nebo osobnostního rysu na základě příslušnosti k sociální třídě působí jaksi zastarale; i když je bezesporu přínosem toto téma vůbec otevřít.

4 Pozn. zkratka SOC bývá tedy užívána pro Sense of coherence stejně jako pro Selection, Optimization, Compensation – zmíněno pro případ, aby nedošlo k záměně.

Ukázalo se, že SOC strategie pufrují efekt způsobený ztrátou (deficitem) zdrojů ve stáří. Za osobní zdroje (resources) výše zmiňovaný autor rozlišuje na demografické, kognitivní, zdravotní a sociální, všechny objektivně měřitelné. K demografickým patří i vzdělání, prestiž zaměstnání. Kognitivní položky obsahují kognitivní funkce měřitelné testy (test fluence, pozornosti, paměti, úsudku..). Jako zdravotní kritérium může být mj. hodnocena chůze a neurologické příznaky (právě tyto proměnné použil autor ve své studii). K sociálním zdrojům patří počet blízkých osob a počet sociálních partnerů.

### **2.3. Koučování života (Life coaching)**

Kromě pojmů uvedených v úvodu statě o zvládání života můžeme narazit na termín „life coaching“. Life coaching patří k stále více používaným pojmům spolu s dalšími pojmy především v oblasti *management counseling* a *leadership training*, přičemž byl inspirován také rozličnými teoriemi z oblasti sociologie, psychologie, teorie komunikace atd.

Nejprve ke slovu *coaching*: slovník Wikipedia uvádí coaching jako metodu řízení, instruování a trénování osoby nebo skupiny osob za účelem dosažení určitého cíle nebo získáním určitých dovedností. Jeho specifické užití představuje oblast sportu.

#### **Life coaching**

Je metoda umožňující klientům určit a dosáhnout osobní cíle.

Mezi koučovací *metody* řadíme např. „motivational speaking“, semináře, workshopy, supervidované praktiky. Některé metody jsou inspirovány psychoterapeutickými prvky, např. mnohé je převzato z kognitivně-behaviorálních modelů, používaných v terapii, nicméně nejedná se o terapii. Doposud nejsou standardizovány metody life-coachingu natolik, jak je tomu např. u psychoterapeutických metod.

Existují mezinárodní organizace : International Coaching Council (ICC), International Coach Federation (ICF), International Association of Coaching (IAC) a European Coaching Institute (ECI).

Kromě life-coachingů se můžeme setkat s následujícími termíny

*Personal coaching*

*Business coaching*

*Conflict coaching* ...atd.<sup>5</sup>

## 2.4. Dovedné zvládání života

Český psycholog a buddhistický mnich Mirko Frýba se ve své monografii věnované východnímu buddhistickému učení pokusil o aplikaci této nauky v euroamerické společnosti. Prvním krokem bylo právě přeložení a vydání knihy o abiddhamě – metodě dovedného zvládání života. Frýba se v ní zabývá velmi podrobně i teoriemi osobnosti a uvádí i původní filosoficko-náboženské pojmy v překladu i v jazyce páli. Každopádně publikace otevřela téma přenesení moudrosti abiddhamy do oblasti každodenního života. Tak je například možné rozvíjet schopnosti všímavosti (Frýbou zvolený český ekvivalent pro *sati* ), jako základ správného vnímání reality, včetně svých emocí a myšlenek.

K tomu mohou sloužit různé techniky meditace vzhledu a všímavosti. Ve světové literatuře se také vyskytuje také pojem Mindfulness (plná mysl).

**Mindfulness** je označení pro vnímavost k vlastním myšlenkám, akcím a motivaci.

V jazyce Páli nazýváno *sati* . Tento koncept hrál centrální úlohu v Buddhově učení jako základní faktor na cestě osvícení (*Bodhi*) .

Právě od pojmu *sati* je odvozena terapeutická škola satiterapie, rozvoj všímavosti.

Základními principy, jimiž se řídí jedinec usilující o dovedné zvládání života má být mimo jiné autentičnost – jednání podle vlastního rozhodnutí, odpovědnost a svoboda za přihlídnutí k dodržování etických pravidel. Vidíme zde tedy výraznou podobnost konceptů vyvinutých staletí před a vznikem psychologie jako vědního oboru s koncepty moderní psychologie (autentičnost, odpovědnost za své chování...).<sup>6</sup>

---

5 Tyto pojmy jsou převážně aplikované a spadají převážně do oblasti managementu, kde jde často o komerční aktivity – tj. za účelem zvýšení produktivity (zisku). Na internetu najdeme řadu firem nabízejících podobné metody. Výše uvedená stať je v podstatě jen výčet nebo zmínka představující d fenomén.



Celkově je nutno dodat, že technik meditace a pěstování všímavosti je celá řada a není prostor se jimi v detailu na tomto místě zabírat. Jsou to témata pro samostatnou práci.

Grossman a kol. ve své metaanalytické studii poukazují na klinické využití Mindfulness. Redukce stresu založená na tréninku všímavosti (Objective: Mindfulness-based stress reduction, MBSR) je strukturovaný program, který využívá meditace tréninku všímavosti ke zmírnění utrpení spojeného s fyzickými, psychosomatickými a psychiatrickými poruchami. Přístup předpokládá, že větší všímavost poskytne pravdivější vnímání, sníží negativní emoce a zlepší vitalitu a zvládání. Tyto poznatky jsou závěrem metaanalýzy zpracovávající 64 empirických studií, z nich bylo do samotné analýzy dále použito pouze 20 po vyloučení metodicky nedostatečných studií.

Akceptovatelné studie se týkaly širokého spektra klinické populace (např. bolest, nádorovitá onemocnění, srdeční choroby, deprese, úzkostnost apod.). Závěrem byla potvrzena účinnost metody MBSR.

---

6 *Vlastní zkušenost: byl jsem přítomen na Frýbově demonstraci jednoduché aplikace základních prvků učení Abiddhammy, formou cvičení „Všech pět smyslů pohromadě“, kterým autor názorně představoval praktické využití Abiddhammy.*

## 3. ZDRAVÍ A NEMOC, NORMALITA

### 3.1. Zdraví

Zdraví představuje jeden z pilířů osobního života jedince a proto jej uvádím v souvislosti se zvládnáním života. Nabízí se např. myšlenka, že lidé nemocní a zdraví mohou mít odlišný pocit zvládnání svého života nebo že lidé nezvládající svůj život mohou snáze onemocnět, proto je užitečné se na tomto místě o zdraví zmínit.

**Světová zdravotnická organizace (WHO)** definuje zdraví jako „Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne jen pouze absence onemocnění nebo vady“ (orig. „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity“) (Kebza, 2005, s. 19).

Dále se můžeme na zdraví dívat z rozdílného pohledu buď jako na prostředek k dosažení cíle nebo můžeme zdraví pojímat jako cíl sám o sobě.

J. Křivohlavý ve své knize „Psychologie zdraví“ (Křivohlavý, 2001) popisuje tyto základní teorie zdraví:

- 1) Zdraví jako určitý druh síly (vitalita, schopnost adaptace, prostředek k dosažení cílů)
- 2) Zdraví jako schopnost dobrého fungování
- 3) Zdraví jako zboží
- 4) Zdraví jako ideál

Na tomto místě by bylo vhodné připomenout i pojmy normality obecně, které se dají využít i v otázce zdraví, např. při hodnocení na dichotomii zdraví / nemoc.

Základním jsou Ideální norma, statistická, funkční, absence patologie – více viz níže.

Kromě definování zdraví jako absence nemoci se uplatňuje zejména v salutogenetickém uvažování pojem fitness (aktivní pojetí zdatnosti) oproti definici zdraví jako absence nemoci. **Salutogeneze** (doslova rozvoj zdraví, opak patogeneze), (Kebza, 2005, s. 65), má své základy mj. v dávných učeních východu, i ve starověké evropské vědě. V antice se považovalo za zdravé žít moudře a dobře. Starověká řečtina měla více výrazů pro zdraví. Např. *ischio*: být zdrav a silný, *hygiaio*: být zdrav a schopen života, *holokteria*: dokonalé zdraví, *sothein*: pomoci člověku aby byl celým člověkem (včetně duševní a duchovní stránky). Rovněž hebrejské šalom znamená celé zdraví, vnitřní klid a mír, zralost. **Aaron Aaronovsky**, hlavní zakládající představitel salutogenetického přístupu se zabýval tím, co

zdraví posiluje, co způsobí, že někdo určitým postižením netrpí, nebo trpí, ale dokáže se s ním vyrovnat. Aaronovského nezajímala pradávna otázka patologů (a obecně lékařů), filosofů a psychologů, co je původcem nemoci (poruchy), tj. patogenetická otázka, nýbrž otázka salutogenetická. Patogeneze vychází z kausality, že každá porucha je způsobena něčím (patogenem), vysvětluje určitou nemoc (např. depresi) jako důsledek působení patogenního činitele (např. poruchy metabolismu neurotransmiterů na synaptické štěrbině). Salutogenetický přístup si neklade otázku „Proč určitá část populace onemocněla“, nýbrž „Proč jiná část vystavená stejným vlivům ne onemocněla“.

### 3.2. Nemoc a patologie

**Nemoc** je opačným pólem zdraví, v širším slova smyslu poškozením, vadou, nedostatkem, v užším slova smyslu v moderních společnostech onemocněním či poruchou, definovatelnou a zařaditelnou pomocí mezinárodního klasifikačního systému nemocí (nejznámější je Mezinárodní klasifikace nemocí – International Classification of Disease – ICD).

**Patologie** jakožto nauka o chorobných procesech se zabývá popisem onemocnění, jejich vznikem a popisem symptomů (příznaků). Chorobnými duševními stavy a procesy se zabývá psychopatologie, obor na rozhraní psychologie a psychiatrie. Rozlišuje se obecná a speciální psychopatologie. Tak se zařazují postupně různé abnormální duševní stavy a procesy mezi poruchy, během vývoje prochází celý systém změnami. Jedno má však společné – zaměření se na vznik poruchy a její odstranění. Cílem léčby je odstranění symptomů. Pokud toto není možné, může být cílem alespoň nezhoršování (stabilizace) nebo tzv. sociální uzdravení (kdy jedinec může opět fungovat určitým způsobem ve společnosti, byť často na nižší úrovni než před onemocněním – např. u chronických psychotických onemocnění apod.).

Podobně je tomu v tradiční psychoterapii, která vztahuje svůj obraz člověka k psychopatologii, jejím předmětem jsou nemoci. Cíl léčení je tyto nemoci odstranit, podobným způsobem, jako chirurg odstraňuje nemocný orgán.

Tento pohled se ale v širším kontextu může zdát jednostranný, jak dokládají nejen odlišné přístupy v tzv. východních vědění, ale také mnohé postupně se rozvíjející systémové přístupy a přístupy zacházející komplexně s pojmy jako je nemoc, symptom,ogeneze. Již zmíněný princip *salutogeneze* představuje jednu rovinu.

Dalším, důležitým pohledem je **systemový pohled** na onemocnění v kontextu sociálních vztahů. Podle některých teorií „onemocní“ nejslabší článek řetězu – symptom se tedy objeví například u jednoho člena nukleární rodiny, ale na vině může být komunikace v rodině nebo konflikty. Někdy se stále používá poněkud nešťastný termín „primární a sekundární zisky z nemoci“ pro označení persistence symptomů, které plní jedinci nějaký účel (přináší kromě utrpení také jistou úlevu nebo výhody).

**Nossrat Peseshkian** se zabýval rodinnou systemickou terapií a vycházel z poněkud odlišného pojetí nemoci a práci s ní, než klasická psychoterapie. Kritizoval konstruktivně limity psychoterapeutické práce zaměřené na symptom. Hovořil o jednostrannosti, která je „kulturně-historicky podmíněna. Je možné jí čelit, pokud budeme připraveni přijmout jiné způsoby myšlení. Tyto dávají pojmům nemoci jiný význam a umožňují alternativní strategie léčby. Ve své knize „Pozitivní rodinná terapie“ (Peseshkian, 1980) popisuje základní pilíře této metody:

- pozitivní v tomto případě znamená v souladu s původním významem slova (lat. positum) skutečné, přítomné. Skutečné a přítomné nejsou nutně jen konflikty a poruchy, které každý člověk přináší, z terapeutického hlediska nás zajímají především schopnosti zpracování konfliktů a schopnost sebezpomoci
- zdůrazňujeme význam psychosociálního pozadí onemocnění, na němž se rozvíjí specifická konfliktová dynamika.
- každý člověk disponuje množstvím schopností, každá porucha či nemoc plní pro postiženého a jeho sociální okolí určité funkce, to znamená, že obsahuje i pozitivní rysy.

Tyto koncepty je důležité zmínit v kontextu zvládnání života v otázce zvládnání a nemoc. .

### 3.3. Normalita

Pojem normality je na tomto místě zmíněn z důvodu jeho relativního charakteru na jedné straně a úzké vazbě na pojem psychického zdraví na straně druhé. V psychologii je často hodnocena porucha na základě odchylky jedince od středu.

Obecně můžeme rozlišit několik druhů, normy: **ideální norma, statistická norma, funkční norma, norma jako absence patologie, subjektivní norma pozorovatele.**

**Normalitu osobnosti a kritéria duševní normality** podala velmi vyčerpávajícím způsobem z českých autorů **Eva Syřišťová**. V jejím širším pojetí jsou tedy známky duševní normality (Syřišťová, 1972):

- přiměřené vidění reality
- schopnost správného sebehodnocení
- rezistence ke stresu
- sociální adaptace
- aktivní přizpůsobivost (flexibilita)
- tolerance úzkosti
- pocit identity
- schopnost seberealizace
- autonomie (nezávislost a sebeurčení)
- integrace osobnosti
- subjektivní uspokojení

Eva Syřišťová se intenzivně zabývala během svého působení na psychiatrii zejména lidmi trpícími psychotickou poruchou (zejména schizofrenií) a barvitě popsala prožívání jedinců trpících schizofrenií v časovém průběhu (tj. se záchytem onemocnění, průběhem ataky a rehabilitací).

Ve své knize *Puklý čas* popisuje pak nejen **prožívání nemocných**, ale i jejich **zvládání**, hledání cesty zpět, hledání půdy pod nohama: „zajímalo mne vnitřní drama, odehrávající se v člověku...“. Na svých kasuistikách ukazuje alternativní řešení a východiska nemocných, kdy například pacient s manýrovitým chováním v rámci své schizofrenie po skončení stacionární léčby opouští ústav a zahájí dráhu cirkusového klauna (nalezení uplatnění), nebo muž náhle nemocný s ideou, že je stvořený sluncem nachází práci v dílně se

sklem atd. Kromě výše zmíněného popisu prožívání akutně propuklé duševní choroby a jejího zvládání vyslovuje na tomto místě Syřišťová také provokativní úvahu (ne nepodobnou starším analytickým směrům v psychologii), že *psychické onemocnění může být právě projevem zvládání* - autorka hovoří o „útěku do psychózy“ - místo ukončení života násilím upadá jedinec do stavu, známém ostatním jako psychické onemocnění. Pro něj však může mít ochranný efekt. U mnoha jedinců popisuje setkání, touhu po kontaktu a hodnotách, včetně snah přemoci konzum a beztvářost, které nedokázali zdravým způsobem uplatnit.

Na setkání jako způsob vztahování se ke světu dívá **Martin Buber** (např. v knize „Já a ty“). Smyslem života duševně nemocných se zabýval také **Viktor Frankl** (srov. dále):

Frankl ve své knize „Terapie a teorie neuróz“ (Frankl, 1999) uvádí příklad nacházení smyslu v duševní nemoci na psychotické poruše. I u té přísluší nemocnému podle autora svoboda, byť omezená. Jedná se třeba u svobodu proti přemožení psychózou, a poslední zbytek odpovědnosti, odpovědnost za zvládání psychózy, za utváření osudu zvaného psychóza.

## 4. OSOBNOSTNÍ ODOLNOST

### PŘEHLED KONCEPCÍ

Odolnost (nezdolnost) se objevuje v psychologické literatuře při popisu osobnostní charakteristiky, poskytující jedinci výbavu v zátěžových situacích, proto patří do skupiny teorií souvisejících se zvládnáním života. Základní koncepce jsou uvedeny níže v přehledu. Mohli bychom diskutovat o vrozené či osvojené povaze daných konceptů, ale tyto komponenty nelze od sebe vždy oddělit a v daném případě to platí tím více. Přesto se někdy zvažuje relativně silná dědičná komponenta u osobnostních předpokladů odolnosti, podobně jako u temperamentu a na rozdíl od jiných složek chování (např. prosociální chování, životní styl....), u kterých se předpokládá, že se je ve větší míře jedinec během života učí.

#### 4.1. Nezdolnost v pojetí koherence

Nezdolnost v pojetí koherence (**Sense Of Coherence**, něm. Kohärenzgefühl) je koncept vyvinutý již zmiňovaným A. Antonovským. Předpokládá, že čím je svět pro lidi smysluplnější a čím více mají osoby pocit, že ho můžou zvládnout, tím jsou odolnější.

Autor rozlišuje tři složky Sense of Coherence:

##### Srozumitelnost (comprehensibility)

- způsob chápání světa, co se děje..konzistentnost, vidění širšího celku situace

##### Smysluplnost (meaningfulness)

- vidět smysl situace, možnost ji tvořivě vyřešit, vnímat, že má určitou hodnotu

##### Zvládnutelnost (manageability)

- důvěra ve vlastní síly

**Sense of coherence scale** – je škála na zjišťování úrovně SOC jedince. Monica Eriksson a Bengt Lindström (Eriksson, Lindström, 2005) přináší studii srovnávající škálu v 458 vědeckých člancích a 13 doktorandských pracích. Celkově byla škála SOC použita ve 33 jazycích a 32 zemích. Autoři docházejí k závěru, že SOC-scale je multidimenzální spíše než unidimenzální a že jde o reliabilní, validní a napříč kulturami použitelný měřicí nástroj.

SOC je velmi často ve studiích srovnáván s nemocností v rámci rozličných diagnostických jednotek. Velkou část studií nalezených vyhledávačem scholar google tvoří skandinávské práce. Jako příklad jedné z nich mohu uvést longitudinální studii s názvem „Sense of coherence - stability over time and relation to health, disease, and psychosocial changes in a general population“ (Nilsson et al, 2003), která zkoumala vývoj SOC a vztah k nemocnosti po pěti letech na vzorku přes 1000 osob. Výsledky prokázaly pokles na škále SOC zejména u osob, jejichž zdraví se v průběhu zhoršilo nebo u nichž se udály osobní změny (snížení míry sociální opory). U osob s počátečním vysokým skóre SOC byla však tato hladina relativně stabilní. Další příkladem jsou výsledky studie provedené skupinou Simonsson a kol. (2008), které ukázaly statisticky významnou korelaci mezi psychosomatickými stesky a hladinou SOC u adolescentů (Simonsson et al., 2008).

## 4.2. Osobnostní tvrdost

Pojem osobnostní tvrdost neboli nezdolnost v pojetí **hardiness** zavedla **Susanne Kobas** (Kobasová) v roce 1979. Představila hardiness jako proměnnou, která moderuje vztah mezi stresogenní událostí a nemocí. Odolnost ve smyslu hardiness je pokládána za účinný moderátor ve vztahu stres - zdraví, t.j. takový faktor, který má specificky protektivní účinek v tom, že umožňuje eliminovat, zmírňovat, tlumit či usměrňovat negativní vlivy nepříznivých životních událostí, situací a okolností.

Hlavní obsahovou charakteristikou hardiness je schopnost tvrdě a usilovně bojovat vlastními silami s obtížemi, se kterými se v životě setkáváme. Pro osoby s vysokou úrovní hardiness je typická otevřenost všemu novému a snaha chápat veškeré události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné. Věří, že vše, co si představují, říkají a dělají, má nejen svůj vnitřní smysl, ale že tím zároveň ovlivňují i své okolí. Změny jsou chápány jako něco přirozeného a obvyklého a jsou považovány za významný podnět dalšího vývoje a rozvoje. Při konfrontaci se stresogenními životními událostmi jsou tyto lidé schopni adekvátně reagovat. Situace, které jsou náročné, zpracovávají optimisticky, využívají schopnost kognitivně zpracovat zátěžové situace příznivě. Tyto charakteristiky je možné dále formulovat do tří skupin:



### Výzva (Challenge)

Změna je normální a reprezentuje výzvu, ne problém. Otevřenost zajímavým, stimulujícím zkušenostem a zážitkům. .

### Angažovanost (Commitment)

Angažovanost v tom, co člověk dělá. Víra ve vlastní cenu, význam, zaměření na cíl. Vyjasněné priority. Schopnost převzít odpovědnost za to, co člověk dělá.

### Kontrola (Control)

Víra ve svou vlastní schopnost jednat, zasáhnout, zvládnout situaci. Základem je přesvědčení, že mohu mít vliv na události ve svém životě.

**Personal Views Survey (PVS)** je dotazník sloužící ke zjišťování úrovně hardiness, obsahuje 50 položek (17 se týká challenge, 16 commitment a 17 control). Existuje pozitivní korelace dotazníku PVS s některými vybranými psychologickými dotazníky, např. Eysenck's Personality Questionnaire, Self-Efficacy, Toronto Alexithymia Scale, SPIDO.

Osoby s vyšší úrovní hardiness vykazují ovšem kromě myslitelného úspěšnějšího zvládnání stresu a obtížných životních podmínek také nižší výskyt kardiovaskulárních onemocnění, některých často psychosociálních obtíží (bolest hlavy, nevolnost...), nižší návštěvnost lékaře, což vše svědčí pro výrazný salutogenetický potenciál. U souboru českých respondentů zdravých osob je úroveň hardiness vysoce signifikantně vyšší u mužů a to jak v celkovém skóre, tak v jednotlivých komponentách. Americká populace má ve všech parametrech vysoce signifikantně vyšší hodnoty (Kebza, 2003).

## **4.3. Umístění vlivu / řízení**

Anglicky v originále **Locus of control**. Pojem do psychologie zavedl v roce 1966 sociální psycholog **Julian B. Rotter**. Zároveň rozdělil umístění vlivu na vnější a vnitřní:

### **a) vnější locus of control\_ (extern LOC)**

- jedinec vnímá posilnění (tedy to, co se stane po jeho chování ve smyslu odměn nebo trestů) jako poměrně nezávislé na jeho vlastním přičinění (tedy jako výsledek štěstí, náhody, silných osobností ve svém okolí nebo jiných, neovlivnitelných sil).

### **b) vnitřní locus of kontrol (intern LOC)**

- jedinec vnímá to, co se stane (jaký bude výsledek jeho chování) jako důsledek jeho vlastního jednání (jeho snahy, úsilí, vůle, schopností).

Z tohoto tedy vyplývá, že se jinak chová (snaží) člověk, který si myslí, že záleží jen na něm, jak jeho snažení dopadne (interní kontrola) a jinak člověk, který si myslí (věří), že ať dělá, co dělá, stejně jsou to nějaké vnější síly, které rozhodnou. Jelikož jde o *přesvědčení* jedince, *zda ovlivňuje* (či nemůže ovlivnit) důsledky svých činů, situačně se proměňuje. Vnější locus of control byl hojně spojován se **Seligmanovou naučenou bezmocností** (viz též dále). Seligmanův koncept vycházel z pokusů se zvířaty. Zvíře, které se naučí, že nemůže kontrolovat averzivní podnět (vyhnout se elektrickému šoku) upadá do stavu a demotivace. Seligman sám definoval svůj koncept takto: očekávání, že důsledek je nezávislý na vlastní volní reakci, snižuje motivaci chtít tento důsledek kontrolovat.

#### Rozdíl mezi Rotterovou a Seligmanovou koncepcí:

Locus of control souvisí s **atribucí** tj. s přisuzováním **výsledků** vlastnímu **chování** nebo vnějším okolnostem. V Seligmanově koncepci k **chování ani nedojde**, jelikož podmínky, okolnosti nezaručují úspěch.

Z novějších prací se locus of control vztahuje ke Clonigerovu rysu charakteru – dimenzi **sebeřízení**. Podle něho tento rozměr spolehlivě odlišuje lidi zdravé od lidí s poruchou osobnosti.

## **4.4. Vnímaná osobní účinnost - zdatnost**

Vnímaná osobní zdatnost, zvaná v originále **self-efficacy**. Autorem tohoto pojetí je **A. Bandura**. Termín později upravil na self-efficacy expectancies – **očekávaná zdatnost**. Jedná se o očekávání, které máme ve vztahu k našim schopnostem zvládat překážky a k možnosti změnit svůj život nebo jinak přesvědčení o vlastních schopnostech postupovat způsobem, který je zapotřebí k řešení překážek - zátěžových situací. Podle Banduru všechny *úspěšné psychoterapie zvyšují jedincův pocit zdatnosti*.

Někteří autoři místo termínu osobní zdatnost užívají pojem **kompetence** nebo **ego – kompetence**. Koncept self-efficacy je intenzivně zkoumán především u dětí, kde hraje, zdá se, důležitou roli při formulaci osobnosti.

Rozdíl mezi Rotterovým a Seligmanovým konceptem a Bandurovým:

„vnější okolnosti mi to nedovolují“ X „na to nestačím“

## 4.5. Pojetí odolnosti ve smyslu resilience

Existují i další pojetí odolnosti, za všechny jmenujme odolnost v pojetí tzv. **resilience**. V češtině se používá termín pružnost, nezlomnost. Nezdolnost v pojetí resilience by měla odpovídat schopnosti rychle se po dané události vzpamatovat.

Hovoří se o vyrovnávání se s nepříznivými životními událostmi (Křivohlavý, 2004, s 168).

Křivohlavý uvádí přehled protektivních faktorů a strategií posilujících resilienci podle Masten a Reed, 2002 (Křivohlavý, 2004, s. 169-170). Je potřeba říci, že tento přehled obsahuje velmi rozsáhlou oblast života, přejímá i ostatní teorie, jak můžeme vidět v úryvku přehledu (z kapacitních důvodů neuvádím všechny podrobnosti), který působí impozantně:

Protektivní faktory (uvedeno podle Masten a Reed, 2002, Křivohlavý, 2004, s. 179):

### **V daném dítěti**

- dobré kognitivní schopnosti (včetně řešit problémy)
- dobré dovednosti pozornosti
- klidný temperament v dětství a adaptibilní osobnost v pozdějším věku
- kladný subjektivní pohled na sebe a vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)
- víra a smysluplnost života
- pozitivní pohled na život
- dobrá schopnost řízení emocionálního vzrušení a citových impulzů
- existence talentů, kterých si váží jak dané dítě, tak společnost.

# 5. STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ - COPING

## 5.1. Pojetí zvládání - copingu

V psychologické literatuře narazíme pod heslem *coping* na řadu prací, věnujících se zejména zvládání stresu. Jako takový vykazuje tento pojem zjevnou příbuznost s pojmem zvládání života, jelikož k životu neodmyslitelně patří stres. Křivohlavý uvádí (2001), že slovo coping (angl.) je odvozeno od řeckého *kolaphus* – rána uštědřená protivníkovi v boxu. Lazarus definoval coping v psychologii jako dynamický proces, vyžaduje vědomou snahu, je snahou řídit situaci, snášet, snižovat vnitřní a vnější požadavky kladené na člověka a konflikty mezi těmito požadavky:

produktivita, flexibilita, aktivita.

Pojem coping se používá převážně ve spojitosti se zvládáním stresu. Psychosociální stres se stal neodmyslitelným průvodcem dnešního člověka a tak jsou i způsoby, jak se se stresem vyrovnávat více zkoumány.

Cíle copingových strategií: snížit úroveň napětí + zachovat si tvář a sebeobraz + pokračovat v činnosti a v interakci s ostatními lidmi.

Křivohlavý (2001) uvádí rozdíl mezi *adaptací* (vyrovnávní se se zátěží, která je v normálních mezích) a *copingem* (nadměrná zátěž – časem i intenzitou).

V literatuře se můžeme setkat také s následujícím popisem:

ovládání (mastery) – zvládat bezstresové spíše dobré zážitky

zvládání (coping) – zvládání

obrana (defense) – zvládat nepříjemně prožívané

Za klasické se považuje rozlišení copingu na

- 1) **problémově orientovaný** coping (zvládání zaměřené na problém)
- 2) **emočně orientovaný** (zvládání zaměřené na vlastní emoce)
- 3) **přehodnocení** (appraisal-oriented, kombinace emoce a kognice)

Glyshaw, Cohen a Towbes (1989 dle Ruiselová, Ficková, s. 20) používají podobná označení:

chování při řešení problému

chování v emočně náročných situacích

## 5.2. Sociální opora

Sociální opora bývá uváděna v anglicky psané literatuře též **social support**. Člověk je jako druh společenský tvor a lidé v podstatě až na vzácné výjimky popsané v kasuistikách nemohou existovat bez sociálních vazeb a sociálního prostředí. Samozřejmě právě kvalita sociálních sítí rozhoduje do značné míry o tom, jak se cítíme, jak vnímáme sami sebe i jak si dokážeme poradit s obtížnými situacemi. A tak i mezi copingovými strategiemi bývá zmiňována social support na předním místě.

Můžeme rozlišit několik druhů sociální opory – např. sociální oporu emocionální, hodnotící, informační, instrumentální (Kebza, 2005, s. 159).

Bylo doloženo, jak zmiňuje např. Kebza (Kebza, 2005, s. 165), že důležitý je samotný fakt, pocit, že mi okolní lidé (přátelé, rodina, partner, kolegové...) mohou pomoci v případě potřeby. V mnoha případech již tento faktor (možnost požádat o pomoc v případě potřeby) sám o sobě působí kladně na zvládnání situace jedincem.

Nejvyšší užitek ze sociální opory mají ti kdo:

- snadno navazují mezilidské vztahy (affiliance)
- přijímají pomoc od druhých (succurance)
- jsou sami ochotni poskytovat sociální oporu (nurturance)

*Phillips effect*: takto je nazýván fenomén, kdy úmrtnost lidí po datu narozenin je větší než před narozeninami. Toto je pravděpodobně vysvětlitelné intenzivními sociálními kontakty a poté jejich oslabením (Kebza, 2005).

### 5.3. Zvládání a náboženství

Náboženská víra je vnímána jako vidění hlubších souvislostí, očekávání pozitivního vyústění, hledání smysluplnosti v utrpení, odevzdání se do rukou vyšší moci. Není tedy důvod, proč by se mj. pro výše uvedené charakteristiky nestala terčem zájmu i psychologů zdraví, sociálních psychologů a dalších odborníků.

Mnohokrát byl zkoumán vztah víry a zdraví, na tomto místě uvedu „klasickou“ studii Alameda (Strawbridge et al., 1997). V této studii bylo velké množství (přes 5.000 osob) sledováno po dobu 28 let, co se týče návštěvnosti kostela a mortality (úmrtnosti). Ve skupině, která navštěvovala kostel méně často, byla mortalita o 36% vyšší (Křivohlavý, 2001). Není vždy zcela jasné, zda se jedná o přímý účinek praktikování víry, nebo zda zde hrají důležitou roli i sociální kontakty (social support), neboť osoby ze studie zkoumající vliv pravidelné návštěvy kostela se jistě nedrželi v izolaci, po návštěvě kostela prohodili s ostatními návštěvníky pár slov, pravděpodobně udržovali mezi sebou i další kontakty jako např. společné obědy apod. Dalším limitem při dělení závěrů, že vztah mezi tělesným zdravím a návštěvou kostela byl spatřován jako pozitivní může být banální skutečnost:

nemocní a bezmocní nemohou často chodit (a tedy tak často navštěvovat kostel)

Křivohlavý (2001) a Kebza (2005) uvádí shodně klasické dělení na

- **internalizovanou** (zvnitřněnou) a
- **externalizovanou** víru

Pargament (Pargament, 1994) uvádí rozpoznatelné styly víry:

- styl sebeřízení (zodpovědnost na člověku)
- styl podřizování se (zodpovědnost na Bohu)
- styl spolupráce (Bůh i člověk)

Pozitivní efekt byl doložen především u interiorizované, „zvnitřněné“ víry, kde se předpokládá i více salutogenetických faktorů (možná paralela by byla interní a externí LOC, pozn. autor). Na tomto místě možno poznamenat, že Fromm (1993) odlišuje autoritářský (mít víru) a humanistický (být ve víře) typ religiosity.

Ačkoliv jsou obyvatelé České republiky převážně ateisticky zaměřeni, je i v dnešní euroamerické společnosti patrný význam víry a modlitby. Toto tvrzení se opírá o citaci výsledků výzkumu, kdy 61% bavorských studentů a 89% amerických studentů uvedlo, že v těžkých životních situacích to nejde bez Boha (Ruiselová, Ficková, 1994, s. 43).

## 5.4. Další koncepty a jejich souvislosti se zvládáním

**Optimismus** neboli očekávání, že výsledek bude kladný. Optimismus znamená důvěru dobré vyústění situace pro jedince. Oproti němu stojí „naučená bezmoc“ (learned helplessness). Viz též dále pozitivní psychologie.

**Sebevýchova**, zahrnující sebepoznávání, koncentrace pozornosti, autoregulace myšlení, autoregulace emocí (svěření se blízkému čl., hudba, sport, samota, rodiče, pláč, tělesná práce, smích ...), autorelaxace, aktivní zvládání situací (Kebza (2005).

**Sebeocenení (self-esteem)** je vnímána jako hodnota, kterou udělujeme sami sobě. Křivohlavý upozorňuje na kulturní kontext, kdy je jedinec ovlivněn tím, co oceňuje daná společnost za vlastnosti (Křivohlavý, 2004, s. 171).

Zajímavé je popisování zvládání pomocí **tvořivosti**, které uvádí Sternberg (1988 dle Ruiselová, Ficková, s. 137): „Zvládnutí nového poskytuje jednu z nejlepších příležitostí pro tvořivost. Když jsme konfrontováni s něčím, co je značně odlišné od toho, co známe, tehdy máme příležitost přistoupit k problému tvořivým způsobem.“

Torranceho definice tvořivosti – neuvýstižněji jako definice přežití (survival definition).

## 6. SMYSL ŽIVOTA / V ŽIVOTĚ

Jestliže chceme zkoumat, jak lidé zvládají svůj život, je logické položit si otázku, pro co vlastně žijí: co tvoří jejich motivy, řídí jejich chování a snažení v životě, tedy i volbu cílů a snahu o jejich dosahování. Může sem patřit i obraz – ideální stav, k němuž se lidé upínají.

*„Má můj život smysl? Mohu objevit smysl svého života? Existuje něco jako smysl života?“*

Tyto a podobné otázky si klade řada lidí. Pojem smysl života je tématem studií různých vědních oborů, např. filosofie, teologie, sociologie, pedagogiky aj., pochopitelně i psychologie. V tomto kontextu mezioborového prolínání můžeme za všechny jmenovat Binswanger, Camus, Dilthey, Emerson, Heidegger, Husserl, Nietzsche, Popper, Sartre a další. Ani psychologii se nevyhne implicitní a explicitní výklad pojmu. Explicitně se většinou hovoří o smyslu života (meaning of life), smyslu v životě (meaning in life) a osobním smyslu (personal meaning) (Auhagen, 2000, str. 33).

Podívejme se v průřezu na některá hlavní pojetí smyslu života v psychologii:

### 6.1. Teoretická východiska

#### 6.1.1. Hledání smyslu, existencialismus, logoterapie

**Viktor Emil Frankl** V koncentračním táboře si Frankl všiml, že to, zda lidé přežijí či nikoliv záviselo v konečné fázi na tom, zda měli pro co žít, tj. zda měli smysl v životě, nebo zda svůj život vzdali. Tato pečlivá pozorování dala za vznik pozdějším teoriím o smyslu života, založených na existencionalní filosofii.

Frankl rozdělil dimenze člověka takto: 1) ) tělesná 2) duševní 3) duchovní (noická). K té posledně jmenované dodával: “člověk bez ducha je člověk bezduchý“ (Balcar, ústní sdělení).

Hodnoty člověka jsou podle Frankla následujícího druhu:

- prožitkové hodnoty – prožívat něco, co je hodnotné, co lze zakoušet jako dobré, krásné a obohacující)



- tvůrčí – měnit a činit lepším, vychovat děti, vykonávat svědomitě zaměstnání, pečovat , milovat apod.
- postojové – sebepřesah, sem patří mj. schopnost snášet, kde nelze měnit

Viktor Frankl tvrdil, že nejvyšší motivační hodnota člověka je vůle ke smyslu; spolu s tím svoboda. Zároveň nenaplněním smyslu vznik existencionální neurózy.

Tzv. **noogenní poruchy** vznikají při chybění základního smyslu, který se může ztratit např:

- v kritickém období (adolescence, odchod dětí, přechod do důchodu)
  - při radikální změně – emigrace, úmrtí, nehody, tělesná nemoc, invalidizace
- konfliktu s hodnotami druhých lidí (Frankl, 1999).

Tyto stavy se manifestují mj. pocity prázdnoty, poruchami spánku, příjmu potravy, depresi, závislostí na návykových látkách apod. **Salvatore Maddi** (1967, dle Auhagen, 2000) popsal existenciální neurózu jako znuďenost, ztrátu smyslu, apatii a bezcílnost. Oproti depresi má být zvýrazněná apatie a nepřítomná, smutná nálada.

Směr, zabývající se na psychoterapeutické úrovni otázkou smyslu, se nazývá (Frankl, 1999):

**existenciální analýza** (snaha hledat a nalézt hodnoty a tím i možnosti, naplňovat smysl hledání konkrétního smyslu, který se vztahuje na jedinečnost každé osoby)

a

**logoterapie** (terapie z duchovních zdrojů, zároveň vedení člověka k jeho vlastní odpovědnosti za svůj život)

Cílem je v logoterapii pomoci klientovi přestavit postoje k sobě a okolí, nalézt hodnotové ukotvení. Hlavními terapeutickými prostředky jsou přestavba negativních postojů, dereflexe (aby se nadměrně nepozoroval) a paradoxní intence (představa opaku).

Frankl se zabýval společností jako celkem, činil četná pozorování a výzkumy, z nichž mj. vyvozoval své teorie. Zabýval se i pojmy jako je štěstí, úspěch aj. Popsal následovně rozdíl mezi smysluplným a úspěšným životem:

Mít úspěch podle Frankla (Frankl, 1999) znamená, že jedinec při svém snažení měl štěstí do té míry, že dosáhl cíle. Smysluplně žít oproti tomu znamená, že se při svém snažení zaměřil na to, co je hodnotné. A tak se to stává smysluplným, i kdyby cíle nebylo dosaženo (např. uměleckému dílu neúspěch na výstavě nic neubírá na kráse). I motivace při zaměření se na úspěch a na smysl se liší: motivace na úspěch může vést k prožitkům prázdnoty (člověk se soustředí na úspěch, pokud jej dosáhne - nemá už "pro co"), vnitřní sevřenosti (rigidní zarputilá snaha, stres..), znejistění (úspěch závisí též na vnějších okolnostech).

K popsání smyslu života také používal Viktor Frankl často různých metafor:

Život sám je ten, kdo člověku klade otázky. Člověk se nemá ptát, on je naopak od života tím tázaným, který má odpovědět a být za život z-odpovědný (Frankl, Lékařská péče o duši, 1996). Jiný příklad z téže knihy: „Neptej se po smyslu života, odpověď na něj tím, že přebereš za život odpovědnost.“

Smysl podle Frankla představuje tvořivé naplňování vlastních hodnot v životě, nebo trpělivé snášení a popřípadě změna sebe tam, kde toto uplatňování nejde, například tváří v tvář utrpení (ztráta, smrt, omezení svobody, nemoc) – „kde lze něco měnit, mám *to* měnit, kde něco měnit nelze, mohu měnit *sebe*“ - tak vyjadřuje barvitě princip hledání individuálního smyslu a zároveň se dotýká tématu (pro Frankla typického) smyslu v utrpení. V této souvislosti cituje Frankl ve své knize Goetheho (Frankl, 1996, s. 132): „*Neexistuje žádná situace, kterou by nebylo možno zušlechtit, buď skutečným výkonem, nebo trpělivým snášením*“.

Frankl se hodně ve své práci zabýval i významem a smyslem utrpení. Jeho výzkum podpořili mnozí další. Výzkum na vzorku 99 pacientů, provedený Patricií Starck v roce 1983 ukázal, že utrpení může pomoci lépe porozumět vlastnímu životu (Starck dle Auhagen, 2000)

Smysl může být obecně podle představitelů existenciální analýzy a logoterapie i v nemoci: „*Dospět k vyrovnání mezi tím, co je v nemoci lidského a tím, co je v člověku nemocného*“ (Frankl, 1996, s. 46) . Smysl tak může nalézt každý člověk bez ohledu na IQ, věk, pohlaví apod. Pokud je schopen činit rozhodnutí, i kdyby to byla rozhodnutí prostá, která zvenčí nejsou patrná.

Další výraznou osobou logoterapeutického směru a pokračovatelem Franklových myšlenek byl **Alfred Längle**. Ve své knize „Smysluplně žít – aplikovaná existenciální analýza“ (Längle, 2002) popisuje smysluplný život takto:

- z okolností a možností dané situace uskutečnit to nejlepší možné
- plnit ten úkol, který stojí před námi
- smysl nelze dát, musí být rozpoznán, nalezen
- spatřit smysl znamená uchopit celek
- smysl se mění se změnou situace
- každý smysluplný život spočívá na zásadním postoji otevřeném otázkám.

Člověk je při naplňování života odpovědný podle Längla před nejvyšší hodnotou, kterou v životě zná (jako např. své svědomí, milovaný člověk, Bůh...). Odpovědnost má být podle výše zmíněného autora odpovědností za právě přítomný smysl, která souzní s nejvyšší hodnotou jedince. Odpovědnost nemá nic společného s povinnými úkoly, které požadují jiní

(je zde kladen důraz na vnitřní svobodu). Odpovědnost je věcí svobody. Nelze ji zaměňovat s předpisy, zákony, návody – tato posledně zmíněná myšlenka je motem směrů vycházejících z existencialismu a humanismu. Tématem svobody jedince a jeho nutnosti se rozhodovat a za svá rozhodnutí nést i odpovědnost se zabýval velmi silně **Erich Fromm**. Ve svých knihách popsal výstižně rysy svobodného a nesvobodného života. Také on vztahoval odpovědnost spíše k vnitřním hodnotám. Popisoval „útěk od svobody a odpovědnosti“. Jedním z útěků před svobodou je např. konformismus: chci to, co dělají ostatní, nebo totalitarismus: dělám co chtějí jiní.

### 6.1.2. Individuální psychologie\*

**Alfréd Adler** věřil, že každý má tři úkoly v životě:

- pokračovat v životě na planetě a zajistit bezpečnost lidstvu
- žít jako sociální bytost
- vztah s opačným pohlavím

### 6.1.3. Smysl jako potřeba\*

Potřebami člověka, hodnotami a jejich vztahem se intenzivně zabýval **Abraham Maslow**. Znamé je jeho sestavení základních lidských potřeb a jejich následné přirovnání k pyramidě, přičemž tzv. biologické potřeby stojí na bázi, potřeby transcendentnosti na vrcholu. Podle Maslowa jsou všechny z těchto potřeb pro člověka důležité.

---

\* Jelikož u těchto teoretických pohledů není smysl primárně diskutovanou otázkou, uvedení autoři se jím zabývali někdyokrajově, výčet je uveden pro dotvoření obrazu, zatímco V. Frankl se zabýval otázkou smyslu po celou svůj život.

\* Jelikož u těchto teoretických pohledů není smysl primárně diskutovanou otázkou, uvedení autoři se jím zabývali někdyokrajově, výčet je uveden pro dotvoření obrazu, zatímco V. Frankl se zabýval otázkou smyslu po celou svůj život.

#### 6.1.4. Přístupy vývojové psychologie\*

**Erik Erikson** se zabýval vývojem člověka v ontogenetickém smyslu a po celý lidský život. Popsal jednotlivá období od narození až do pozdního stáří a představil je jako vývojové fáze s určitým úkolem. Při jeho nesplnění vstupuje jedinec do následující fáze s fixovaným problémem z předchozí fáze. V každém vývojovém období tak lze odlišit poněkud jiný smysl.

#### 6.1.5. Salutogenetické přístupy\*

Koncepce Sense of Coherence Aarona Antonovského je uvedena na jiném místě, stejně jako koncepce salutogeneze. Co se týče smyslu, jde o nazírání situací, vlastního jednání nebo např. nemoci jako smysluplných.

#### 6.1.6. Biologicky orientované přístupy\*

Podle zakladatele psychoanalýzy, ale přesto biologicky orientovaného **Sigmunda Freuda**, má život zanedbatelný smysl, jde v podstatě především o uspokojování libida. Vyšší lidská činnost a přesah jsou často nahlíženy jako sublimace potlačeného libida.

**Eric Klinger:** Smysl je podle něj motivován evolučně: pocit nesmyslnosti vede k diskomfortu, což motivuje k hledání smyslu..

Někteří autoři, zabývajícími se **darwinisticky** pojatým konceptem člověka, sledují smysl života v rámci přežití jedince a zachování rodu, důležitý je pojem **evoluce** a **přirozený výběr**. Existují i provokativní teorie, jako např. kniha Richarda Dawkinse *Sobecký gen*. že smyslem života je pokračování reprodukce DNA, která řídí reprodukci sebe sama a jedince na tento proces nemá žádný vliv.

Z pochopitelných důvodů nechci na tomto místě zacházet podrobněji v této úvaze.

## 6.2. Dotazníky smyslu života

Nejznámější jsou následující tři dotazníky smyslu života, jak uvádí Auhagen (2000).

Přehled nejpoužívanějších testů smyslu života:

<b>The Purpose in Life Test</b>
nejznámější, nejužívanější
v šedesátých letech 20. stol.(James Crumbaugh, Leonard Maholick), 20 položek hodnocených na sedmistupňové škále (zcela ano – zcela ne)
koreluje s řadou dalších konceptů – sociální postoje, hodnoty, deprese, subjektive well –being apod.
<b>The Life Regard Index</b>
1973 (Batista Almond)
dva subtesty (framework scale a fulfilled scale) po 14 položkách, tři typy odpovědí
<b>Sense od Coherence Scale</b>
osmdesátá léta 20. stol. (A. Antonovsky)
dva dotazníky: 29 a 13 položek
Pozitivní korelace s salutogenetickými koncepty: mastery, LOC (locus of control), duchovní zdroje, hardinness, self-esteem, smysl pro humor.

## 6.3. K současnému výzkumu smyslu života

### Osobní a obecný smysl života

Jak uvádí ve své přehledové studii „On the psychology of meaning of life“ Ann Elisabeth Auhagen (Auhagen, 2000, s. 38), mnozí autoři rozlišují osobní a obecný smysl života. Osobní smysl života zahrnuje smysl například v pomoci rodině, druhým, naplnění životních cílů apod., obecný (vyšší, „kosmický“) pak například vyšší pohled na svět, přesah. O jejich vzájemném vztahu není podle Auhagen zatím mnoho známo.

Smysl života jako osobní systém zahrnuje:

kognitivní – otázka posouzení hodnot, schémata a přesvědčení jedince

motivační – dosahování cíle, účel, motivující složku hodnot – vztahování se k hodnotám

afektivní složku – získávání uspokojení, naplnění, dobré pocity

### Zdroje smyslu života - studie

Studie, kterou provedl Peter Ebersole v roce 1998 (Auhagen, 2000, s. 40) zjišťovala nejdůležitější zdroje smyslu života u Anglo-Američanů pomocí přímých rozhovorů (free narratives). Jako nejdůležitější zdroje smyslu života uvedli v pořadí podle procentuálního zastoupení:

- a) školáci: sociální vztahy – sport, koníčky a jiné aktivity – víra - růst, získávání - škola, zdraví
- b) adolescenti: sociální vztahy – sport, koníčky a jiné aktivity – zdraví – získávání – škola
- c) dospělí: sociální vztahy – víra – růst – práce – prosociální aktivity
- d) senioři: sociální vztahy – zdraví – potěšení – prosociální aktivity – víra

### Interkulturelní studie

Studie provedená v roce 1997 autory Bässler, Oerter (Auhagen, 2000, s. 41) zkoumala peruánské Indiány žijící v horách, Indiány – studenty a německé studenty. Indiáni žijící v horách uváděli více konkrétní odpovědi (nakrmit rodinu...dát dětem vzdělání..) než peruánští studenti nebo němečtí studenti (poslední dvě jmenované skupiny poskytovaly podobné odpovědi). Závěr této studie by bylo možné interpretovat mj. v tom smyslu, že podobnosti zdrojů smyslu života sice vychází mezi kulturami ze stejných kategorií, rozdíly se však zvýrazní, pokud se mění životní podmínky.

## **Sociální vztahy a smysl života**

Neal Krause (Krause, 2007) uvádí tři typy sociální podpory (enacted support, negative interaction, anticipated support). Zejména anticipated support je spojena s hlubším smyslem v životě. Souvislost smyslu života a well-beingu – zkušenost smyslu života má pozitivní relaci s well-beingem a strategiemi zvládání krizí a negativní korelaci s depresí (Auhagen, 2000).

Kritické události v životě mají ambivalentní korelaci se zkušeností smyslu života:

- na jedné straně mohou vyvolat pocit nesmyslnosti
- na druhé straně mohou znamenat šanci objevení nových a dalších smyslů

## **Životní spokojenost, religiozita a smysl života**

Michael F. Steger and Patricia Frazier (Steger, Frazer, 2005) uvádí, že smysl v životě se ukazuje být moderujícím faktorem přemostňujícím životní spokojenost (life satisfaction) a religiozitu. Někteří autoři se domnívají, že přes smysl v životě se lze například snáze dostat ke vzdálenějším otázkami u klientů s různým náboženským založením.

## **Teoretické poznatky ke smyslu života**

Ve výše jmenované přehledové studii uvádí Auhagen závěrem shrnutí současného výzkumu:

- Smysl života je v podstatě teoretický koncept, odrážející reflexi vlastní cesty a zkušenosti v kontextu lidského života obecně a vlastního života.
- Důležitý je poznatek, že smysl života se liší jedinec od jedince a situace od situace, je tedy podobně jako další psychologické koncepty individuální
- Probíhá diskuze, zda jde o osobní konstrukt, nebo zda existuje skutečně jako entita.
- Zda zkušenost smysluplnosti života a jeho vnímání jako smysluplný je způsobeno tím, že se cítíme dobře, nebo naopak nelze říci, pravděpodobně jde o vzájemné ovlivňování.

## **Smysl života v zájmu výzkumu psychologie:**

- nabývá u lidí centrální důležitosti
- psychologický výzkum je stále spíše na počátku
- měnící se podmínky (ekonomické, technologické) způsobují změněné vnímání života a tak vyzývají i k otázce po smyslu

# 7. POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

## 7.1. Pozitivní psychologie

Odvětví psychologie, někdy nazývané pozitivní psychologie, zkoumá pozitivní emoce a jejich význam a rozvoj může představovat důležitý pohled na emoční a motivační stránku člověka, pojmy jako štěstí, osobní pohoda apod. mají zjevně společné rysy s časově dlouhodobějším a komplexnějším pojmem zvládnání života a proto je uvádím v přehledu teoretických východisek.

„Úkolem pozitivní psychologie není tvrdit, že by všichni měli být optimističtí, laskaví... ale popsat důsledky těchto rysů: optimistické myšlení zmírňuje výskyt deprese, zlepšuje tělesné zdraví, zvyšuje výkonnost, pravděpodobně za cenu menšího realismu“ -M. Seligman, *Opravdové štěstí* (Seligman, 2003).

Pozitivní psychologie se jako relativně samostatná disciplína začala vydělovat několik let před koncem dvacátého století. Na jejím vzniku má významný podíl někdejší prezident Americké psychologické společnosti a autor výroku citovaného výše Martin Seligman. Pozitivní psychologie se zaměřuje na pozitivní emoce a jejich rozvoj. Zajímá se o vyhodnocení vlastního života z hlediska subjektivní smysluplnosti, klade mj. tyto otázky: Žiji krásný a šťastný život? Dokážu se přetvořit v optimisticky smýšlejícího člověka? Myslím na vlastní budoucnost a budoucnost svých blízkých? Cílem pozitivní psychologie nemá být ovšem podle Seligmána odčinit to, co je špatné, ale budovat to dobré. Především Seligman se svými kolegy (Steve Maier a Bruce Overmier) vyvinuli koncept „**naučená bezmoc**“ a později k němu přidal právě v rámci studia pozitivních emocí model „**naučený optimismus**“. Sám Seligman zdůrazňoval, že naučený optimismus se nemá směřovat s tzv. „pozitivním myšlením“, jak jej razí četné populární knihy, naučený optimismus má být více opřený o realitu, než jsou způsoby myšlení, které mají realitu přetvořit.<sup>7</sup>

---

7 Pozn.: viz podobnosti s: koncept sati, bdělého pozorování.



## 7.2. Pozitivní emoce:

Jak uvádí King et al (King et al., 2003, s. 194), pozitivní emoce (nálada, positive affect) mohou predisponovat jedince k tomu, aby vnímal život jako smysluplný.

Pozitivní emoce se projevují všechny tzv. Duchennovým smíchem jako úsměv se zvednutými koutky úst spolu s nezbytným svraštěním očního okolí a příslušným zapojením periorbitálních svalů, jak doložily četné studie.

K pozitivním emocím můžeme řadit především:

- radost
- zájem
- spokojenost

K pozitivním emocím obecně soudí Barbara Fredrickson, Fredrickson, Losada, 2005 (Marková, 2007) že mají ve svém důsledku jako adaptivní funkce posílení celkového fyzického i duševního zdraví a dlouhověkost.

Seligman rozděluje pozitivní emoce podle toho, ke kterému času se vztahují:

K minulosti: spokojenost, uspokojení, naplnění, hrdost, vyrovnanost

K přítomnosti: radost, extáze, klid, chuť, elán, potěšení, flow

K budoucnosti: optimismus, naděje, víra, důvěra<sup>8</sup>

## 7.3. Pojem a význam ctností

Seligman uvádí (Seligman, 2003, s. 23), že při studiu kultur a náboženství (jako jsou Konfu-c', Aristoteles, Tomáš Akvinský, samurajský kodex, Bhagavadgita,...aj.) bylo nalezeno společných 6 základních ctností. Jsou jimi:

- moudrost a vědění
- odvaha
- láska (schop. milovat a být milován) a lidskost
- spravedlnost

---

<sup>8</sup> Pozn.: Některá tvrzení Seligmana a jeho kolegů jsou značně optimistická, je z nich cítit krédo pozitivní psychologie. Například podle slov výše jmenovaného je realistické vnímání sebe samého a jestliže chápeme skutečné příčiny vlastních emocí, osobnostních vlastností a konání – dostatečně důležité, pak není v našem životě místo pro duševní poruchy (hypotetické tvrzení, založené na předpokladu stejných šancí každého jedince, včetně odolnosti k onemocnění).

- střídmost
- duchovnost a transcedence

## 7.4. Well-being

Well-being (Wohlbefinden, bien-etre, psychická osobní pohoda) je velmi používaným pojmem v moderní psychologii a důležitým pojmem psychologie zdraví.

Jak uvádějí Vladimír Kebza a Iva Šolcová (Kebza, Šolcová, 2003), well-being zahrnuje duševní, fyzickou a sociální (případně spirituální dimenzi), jde tedy o komplexnější jev.

### Problém definice

Well-being je pojem, který si našel své pevné místo i v mezioborové komunikaci. 12.-13.6.2008 se konala v Bruselu ministerská konference k ustanovení „Evropského paktu pro duševní zdraví a well-being“. Z toho je vidět, že well-being slouží jako uznávané měřítko k posuzování subjektivní pohody jedince, vedle pojetí duševního zdraví, tedy jako relativně nenahraditelný pojem.

V psychologické literatuře nicméně nepanuje jednotna, co se týče pojmu well-being. Řečková uvádí v diplomové práci z r. 2007 následující výčet (Řečková, 2007, s.16): Mnoho autorů používá například pojmy subjektivní well-being a štěstí jako synonyma (Argyle, 2001;Costa, McCrae, 1980; Kahneman, Diener, Schwarz, 2003; Myers, 2006; Headey, 2007). V některých případech představuje subjektivní-well-being jakési vědecktější označení pojmu štěstí (Norrish, Vella-Brodrick, 2007). Ruut Veenhoven (2006) uvádí, že well-being může být ztotožňován s kvalitou života nebo štěstím. Jiní autoři naopak upozorňují na chybné ztotožňování těchto dvou pojmů (Mareš, 2001). Carol Ryff (dle Kebza, Šolcová, 2003) pojednává o **psychologickém a subjektivním well-beingu**, přičemž pouze emoční komponentu subjektivního well-beingu chápe jako synonymum pro štěstí, podobně jako chápou štěstí jako emoční komponentu well-beingu.

Dále je rovněž pojem well-being v literatuře odlišně členěn a popisován. Není záměrem ani ambicí této práce pojmut do detailu různá teoretická hlediska, proto jen zmíním stručně některé kusé poznatky. U. Schimack et al. (Schimack et al., 2005, s. 582) popisují afektivní a kognitivní složku subjektivního well-beingu. Afektivní složku tvoří „hedonic balance“, kognitivní potom spokojenost se životem (life satisfaction). Vzájemný vztah těchto

složek je podle autorů ovlivněn kulturně, přičemž lze najít rozdíl mezi takzvanými individualistickými kulturami (Německo, USA...) a kolektivistickými (Mexiko, Japonsko...): vliv osobnosti na afektivní komponentu je pankulturální, zatímco vliv na kognitivní složku subjektivního well-beingu je větší v individualistických kulturách.

Co se týče rozdílů mezi kulturami, byly zjištěny i další rozdíly: *Eunkook Suh, et al.* (Suh et al., 1998, s. 487) dokládají rozdíl v důležitosti emocí a norem mezi individualistickými a kolektivními kulturami. Emoce byly silnějšími prediktory life-satisfaction v individualistických kulturách, v kolektivních kulturách byl vliv emoční komponenty a norem stejně silným prediktorem.

Robert W. Lent, et al. (Lent et al, 2005, s. 429) zmiňují dotazník na zjišťování well-beingu:

- a) subjektivní well-being, hodnotící především hédonické výstupy (např. life satisfaction, štěstí) a
- b) psychologické well-being, hodnotící „eudaimonic“ výstupy, např. životní smysl

Podle Křivohlavého (2004, s. 182-183) uvádí Snyder a Lopez, 2002, psychickou a sociální dimenzi well-beingu.:

#### **dimenze psychické pohody**

- sebedpřijímání
- osobní růst
- účel života
- začlenění do života
- samostatnost – autonomie
- vztah k druhým lidem (sociální dimenze života)

#### **dimenze sociální pohody**

- sociální přijetí (akceptance)
- sociální aktualizace
- spoluúčast na společenském dění
- sociální soudržnost
- sociální integrace

Jak je vidět na shora uvedených příkladech, panuje v terminologii značná nejednota.

### **Well-being a life satisfaction**

Heller, Watson a Iles rozlišují složky subjektivního well-beingu na příjemný afekt (pleasant affect), unpleasant affect, life-satisfaction. Life satisfaction představuje celkovou kognitivní evaluaci a zhodnocení jedince se svým životem (Heller, Watson, Iles, 2004, s. 574). Při zkoumání spokojenosti s životem (Life satisfaction) popsali Fujita a Diener (Fujita, Diener, 2005, s. 158) že se jedná o relativně proměnlivou veličinu v čase. Při porovnání life satisfaction a například tělesných parametrů, jako je hmotnost, BMI (body mass index), krevní tlak aj. byla spokojenost s životem méně stálá než výše zmiňované (5-letý průměr).

Wendy Johnson a Robert F. Krueger (Johnson, Krueger, 2006, s. 680) zkoumali vliv finančních zdrojů na life satisfaction. Finanční zdroje ochraňují life-satisfaction před okolními šoky (šoky z prostředí - enviromental schocks).

## **7.5. Kvalita života**

Kvalita života je to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.

WHO: 1994, (dle Kebza, 2005). Autor uvádí následující definici kvality života (Quality of life, QOL) – quality of life = well-being + sebeobsluha + mobilita + schopnost ovlivňovat vlastní život .

S tímto je spojená úvaha R. Veenhovena (Veenhoven, 2004), který předpokládá, že v moderní společnosti žijí lidé déle a šťastněji.

Timothy G. Heckman (Heckman, 2004) popisuje pojem „kvalita života s chronickou nemocí“ (chronic quality of life). Ten předpokládá, že životní spokojenost osob s chronickým onemocněním je funkcí jejich diskriminace, spojené s nemocí, dále bariér ve zdravotní péči, sociálních služeb, fyzického well-beingu, sociální podpory a copingu.

## 7.6. Štěstí

Štěstí patří mezi hlavní pojmy pozitivní psychologie. Podobně jako u jiných pojmů v psychologii, které se zároveň vyskytují v běžném jazyce, panuje ohledně zařazení pojmu a jeho definování řada nesrovnalostí. Převážně je štěstí řazeno k jevům vycházejícím z pozitivních emocí, ovšem je zároveň považováno za více než jen emoce, za mnohem trvalejší a obsahující i jiné složky než emoční.

Při analýze pojmu štěstí můžeme podobně jako jsme již viděli při popisu pojmu zdraví (viz výše) přijít k následujícím dimenzím, jak se ve svém souhrnu z r. 1993 zabývá Averill a More (Marková, 2007, s. 34):

- štěstí jako cíl sám o sobě    X    štěstí jako odměňování ve směřování za něčím
- štěstí jako rovnovážný stav    X    štěstí jako dynamický jev, obsahující konflikt
- subjektivní štěstí        X    objektivní štěstí
- štěstí jako suma momentálních potěšení    X    štěstí jako vyšší perspektiva

V posledně zmiňované dichotomii se používá také výraz („bottom-up“) versus „top-down“). Carr (Marková, 2007, s.35) popisuje přístup hédonický a eudaimonický určující, jaký obsah naplňuje pocit štěstí. V hédonickém pojetí znamená štěstí potěšení s tendencí vyhýbat se bolesti. V rozporu stojí eudaimonický přístup zdůrazňující naplnění individuálních možností s ohledem na společenské hodnoty.

**Radost** je často vnímána jako krátkodobý pozitivní emoční zážitek, štěstí je oproti tomu dlouhodobější, podle některých autorů (Plháková, 2007, dle Marková, 2007, s. 53) jde o kvantitativní rozdíl.

**Plynutí (flow)** představuje hlavní koncept Csikszentmihalyi (1996), který tím rozumí zaujetí jak činností, tak vlastní osobou umožňující aktivní prožívání přítomného prožitku, jenž přináší pocit štěstí. Stav zaujetí, naplnění např. nějakou činností, zúžení pozornosti a oddání se něčemu, bylo popsáno autorem i jako faktor zvládnutí stresu. zážitek plynutí patří mezi tzv. autotelické aktivity – tedy aktivity, které se samy o sobě stávají hodnotou bez ohledu na to, zda by mohly přinést nějaký prospěch. Odtud se předpokládá jejich možnost přispět ke zvýšení štěstí.

Jak uvádí Kebza (2005), podle některých názorů se může jednat o opak vyhoření.

### Faktory ovlivňující štěstí.

Obecně můžeme popsat faktory *osobnosti* – např. extraverte, neuroticismus, self-efficacy, autonomie, sebedůvěra, místo kontroly, optimismus, smysl života aj., a

*prostředí* – věk, pohlaví, příjem, zdraví, práce a zaměstnání, sociální vztahy, volný

čas, bydlení, vzdělání. Nebo můžeme vyjmenovat jednotlivé faktory bez jejich třídění, jak je uvádějí různí autoři:

- zdraví, atraktivita vzhledu, finanční situace, sociální status, sociální vztahy a soc. život, negativní emoce, náboženství, prostředí, práce, osobní hodnoty, osobní svoboda

Seligman (Seligman, 2003, s. 61) používá k popisu štěstí (a jeho možné fluktuace !) rovnice:

$$\text{šťestí} = \text{set-point} + \text{životní okolnosti} + \text{volní aktivity}$$

(kde volní aktivity předpokládají právě aktivní zapojení jedince a možnost ovlivnění, změny)

Na důkaz obsáhlosti předmětu pozitivní psychologie uvedu přehled, který ve stejnojmenné knize uvádí Jaro Křivohlavý přehled témat, kterým se věnuje pozitivní psychologie (uvedeno podle témat obsáhlé monografie o pozitivní psychologii – Snyder a Lopez, 2002 (podle Křivohlavý, 2004, s. 9).

#### **A. Témata z kognitivní oblasti**

- moudrost
- touha poznávat
- vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)
- schopnost a dovednost kladení si cílů (setting goals)
- naděje
- optimistický způsob chápání životního dění
- optimismus (i naučený optimismus)
- životní pohoda (well-being)
- tvořivost
- sebeovládání, sebekontrola a sebeřízení

#### **B. Témata z oblasti emocionálního života**

- místo kladných citů a silných kladných emocí v životě člověka
- vrcholné emocionální a životní zážitky (flow)
- subjektivní emocionální pohoda

- emocionální inteligence
- emocionální tvořivost
- naděje zvládnání emocionálních problémů
- emocionální nezlomnost, nezdolnost a houževnatost
- kladné sebeocenění (self-esteem)

#### **C. Témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální psychologie)**

- soucítění (compassion)
- sociální blízkost
- odpouštění a smiřování
- vděčnost
- láska
- empatie a altruismus
- morální motivace

#### **D. Speciální způsoby zvládnání životních problémů, konfliktů a distresů**

- hledání smysluplnosti života
- humor
- meditace
- vděčnost
- láska
- empatie a altruismus
- morální motivace

#### **E. Speciální osobní přístupy k životu**

- osobní pravost a opravdovost – autenticita
- pokora
- zacházení s představami a iluzemi
- snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita
- strategie zvládnání a cesta k seberealizaci

## 8. Souhrn k teoretickým východiskům k pojmu zvládání života - polemika

Jak již bylo řečeno v úvodu, pojem zvládání života nebývá (snad pro svou složitost) zmiňován tak často jako jiné pojmy týkající se jednotlivce a jeho života, včetně subjektivního hodnocení. V teoretické části byl zmíněn výčet teorií, které mohou podle mého názoru činit stavební kameny pojmu zvládání života, i když, jak jsem podotýkal, úplné vyčerpání pojmů a teorií není v takovémto rozsahu myslitelné. Tyto pojmy mají společně mimo jiné to, že odráží do značné míry subjektivní a intimní vztah jedince k vlastnímu životu, jeho vnímání svých vlastních hodnot, individuální směřování ve vlastním životě, motivaci, spokojenost s vlastním životem, udržování duševního zdraví a osobního psychického komfortu. Tyto jednotlivé koncepty se vlastně zvládáním života jako celkem prolínají, sytí jej po obsahové stránce. Jedinečnou formu zvládání (nebo nezvládání, připustíme-li opak zvládání, resp. poukážeme-li na zvládání-nezvládání jako kontinuum) však vtiskuje životu každý jedinec sám. Proto nás zajímá výzkum zvládání života jako jedinečného a individuálního fenoménu.

Zároveň bych na tomto místě rád poukázal kromě existujících **podobností** výše zmíněných pojmů se zvládáním života také na jejich **rozdílnosti**. Domnívám se, že pojem života nelze pouze jednoduše složit z teorie štěstí, osobnostní odolnosti, zvládání stresu aj., že jde o jev komplexnější a teorie zmíněné přímo pod bodem 8 rovněž nezahrnují všechny aspekty zvládání života.

**Zásadní části této práce, tedy vlastnímu výzkumu zvládání života a jeho definici, je věnována praktická část a její výsledky jsou mj. diskutovány v závěru.**

### **Polemika a diferenciacie zvládání života a některých blízkých pojmů:**

#### **V kapitole 2 uvedené koncepty zvládání života**

Výše uvedené teorie hovoří přímo o zvládání života. Zabývají se buď omezeným, předem definovaným počtem strategií, vycházejících někdy ze specifického okruhu osob (např. senioři u SOC), zvažující ZŽ na základě dichotomického uvažování (čtyřpolní tabulka), nebo se soustředí spíše na úspěch (komerční charakter), či popisující zvládání života jako duchovní metodu.



### **Zdraví versus zvládání života**

Zdraví není synonymem pro zvládání života, i u nemocných můžeme popsat jak svůj život zvládají. Kromě toho je popsán normativní až zkreslující charakter dichotomie zdrav – nemoc.

### **Osobnostní odolnost versus zvládání života**

Osobnostní odolnost predisponuje ke zvládání života. Neobsahuje je pojmově jako celé z toho důvodu, že při samotném popisu odolnosti jedince se již méně zaměřujeme na otázku motivace, smyslu a hodnot jedince a na odlišné překonávání různých situací (odolnost spíše zvažuje předpoklad, zvládání vyjadřuje proces). Nicméně odolnost v pojetí hardiness se svými třemi složkami v širším pojetí zvažuje např. i otázku priorit a zaměření na cíl, což má již více společného se ZZ. Stejně tak odolnost ve smyslu Sense od coherence nebo resilience mají ve svém širším pojetí hodně společného se zvládáním života. Resilience a self-efficacy bývají diskutovány především u dětí.

### **Copingové strategie versus zvládání života**

zvládání stresu se týkají v širším slova smyslu velké řady oblastí v životě, v užším smyslu se soustředí na fyziologickou reakci organismu na zátěž.

Ačkoliv budou pravděpodobně vykazovat podobnosti se strategiemi zvládání života, ne všechny druhy zvládání mají charakter překonávání stresu. Ke zvládání může patřit například rozhodnutí v rámci uspořádání vlastního života, vztahy s příbuznými, rozhodnutí o pracovní kariéře či realizace spirituálních potřeb, což nemůžeme redukovat na zátěž.

### **Smysl života versus zvládání života**

Smysl života tvoří součást jeho zvládání již vzhledem ke skutečnosti, že lidé ztratí smysl svého života ho mohou méně zvládat (či dokonce v exponovaných situacích zemřít). Pojem smysl života nevysvětluje jeho konkrétní naplňování v každodenním životě a zacházení s překážkami při jeho realizaci.

### **Osobní pohoda, spokojenost versus zvládání života**

Popisuje subjektivní kritérium stejně jako vnímaná míra zvládání života. Soustředí se spíše na popis stavu, již méně na dovednostní složku zvládání a na proces učení se.

Well-being ve svém širším pojetí (s psychickou a sociální pohodou ) zahrnuje i oblast cílů v životě a podobá se velmi pojetí zvládání života v této práci, není však v něm zmíněn přímo

pojem zvládání a činí dojem, že vyznívá vesměs pozitivně, tj. ve smyslu spokojenosti (jak již název napovídá), přičemž být spokojený není jediný způsob nahlížení na zvládání života. Je otázkou, zda jsou lidé, kteří život podle svých slov zvládají, ale nejsou spokojeni a naopak. O zvládání života předpokládám že je více procesuální.

### **Štěstí, kvalita života** versus zvládání života

Štěstí se podobně jako jiné pojmy tzv. pozitivní psychologie zaměřuje na pozitivní emoce , resp. na dlouhodobější příznivý emoční stav jedince a jeho příčiny, rozdíly a možný rozvoj. ZŽ se týká současně dovedností, procesu, adaptace a učení. Podobné odlišnosti by bylo možno najít i u kvality života, která spíše popisuje výsledný stav („součet“), i když je komplexněji zaměřená než samotné štěstí.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

# 1. ÚVOD DO VÝZKUMNÉ ČÁSTI

V teoretické části jsme měli možnost nahlédnout do základních koncepcí, které souvisí s komplexním pojmem zvládání života. Nahlédnutí do tohoto fenoménu vlastním terénním výzkumem (mj. za pomoci hloubkových rozhovorů a dotazníků) považujeme za velmi přínosné pro porozumění individuálnímu zvládání života a k jeho dalšímu výzkumu a toto tvoří zásadní část vlastní práce.

## 2. METODY

### 2.1. Mapování a teoreticko-kritická analýza stavu poznání

Při mapování problematiky zvládání života jsem zjišťoval nejprve současný stav poznání. Výsledky a závěry některých nalezených studií a teoretických východisek je shrnut v teoretické části. Při kritickém posouzení získané výšeče poznatků vyšla najevo jejich často **dílčí povaha**, spíše jsem narazil na chybějící přihlédnutí k pojmu zvládání života **jako celku** a k jedinečnému **prožívání** (avšak, jak již bylo zmíněno v úvodu, nárokovat si přehled všech teorií a výzkumů v dané oblasti pro účely této práce by bylo iluzorní).

Proto jsem výzkum zaměřil v praktické části na **samostatný výzkum** zvládání života s použitím dostupných poznatků.

## 2.2. Formulace cílů výzkumné studie

Cíle výzkumné studie se neliší podstatně od cílů uvedených v úvodu této práce. Jde tedy především o získání ucelenějšího pohledu na zvládání života, o jeho popis na základě pohledu jedince, o dílčí charakteristiky zvládání života i o jeho komplexnost a kontext. V neposlední řadě jde o konfrontaci výsledků výzkumu s teoretickými poznatky a představami na počátku celé práce.

## 2.3. Výběr metod

Základním nástrojem pro náš výzkum byl **kvalitativní přístup** ke zkoumanému jevu. Slovník cizích slov (Klimeš, 1981, str. 416 podle Miovský) pojímá termín **kvalita** jako jakost, hodnotu nebo souhrn vlastností, z nichž se dozvídáme něco o tom, co a jaký je předmět našeho zájmu. Chápe jej také jako označení pro původní **nedělitelnou určenost předmětu** (v kontrastu s kvantitou).

Využili jsme tedy výhod, které nám kvalitativní přístup nabízí, především komplexnost, zaměření na subjekt, hloubku získaných dat, otevřenost novým informacím a průběžné doplňování výzkumu v závislosti na získaných datech.

**Hlavní metodou byl terénní výzkum.**

### **Metody terénního výzkumu:**

Bylo použito několik metod. První metodou byl moderovaný **polostrukturovaný rozhovor** (interview), viz níže. Další metodou tvořila **časová osa (životní křivka)**.

Další metodou byl **dotazník**, vzniklý mj. na podkladě dat obdržených při provádění rozhovorů. Třetí fází výzkumu tvořila **triangulace** dat za použití dopracovaného dotazníku a časové osy již bez rozhovorů.

## Výběr vzorku:

I zde záleželo na stádiu výzkumu. V první a druhé fázi se jednalo o **příležitostní výběr**. Oslovené osoby nebyly vybrány podle určitého klíče, hlavním předpokladem byla ochota účastnit se a časové i prostorové umožnění účasti na výzkumu.

V poslední třetí fázi šlo o kombinaci příležitostného výběru a metodou sněhové koule.

## 3. FÁZE VÝZKUMU

### 3.1. První fáze výzkumu

Proběhla ve formě **rozhovorů** a použití **časové osy** jako pilotní sondáž a dala vzniknout i prvnímu dotazníku o zvládání života.

#### **Polostrukturovaný rozhovor**

Hlavní okruhy otázek polostrukturovaného rozhovoru se týkaly především těchto bodů:

- Co si představují lidé pod pojmem zvládání života
- Jak se pozná člověk, který zvládá / nezvládá svůj život
- Zda se dá zvládání života naučit a kde
- Jak lidé zvládají svůj vlastní život
- Jaké situace spojené s nezvládnutím života lidé zažívají
- Jak tyto situace řeší a jaké mají strategie zvládání života
- Součástí byla i otázka - Co se dozvídají respondenti o svém zvládání od okolí

#### **Časová osa**

Samostatnou část tvořila potom časová osa, na které dotyčná(ý) graficky znázornil(a) dle svého hodnocení svůj život v souvislosti s pocitem zvládání života v procentuálním rozmezí pomyslné škály 0-100 (100 odpovídá naprostému zvládnutí). Hodnotit lze jak průběh křivky a její jednotlivé vzestupy a poklesy, tak celkovou průměrnou hodnotu zvládání života.

Respondenti byli vyzváni ke komentáři „propadů“ v časové ose a subjektivně vnímaných důležitých událostí, majících např. vliv na dočasné nezvládnání života .

### **Popis vzorku**

Skupina respondentů čítala jedenáct osob mladšího dospělého věku (22 – 35) let z několika evropských zemí (Česká republika, Slovensko, Německo, Bulharsko, Rusko). Zároveň spolu s nácvikem vedení rozhovorů došlo i ke konfrontaci s porozuměním otázkám, jejich různému výkladu a jejich kladení respondentům.

## **3.2. Druhá fáze výzkumu**

Na základě prvních rozhovorů byl **vytvořen dotazník** zvládnání života, který pro svou úplnost zahrnoval rovněž časovou osu (ta byla později v rámci rozhovorů opuštěna). V dotazníku byly zahrnuty respondenty zmiňované postoje ke zvládnání života, používané strategie atd. Dotazník byl rozdělen na několik podčástí, tématicky odpovídají hlavním okruhům otázek. Do níže uvedeného dotazníku byly rovněž zahrnuty otázky na sebehodnocení v rámci pojmů souvisejících s teoretickými východisky konceptu zvládnání života.

**Rozhovory** byly v této fázi výzkumu **administrovány zároveň s dotazníky**.

U některých rozhovorů byla použita triangulace osob provádějících výzkum v tom smyslu, že část rozhovorů byla pořízena různými výzkumníky (studenti psychologie).

Na začátku a na konci této triangulační fáze se sešel výzkumný tým k vzájemné reflexi, vzájemnému sdělení poznatků, motivů a postřehů k výzkumu. Diskutována byla možnost eventuálních rozdílných výsledků. Mezi cenné poznatky těchto reflektujících setkání patřilo:

- a) respondenti často překvapili výzkumníky odlišným pojmáním zvládnání života, než tito čekali
- b) někdy docházelo k rozhovoření se respondentů na některé z témat nezvládnání a v tom okamžiku bylo potřeba zamezit přeměně výzkumného rozhovoru v terapeutický
- c) rozhovory byly dotazovanými často hodnoceny jako zajímavé, mnoho

zúčastněných projevilo zájem o tematiku, pro část byly rozhovory podnětné, stimulující k zamyšlení se, částečně i náročné

### **Dotazník č. 1.**

Podoba prvního dotazníku je uvedena v příloze.

### **Popis vzorku ve druhé fázi**

Dotazníky byly spolu s rozhovory použity u 35 osob. Věkové rozmezí bylo širší a vyrovnanější než v první fázi výzkumu a pohybovalo se mezi 18 a 55 lety. Kromě české národnosti byla zastoupena slovenská. Detailněji nebyla populace hodnocena, jako tomu bylo ve třetí výzkumné fázi.

## **3.3. Třetí fáze výzkumu**

**Dotazník** zvládání života byl **doplněn a rozšířen** do podoby uvedené v **příloze** (Dotazník č. 2). **Tučně zvýrazněné** jsou otázky původního dotazníku, doplněné a navýšené o nové získané informace. Rovněž okruh otázek na sebeposouzení dostal také změn, byl doplněn o otázky mapující osobní angažovanost (commitment), kontrolu (control) a výzvu (challenge), pro předpokládanou souvislost osobnostní nezdolnosti se zvládáním života (viz též teoretická část). Více než tři položky mapující teoretická východiska nebyly přidány z kapacitních důvodů, dotazník se již tak stával relativně objemným. Tato objemnost byla dána také navýšením počtu otázek ke všem dotazovaným okruhům, těžištěm byla další kola rozhovorů v druhé fázi výzkumu a z těchto obdržené nové informace (např. nové strategie zvládání života, nové pohledy na definici). Osoby jiné národnosti než české buď dobře ovládaly česky jazyk, nebo jim byla umožněna verze německá či anglická. Překlad se ukázal jako bezproblémový, nesetkal jsem se se zpětnou vazbou ve formě neporozumění otázkám. V německé formě dotazníku byl používán pojem *Lebensbewältigung* a v anglické formě *Life coping i life management* pro zvládání života.



## 4. VÝSLEDKY

### 4.1. Analýza rozhovorů

Analýza rozhovorů v první a druhé fázi výzkumu přinesla následující výsledky:

#### **Připomeňme si znovu pět hlavních okruhů rozhovorů:**

- Co si představují lidé pod pojmem zvládnání života
- Jak se pozná člověk, který zvládá / nezvládá svůj život
- Zda se dá zvládnání života naučit a kde
- Jak lidé zvládají svůj vlastní život
- Jaké situace spojené s nezvládnáním života lidé zažívají
- Jak tyto situace řeší a jaké mají strategie zvládnání života

Níže jsou uvedeny odpovědi na hlavní okruhy a tedy i výzkumnické otázky. Analýza byla provedena způsobem trojího systému kódování ze záznamů rozhovorů, následující přehled uvádí první dva stupně kategorizování.

#### **1) Význam pojmu zvládnání života**

Bylo možné shromáždit pestrou paletu popisu zvládnání života v pojetí dotazovaných. V pořadí nejčastěji zmiňované definice ZZ jsou následující:

**Spokojenost** (spokojenost se sebou a s okolím, v práci i doma, být šťastný, spokojený žít harmonický život – uvedlo nejvíce respondentů (14).

Jako příklad uveďme citaci výpovědi: „Spokojenost v osobním i pracovním životě“

nebo: „Být v pohodě“. **Snažit se zvládnout všechny situace v životě** bylo na druhém místě v počtu uvedení respondenty (9). Někdo popsal jako důležité zvládat obyčejné i těžké události života, jiní se věnovali tomu, jak konkrétně jednotlivé situace zvládat (např. vždy správně zhodnotit situaci). Podle mnoha respondentů je důležité, aby se člověk vyrovnával právě s těmi událostmi, které přicházejí každý den. Jeden respondent to vyjádřil slovy: „Mit Alttag

klar zu kommen...“ (vypořádat se s každodenním životem, s událostmi běžného dne). Stejně často se vyjadřovali lidé ve smyslu: **mít své hodnoty, cíle a naplňovat je** (9 respondentů) . Vzácný nebyl přímý výrok: „Jít si za tím, co člověk chce“, nebo „Mít své hodnoty“ apod. Určitá skupina dotazovaných se soustředila na otázku **fungování jedince ve společnosti a na otázku norem, včetně vnitřních**. Sem spadají odpovědi typu: „Žít podle norem svých i podle norem společnosti“, „Žít podle svého svědomí“, „Fungovat ve společnosti“.

Asi desetina respondentů **vymezila zvládání života pomocí negace**: Například jako „Nemít velké problémy“, „Nemít moc průserů“.

Rovněž asi každý desátý poukázal na splnění určité **role nebo prospěšné funkce ve společnosti** jako znak zvládání života. Myslí se tím například vykonávání role matky, nebo také věnování se lidem kolem sebe. Vystihují to výroky jako: „Fungovat v rodině“, „Věnovat se druhým“ .

Zřídka se objevila i představa zvládání života spojená s **úspěchem**.

Několik jedinců zdůraznilo **hmotné zabezpečení**: „Mít někoho, kdo se o mě postará“.

Dvakrát se vyskytla odpověď **„přežít“**, ve stejném počtu také **„zdraví“**, **„vlastní rozvoj a budoucnost“**, **„schopnost poučit se ze zkušenosti“**.

Jednou bylo zmíněno mj. jako podstatné: **mít partnera; snést kritiku; rozvrhnout si čas; schopnost pracovat; zachovat si důstojnost“**, **otevřenost vůči novým věcem; skloubení různých oblastí života; hobby, sex.. atd.** A vyskytl se i názor, že jde především o to, **žít v souladu s vírou** (konkrétně v tomto případě s Ježíšem), nebo že je důležité **vytvářet hodnoty přesahující jedince** (např. umělecké).

## 2) Jak se pozná člověk, který nezvládá svůj život

Tato otázka velmi úzce navazovala na první a proto byly i odpovědi na některých místech podobné prvnímu tématickému okruhu, někdy tvořily jeho jakousi negaci. Zajímavé bylo nechat dotyčného popsat, jak vypadá typický člověk, který život nezvládá. Obě otázky jsou ve své podstatě také částečně projektivní, hodně respondentů potom při podrobnějším dotazování vykazalo podobnosti své obecné výpovědi s vlastním životopisem.

**Nepřítomnost zázemí**. Především **bezdomovectví**, život na ulici, bylo zmiňováno jako závažný znak nezvládání života, celkem šesti respondenty. Do kategorie nepřítomnosti

zázemí by bylo možné zařadit rovněž **nepřítomnost blízkých vztahů**, uvedeno však spontánně jedním respondentem.

Stejně často jako nepřítomnost zázemí byla uváděna **závislost na návykových látkách** (pozn. Dotazovaní měli na mysli zejména zjevnou a těžkou závislost, která výrazně ovlivňuje život jedince, až zcela ovládá, bylo by tedy sporné, zařadit pod tuto kategorii i „běžné“ a tolik rozšířené zneužívání alkoholu a tabáku).

Dalším vícekrát citovaným znakem nezvládnání života je **nespokojenost v různých podobách**, ať už **sama se sebou** nebo se svým **okolím**. Dotazovaní uváděli také časté **projevy nespokojenosti** jako znak nezvládnání života sám o sobě, **např.: stěžování si, pocit selhání** atd., až po nejzávažnější vyústění nespokojenosti **v sebevražednost** (zmíněno čtyřikrát).

Jistou společnou skupinu pak tvoří popisy duševních stavů nebo dlouhodobějších osobnostních rysů, jako je **nevyrovnanost, neuspořádanost, roztěkanost**. Jedním tázaným pojmenováno také jako: „*vynervovanost, hysteričnost*“ .

Podle řady dotázaných najdeme u lidí nezvládajících svůj život **nejasné cíle, nenaplněnost, neujasněné hodnoty**. Tito lidé pak někdy jen **přežívají**, projevují se **chaoticky, žijí bezcílně**.

Někteří lidé se mohou v rámci nezvládnání života projevit smutně, **bez energie, uzavřeně, pesimisticky**. U některých může podle respondentů nezvládnání života **vést k psychickému onemocnění, hospitalizaci na psychiatrii apod.** Jako důležitý znak uvedli tři respondenti **únik z reality** (pozn. jako širší kategorii by se to dalo použít i pro závislosti, sebevražednost .. atd.). Podle názorů některých se také mnozí lidé maladaptivně **zaobírají minulostí, předávají** svou **odpovědnost** na druhé, sledují nějakou ideologii (doktrínu). Mezi **náhradní cíle** bychom mohli řadit také honbu za úspěchem, promiskuitu. Někteří respondenti vnímají jako znak nezvládnání života chronickou **přítomnost problémů**, jejich hromadění a nezvládnání, případně **nerozlišování podstatných věcí od nepodstatných**. Za nezvládnání života bylo rovněž označeno **odnětí svobody** (pobyt ve vězení po trestné činnosti) či **agrese** k druhým.

Respondenti se nezřídka vyjádřili v tom smyslu, že je nezvládnání života velmi **subjektivní, že se nepozná, pokud člověk nezačne o tom sám mluvit**. Jeden dotazovaný to vyjádřil tak, že „lidé nosí masky a pod povrch můžeme nahlédnout jen občas“.

### 3) Jak lidé zvládají svůj vlastní život

Respondenti byli vyzváni, aby popsali, jak zvládají či nezvládají svůj život, podle čeho to poznají, a aby popsali případné nezvládání podrobně. Zároveň s tímto byla většinou dotázaných vyplněna časová osa zvládání života.

V rozhovorech se **přímo vyjádřil jen menší počet** dotazovaných, že život **nezvládá**. Jedna mladá žena uvedla, že „nezvládá časově“, neumí si **zorganizovat** aktivity a plnit své povinnosti (které ona pojmenovala, např. školu, práci, aktivity ve volném čase v časovém limitu dne). Jiná respondentka uvedla, že život nezvládá, neboť u ní propuklo duševní **onemocnění**, a ač je již v remitované fázi, v rámci rehabilitace nemá práci, nemá v současné době partnera a cítí se tak, že svůj život nezvládá, jak by odpovídalo jejímu pojetí. Jiná osoba udala pocit nezvládání života s poznámkou, že je unavená, dělá věci které nechce a kromě toho podléhá často (nebo častěji, než by si přála) pokušení. Konečně jeden respondent prohlásil, že se považuje za člověka, který nezvládá svůj život z toho důvodu, že se mu opakovaně hodně věcí nedaří, uvědomuje si, že dělá chyby a že tyto **chyby** neustále **opakuje**.

Oproti tomu se nám dostalo spousta údajů od osob, kteří udávají, že svůj život **zvládají**:

Přibližně **třetina** dotazovaných zmínila jako znak zvládání svého života nějakou formu zpětné vazby od okolí nebo ze svého vlastního jednání. Sedm respondentů uvedlo **spokojenost** se sebou samým nebo přijímanou pozitivní zpětnou vazbu od okolí. Tři dotazovaní zhodnotili to, že se **dokáží postarat** o sebe nebo svoji rodinu jako důležitý faktor. Padlo i vyjádření, že „vše funguje, má práci, rodina se cítí dobře“. Jeden respondent uvedl banální zjištění, že „je tady, nesedí za mřížemi“ jako příčinu k pocitu zvládání života. Jedna dotazovaná dokonce konstatovala, že „je rozhodnutá být v pohodě a tak také je“

Další silně zastoupená skupina názorů se vztahovala k naplňování cílů. Čtyři dotázaní přímo uvedli, že sledují **naplňování svých vlastních cílů**, jeden respondent zmínil, pouhou skutečnost, že „má své cíle“. Dvakrát se objevil postřeh, že dotyčný „za sebou vidí výsledky“ a myslí současně do budoucna.

Každý desátý respondent uvedl, že mu o zvládání vlastního života napovídá vlastní **vnitřní pocit** nebo sebehodnocení. Jednou padl i výraz „podle svědomí“, rovněž jedenkrát byl zmíněn pořádek v sobě a ve vztazích k ostatním. Jeden dotazovaný vypověděl, že zvládá svůj život, neboť dokázal „překonat velké těžkosti a změnit se“.

Jako jakési vymezení z nedostatku argumentů by bylo možné uvést výrok dotyčného, který zvládá život: „zatím ano, protože o tom nemusel přemýšlet“.

**Třetina** dotazovaných konstatovala, že **zvládá** svůj život **částečně**. Někteří zmiňovali přímo odhadovaná čísla na pomyslně procentuální škále od nuly do sta: např. „na 60 %“, na 65%, na 75%.. Pět respondentů blíže nekonkretizovalo (v rozhovoru) míru částečného zvládání svého života. Jedna respondentka (studentka) uvedla, že například školu nezvládá, jinak ano. Jiný účastník výzkumu vyzdvihl naopak rodinu jako problematickou oblast zvládání života, objevilo se i hodnocení „pracovní život ano, osobní ne“. Ve třech případech se setkáváme se zvládáním uvedeným jako „střídavě“. Mezi hodnocením se vyskytl i popis, že daná osoba zvládá svůj život takto: „objektivně ano (protože se nedostává do konfliktů), subjektivně ne (necítí se dobře). Konečně pro jednu silně věřící respondentku nebyl důležitý její pocit zvládání života, protože „Bůh to vidí jinak“.

#### 4) Jaké situace spojené s nezvládáním života lidé zažívají

Situace spojené s nezvládáním života byl další obecnější tématický okruh. Nejrozšířenější oblastí nezvládání života, kterou uvedla celá polovina dotazovaných jsou **vztahové problémy** (vztah já – druhý člověk). Devět lidí uvedlo že nezvládalo **rozchod** nebo rozvod partnerského vztahu, další tři zmiňovali vztahy obecně, jednou se jednalo o problémy ve vztahu aniž by šlo o rozpad vztahu. Kromě partnerského vztahu byl zmiňován vztah k rodičům, který byl buď hodnocen jako nekvalitní, nebo byla negativně hodnocena atmosféra (a vztahy) **v rodině** jako celek. Objevil se i popis vztahu s jedním rodičem jako problém, dvakrát i s prvky agresivity nebo vnímaného zneužívání ze strany staršího příbuzného (otec, babička).

Na druhém místě se umístilo hodnocení sama sebe, kdy vyšla najevo **nespokojenost se sebou**. Ta měla často charakter popisu konkrétních „nežádoucích“ nebo nechtěných vlastností. Ve třech případech se jednalo shodně o „nedostatek vůle“ a „nedostatek sebedůvěry, sebejistoty“. Dvakrát byl nepříznivě zhodnocen dopad vlastního vzhledu a vlastního chování. Jednotlivě si potom stěžovali respondenti na to, že u sebe jako problém spatřují skutečnost že neovládají cizí jazyky, mají nedostatek zájmu, jsou líní, propadají

stereotypům, nedovedou rozvinout citový vztah., případně jsou se sebou jinak nespokojeni. Jako handicap byl například označen jedním dotazovaným fakt, že má sice drobnou, jinak neškodnou tělesnou anomálii, která mu však brání v profesionální hře na hudební nástroj (otázka relativity problému).

Každý šestý uvedl **zdravotní problémy**, příp. konkrétně tělesné onemocnění nebo duševní poruchu, resp. ve dvou případech se jednalo o drogovou závislost.

Každý sedmý se setkal se **smrtí příbuzného** jako se situací, kterou nezvládal ve svém životě (z toho jednou se jednalo o úmrtí manžela, jednou dokonce o úmrtí syna).

Čtyřikrát byla zmíněna nepříznivá **finanční situace**. V jednom případě dokonce zadlužení a následná exekuce. Nedostatek času vyslovil explicitně jako problém jeden z dotázaných.

Pro některé respondenty bylo situací blízko nezvládnání života označeno **školní** nebo **pracovní prostředí**. V jednom případě šlo o předzkouškový stres. U jednoho respondenta bylo obtížně zvladatelné rozhodování a směřování ohledně volby povolání. Další situace by bylo možné spojit pod společné téma **změna prostředí**. Šlo ve dvou případech o emigraci do jiné země, v jednom případě o pobyt v dětském domově, dále o změnu prostředí, izolaci od předchozích vztahů, o změnu školy, přestěhování.

Další stresové události života byly zmíněny tyto: **otěhotnění, starosti v rodině, soudní proces s vynesením rozsudku, blíže neurčené obavy z budoucnosti, stres bez bližšího popisu**. Mezi krizové situace blízko nezvládnání života patřila ve třech případech životní fáze. Šlo o **pubertu** nebo **adolescentní krizi**, jedna respondentka zmínila, že nezvládá skutečnost, „že stárne“ - **stárnutí**. Jeden respondent se ocitl v situaci, kdy se pokusil vážným způsobem o **sebevraždu**.

## 5) Jak tyto situace řeší a jaké mají strategie zvládnání života

Ze strategií k řešení situací nezvládnání života nutno na prvním místě jmenovat **kontaktování okolí - druhých lidí**, což bylo v nějaké formě zmíněno celkem 23krát, často jako formulace „promluvit si s někým“, „poradit se“. Deset respondentů uvedlo, že se obrací na **přátele**. Sedm dotazovaných zmínilo kontaktování **rodiny**. Každý osmý se obrací na **odborníka**, kterým bývá nejčastěji **psychiatr, psycholog**, také ale **farář**, výchovný **poradce** či jiný odborník. Tři lidé podotkli, že vyhledávají kontakt s lidmi bez bližšího

specifikování. Objevila se i strategie, najít někoho, kdo má podobné problémy (což vyvolává jisté souznění, pocit, že jsem O.K.).

Velkou skupinu strategií tvořily strategie **odreagování se, provozování aktivit** posilujících sebe sama a poskytujících kromě odreagování se od problému radost, energii. Často nebyla tato aktivita blíže upřesněna, prostě se jednalo o odreagování se.

Mezi **nejčastější** konkrétně zmíněné aktivity patřil **sport**. Dále byl zmiňován tanec, hudba, zábava, kultura, procházka, koníček, sex, snaha radovat se.

Třetina dotázaných zmínila přímé **aktivní řešení** problému (či situace). Toto bylo vyjádřeno např. formulací: „snažit se **najít řešení** dané situace“, „analýza problému“, „**udělat všechno**, co je v mých silách pro danou věc“, „aktivní přístup kontaktování ostatních lidí atd.“, „**aktivita**“. Dvakrát bylo zmíněno přesvědčení o zvládnutí situace a možném řešení, jednou „úprava nevyhovující situace“.

Necelá čtvrtina dotázaných spoléhá na **udržení pozitivního pohledu** na situaci včetně přesvědčení o svých schopnostech a zdůraznění **nutnosti nevzdávat se**.

Tyto strategie byly verbálně vyjádřeny např. větami: „snažit se povznést nad problém“, „může být i hůře“, „ať se stane co se stane, neumřu kvůli tomu“. Dále padlo slovo optimismus, myslet pozitivně. Nutnost vytrvat a odvahu zdůraznily lidé třeba takto: „nevzdávat se“, „kašlat na svůj strach“, „nebát se, nic není nemožné“. Jednou byl zmíněn také způsob „držet se hlavního cíle“ a „strategie kompromisů“ jako dosažení úspěchu.

Celkem pestrá byla skupina strategií týkajících se **práce s vlastními myšlenkami** nebo **emocemi, zaměřením se na sebe**, vnitřní analýzu. Tři respondenti zmínili „utřídění si myšlenek“, jiní vyzdvihli metodu „napsat si to“, někdo hovořil o „sebezpytu“ nebo „obrácení se do sebe“. Zacházení s emocemi bylo popsáno v jednom případě jako „vychladnutí emocí“. Jeden účastník popsal metodu „poslouchat sám sebe“, někdo zdůraznil důležitost jogového dechu nebo modlitby. Posledně zmiňované bychom vlastně mohli zařadit mezi duchovní metody.

K některé formě **odborné přípravy**, předání rad a zkušeností patřila skupina osmi respondentů, kteří hledají řešení v knihách. V již menším počtu bylo zastoupeno využití seminářů osobního rozvoje, alternativních nauk, kursů apod.

Někteří zmiňují, že využívají pohledu na věc z různých úhlů a **poučení ze situace**, resp. svou vlastní **zkušenost**.

Minoritní byly metody počítající čistě s **pasivitou**. **Čekání** uvedli čtyři respondenti, čas hraje často důležitou roli při zvládnutí. Výstižně to popisuje jeden respondent takto: „Čas, čas, čas. Který plyne a přináší zase dobrou náladu. Věci příjemný se mění v nepříjemný a

obráceně. Vědět, že to přejde...“ Jedenkrát byla zmíněna metoda snění, jednou rovnou rezignace - vzdání se. Čtyři respondenti zmínili **studium** jako strategii ke zvládnání života. Stejný počet, tedy desetina respondentů uvedla konzumní chování – **zvýšené požívání jídla, alkoholu**.

Volný **průchod** vlastním **emocím** (např. pláč) byl třikrát spontánně uveden v rozhovorech. Rovněž třikrát padl při interview **odpočinek**. Jedna respondentka zmínila, že se leckdy potřebuje především „pořádně vyspat“.

Následující množina ve výčtu strategií čítá příklady **sledování ostatních** při podobných situacích. Dva respondenti uvedli, že pozorují ostatní, jak to **zvládli**. Ovšem vyskytl se i údaj o příkladech z médií. Dva dotazovaní pak poukázali na **odstrašující příklad**, tedy že si jsou vědomi a dávají si pozor na to, jak to nedělat, čemu se vyhnout. Jedna respondentka to formulovala slovy: „vědět, že takhle ne“. Objevil se i dvakrát názor, že je důležité **zamezit zhoršení situace**. Jeden respondent to popsal větou: „nedělat jen plusy, ale také dělat méně mínusů...“ Při způsobu, jak zacházet se situacemi nezvládnání se uplatňuje také **metoda „pokus – omyl“**, uvedená spontánně dvěma respondenty při dotazování. Další uvedené **strategie** spadaly do **heterogenního** koše, z nichž možno vyjmenovat „přírodní sílu“, „zvíře (pes)“, „ohrazení se vůči okolí (jakási obrana)“, odjezd, cestování.

Konečně stojí za zmínku i následující bod:

Dva respondenti popisovali **zlomový bod v životě**, který se podle jejich slov „obtěžně popisuje“, jednalo se o jakési nevědomé prozření, o převrat v hodnotách i dalším směřování v životě.

## 6) Zda se dá zvládnání života naučit a kde

Na prvním místě mezi **zdroji** získání potřebných **strategií** zvládnání života bylo většinou (tři čtvrtiny dotázaných) zmíněno **okolí**, ve většině případů i potom blíže kteří lidé z okolí. Od **rodičů** či jiných **příbuzných** se dá během výchovy naučit, jak zvládat život podle poloviny respondentů. Padly i poznámky k výchově, že je důležité, aby vychovávající „přijal dotyčného takového, jaký je“. **Inspirací od okolí** bez bližší personifikace zmínilo osm respondentů. Každý sedmý uváděl možnost pochycení a naučení se od **přátel**. Podle mínění dvou dotazovaných se lze naučit zvládnání života mj. od **partnera**, stejně často byl vyjádřen názor,



že na **společném bydlení** (např. vysokoškolská kolej). Objevilo se i stanovisko, že inspirovat mohou moudré rady od různých osob, stejně jako politici, herci, **osobnosti** veřejného života.

Silně zastoupeno bylo i stanovisko, že se člověk **učí zvládání života sám v průběhu života**. Přímo takto to formulovalo osm dotázaných. Někteří další formulovali tento proces prostřednictvím **zkušenosti** v životě. Někdo uvedl také, že se naučil (např. od rodičů), že si musí poradit sám. Pro někoho měla rozhodující vliv těžká událost v životě, která přispěla k osvojení jiného (kvalitnějšího) zvládání. **Odstěhování** nebo **osamostatnění** se od rodičů bylo ve dvou případech hodnoceno kladně v tomto smyslu. Jeden účastník výzkumu formuloval jako pozitivní stimul pro naučení se strategií „hození do vody“.

**Důvěra ve vlastní schopnosti** a **posilování** těchto schopností hrála důležitou roli při upevňování naučených strategií tváří tvář novým situacím. Zmíněna byla třikrát **disciplína** jedince, a stejně tak **síla osobnosti**, dále přesvědčení „já můžu“, „optimismus“, hledání „zdrojů v sobě“. V pěti případech se vyskytlo přesvědčení, že k naučení zvládání života slouží **knihy**, **semináře**, různé **výcviky**. Třikrát celkem byl zmíněn určitý druh **komunity** nebo **organizace**, jako např. skautský oddíl, církevní komunita, školka. Pouze ve dvou případech uvedli respondenti vzdělávací institut školu.

Ve třech případech hovořili účastníci výzkumu o **negativním příkladu**, tj. o pozorování lidí, kteří neovládají (viz strategie zvládání života, tzv. „odstrašující příklad“).

Psychologové či psychiatři (**odborná péče**) hrají roli podle dvou dotázaných v naučení se zvládání života. Důležitou roli hraje **sport**, kde si člověk osvojí disciplínu, stejně jako různé jiné **aktivity**, která učí člověka nevzdávat se. Zdůraznění naučení řádu a pravidel se týkalo také zmínky o bibli nebo církevní nauce. Jednou hovořili účastníci o románových hrdinech, či o učení se být sám sebou. Na tomto místě bych rád uvedl citaci výpovědi jednoho respondenta k tématu:

„Kde se dá naučit zvládání života? To je u každého jiný:

Ve sportu – tam se naučíš tu pravidelnost a disciplínu

U psychologa – rady, motivace, zkušenost...

Při nějaké činnosti – koníček, disciplína, seberealizace

Doma, v rodině – to je základ – tam se naučí pomocí vzoru a výchovy...

Ze svého okolí – vzor, příklad

Ve škole – vzor, příklad, disciplína, seberealizace (to je ale hodně individuální)..

Sám se může naučit třeba pomocí knížek...a příběhů....“

(výpověď účastnice)

## 4.2. Výsledky dotazníků

Analýza dotazníků administrovaných ve třetí fázi (dotazníky v druhé fázi rozhovoru byly obsahově chudší a proto nebyly do analýzy zahrnuty):

### Popis populace:

Sběr dat probíhal ve dvou velkých městech (Praha, Brno), jednom menším městě v Severních Čechách, v jedné nemocnici v německém pohraničí, rozšířením dotazníku přes internet (společně s nabalováním dat metodou sněhové koule – požádání dotázaných o další posláni). Výzkumnou populaci tvořilo **70 osob**, z toho 42 žen a 28 mužů různých národností. **Většina** (55 osob) je národnosti **české**, dále německé (8), slovenské (4) a shodně britské, řecké, ukrajinské, běloruské a kazašské (1). Až na dvě výjimky pocházejí všichni respondenti ze střední Evropy, přičemž 80% je české národnosti. Vzorek populace tedy sleduje trendy multikulturalnosti a globalizace v Evropě, čímž Tento trend odpovídá i pohybu obyvatel v tom smyslu, že na ohraničeném území se pohybují osoby různých národností a naopak. Věkový průměr činil 38 let, medián 31,5 let (z tohoto pohledu se jednalo spíše o mladší až středně dospělý věk). **Vzděláním** spadala medián vzdělání na středoškolské vzdělání

(2 základní vzdělání, 3 vyučený, 23 středoškolské vzdělání, 3 vyšší odborná škola, 2 bakalářské vzdělání, 22 osob bylo magisterského universitního vzdělání, 3 doktorandský titul, 13 osob nevedlo). 30 respondentů bylo svobodných, 28 vdané/ženatí, 9 rozvedené/í, 2 vdovy/vdovci, 1 **rodinný stav** nevedl. Účastníci třetí části výzkumu byli tázáni ohledně **vyznání**. To bylo rozděleno na **čtyři kategorie** – hlášení se k víře ve smyslu církve / duchovní směr / vlastní duchovní směr, spirituální principy / žádný duchovní směr, žádná spiritualita.

Rozložení ypadalo takto: 14 osob udalo příslušnost k církvi, z toho: 9 katolická, 2 evangelická, 1 křesťanství, 2 nespecifická. K duchovnímu směru se zařadilo 11 osob, z toho třikrát byl zmíněn buddhismus, jednou antroposofismus, univeralogie, komunismus (ideologie), jinak nespecifikováno. Vlastní spiritualitu / duchovní směr uvedlo 16 osob. Jsou uvedeny v příloze. 29 dotázaných se nehlásí k žádnému duchovnímu směru ani se nepovažuje za spirituální. Co se týče **formy bydlení**, bydlelo 28 účastněných výzkumu v pronájmu, 19 ve vlastním bytě, 16 vlastnilo dům, 7 nevedlo. **Velikost obce**, kde respondenti žili, variovala od

vesnic s malým počtem obyv. až po milionové velkoměsto. Ve velkoměstě žilo 18 účastníků, 100.000 – 1 milion obyvatel 11 účastníků, 25-100.000 obyv. - 10 dotázaných, 5-25.000 obyv. - 13 dotázaných a do 5.000 obyv. - 6 osob. Přesto 15 osob velikost obce neuvedlo.

*Viz tabulky 1 – 3.*

### **Metody zpracování dat**

Ke zpracování dat bylo použito statistického softwaru (volně šiřitelný program R) Jako první jsou uvedeny výsledky popisné statistiky.

Zpracování dat dále zahrnovalo korelační analýzu položek a korelační analýzu hypotetických faktorů. Pro danou velikost souboru byl stanovena hodnota korelačního koeficientu (dle Pearsona) na hladině významnosti 0,05 ( $r = \pm 0,235$ ) za předpokladu normálního rozložení, které je u daného souboru jen stěží zajištěno. Pro samotnou korelační analýzu není na rozdíl od norem tak důležitá reprezentativita, ale porovnání vysokých hladin.

### **Odlehlá pozorování**

Odlehlá pozorování byla zahrnuta do výsledků, což může na jednu stranu ovlivnit např. celkový průměr, pro jedinečnost výpovědí je však přesto důležitá (i extrémní výpovědi bereme v potaz).<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Tabulky v příloze jasně ukazují event. možnost ovlivnění např. hodnoty průměru oddáleným i hodnotami, k dispozici je však vždy spolehlivý ukazatel středu, v tomto případě medián.

Tabulka 1

	průměr	medián	SD	min.	max
Věk	38.21	31.50	15.57	19.00	84.00
Počet dětí	1.03	0.00	1.28	0.00	5.00
Počet osob na příjem	2.72	2.00	1.40	1.00	6.00
Počet osob v domácnosti	2.96	3.00	1.27	1.00	6.00
Velikost bytu (m2)	73.21	67.00	4.00	4.00	170.00

Tabulka 2

<b>Typ bydlení</b>	<b>počet</b>
pronájem	28
vlastní byt	19
vlastní dům	16
nevedlo	7
<b>Velikost obce</b>	<b>počet</b>
do 5.000 obyv.	6
5-25.000 obyv.	13
25-100.000 obyv.	10
100.000 – 1 milion obyv.	11
nad 1 milion obyv.	18
nevedlo	15

Tabulky 3

<b>Vzdělání</b>	základní	vyučení	SŠ	VOŠ	Bc.	Mgr.	PhD	neuveďlo
počet	2	3	23	3	2	22	3	13

<b>Rodinný stav</b>	svobodná/ý	vdaná/ženatý	rozvedená/ý	vdova/ec	neuveďlo
počet	30	28	9	2	1

<b>Vyznání</b>	církev	duchovní směr	vlastní spiritualita	non-spiritualita	neuveďlo
počet	14	11	16	29	0

Poznámky k souboru:

Z výše uvedeného je vidět, že se jedná o soubor sestávající z 80% z obyvatel české národnosti, výraznější byla menšina německé a slovenské národnosti, ojediněle další evropské národnosti, všechny historicky ze zemí s křesťanskou tradicí. 60% souboru činí ženy, převažují osoby mladší 40 let, s relativně vyšším dosaženým vzděláním (přibližně třetina vysokoškoláci). Z více než poloviny jsou respondenti spirituální nebo věřící. V tomto ohledu je potřeba posuzovat výsledky při pokusu extrapolovat na větší populaci.

## Škála sebesouzení

Na škále sebesouzení hodnotila většina zúčastněných kromě pocitu štěstí, kvality života a zvládnání života v posledním roce také své zdraví a své schopnosti překonávat překážky a důvěru v sebe sama pozitivně, tj. číslem 6 a vyšším (0-10). Nejméně výrazné bylo toto hodnocení u položek tělesného zdraví a vrozené schopnosti překonávat překážky. Naopak nejvíce vyjádřen byl pocit důvěry ve vlastní jednání.

V tabulce 4 jsou důležité hodnoty zvýrazněny.

Tabulka 4

Položky dotazníku	průměr	medián	SD	min	max
a) Vyjádřete, nakolik se cítíte v posledním roce šťastní	7.23	7.00	2.04	0	10
b) Jak byste ohodnotil(a) své tělesné zdraví v posledním roce	6.51	7.00	2.73	0	10
c) Vyjádřete, nakolik se cítíte „normální“	7.66	8.00	2.30	2	10
d) Vyjádřete, nakolik máte pocit kvalitního života	7.39	8.00	1.90	2	10
e) Jak hodnotíte svou vrozenou odolnost vůči stresu a překážkám?	6.53	7.00	2.17	0	10
f) Jak hodnotíte své naučené schopnosti překonávat stres a překážky v životě?	7.47	8.00	1.78	1	10
g) Vyjádřete, nakolik se vám daří zvládat v posledním roce Váš život	7.59	8.00	2.21	1	10
h) Nakolik věříte tomu co děláte?	8.26	9.00	1.95	2	10
i) Nakolik máte pocit, že máte vliv na události ve svém životě	7.35	8.00	1.91	2	10
j) Nakolik pro Vás změny většinou představují výzvu a stimulují Vás?	7.47	8.00	2.09	1	10
<b>uvedené hodnoty v rozmezí 0 – 10 , kdy 0 odpovídá nejnižšímu skóre a 10 skóre nejvyššímu</b>					

Samostatnou otázkou sebezposouzená s jiným výběrem odpovědí než předchozí (tři nabídnuté varianty namísto stupnice 0-10) představovala otázka, na kolik se dle úsudku respondentů vyjadřují ostatní ke zvládnání jejich života (vyjadřují se pozitivně – vyjadřují se negativně – nevyjadřují se). Výsledky ukazuje následující tabulkový přehled:

„Co soudí ostatní o mém zvládnání života“
35 – vyjadřují pozitivně
4 – vyjadřují negativně
16 – nevyjadřují se
1 – pozitivně a negativně
14 – nevedlo

## Pojem zvládnání života

Z předloženého seznamu popisů pojmu zvládnání života označili respondenti většinou více možností jako trefné. Nejvíce ztotožňovali zvládnání života s důvěrou sám sobě, smysluplným životem, osobní spokojeností, rozvíjením sebe sama. Naopak ne tolik výrazná je definice vyjádřená přežitím, zajištěním druhou osobou, zdravý životní styl (viz Tab. 5).

U otázky č.1 (viz níže), přežití, se objevuje ještě jeden fenomén, a sice když se podíváme na následující histogram četnosti, vyplývá z něho převaha extrémního hodnocení otázky. Z toho lze dedukovat, že se zde respondenti dělí na dvě skupiny: pro jednu je zvládnání života totožné s přežitím (což je koneckonců základní předpoklad), pro druhou část pojem přežití naprosto neodpovídá pojmu zvládnání života, neboť při zvládnání života jde o více než jen o přežití.

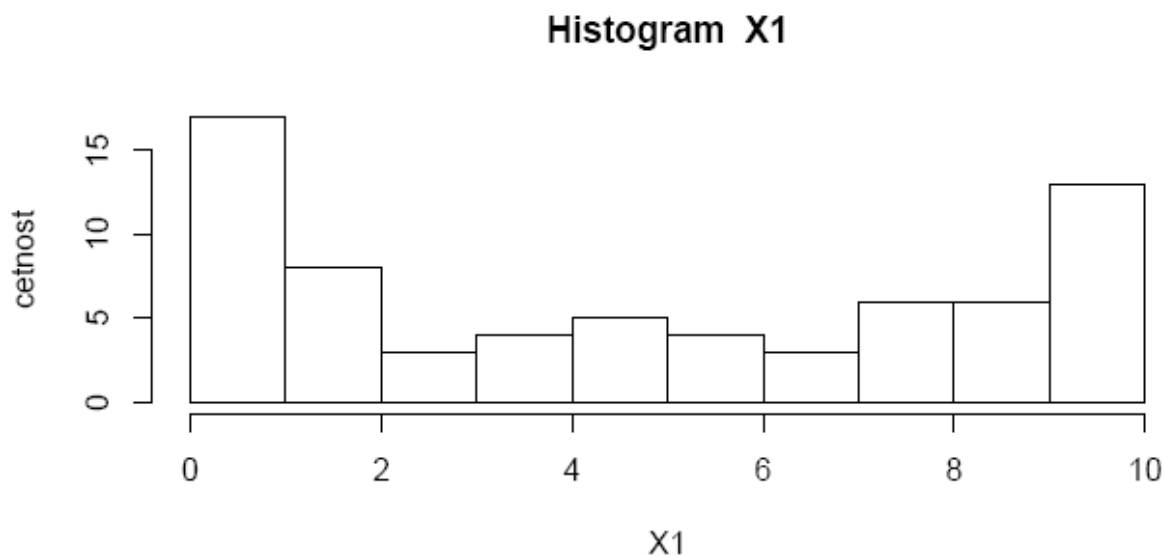
Tabulka 5

Položka	průměr	medián	SD	min	max
1. Přežít	5.10	5.00	3.79	0	10
2. Být vyrovnaný, „být v pohodě“	8.23	9.00	1.91	2	10
3. Spokojenost s osobním životem (vnitřní spokojenost, hrdost, důstojnost...)	8.71	9.00	1.83	2	10
4. Spokojenost s pracovním životem (úspěch a naplnění v práci)	8.06	8.00	1.66	4	10
5. Být smířený se svým životem, radovat se z toho, co člověk má	8.41	9.00	1.93	0	10
6. Mít někoho, kdo mě zajistí a stará se o mě	5.37	6.00	3.52	0	10
7. Splnění své role (např. role matky)	7.16	8.00	3.02	0	10
8. Spokojenost blízkých osob, být oporou druhým, starat se o druhého, sdílet s někým život	7.81	8.00	2.38	0	10
9. Mít dobrý vztah s blízkými, chovat se slušně k druhým lidem	8.33	9.00	1.80	2	10
10. Být co nejvíce nezávislý	7.45	8.00	2.67	0	10
11. Mít život pod kontrolou	8.01	9.00	2.19	1	10
12. Umět se rychle vzpamatovat po prožití těžké události	7.77	8.00	2.20	1	10
13. Umět se poučit ze zkušenosti (i negativní), schopnost měnit se	8.48	9.00	1.79	3	10
14. Důvěřovat sám sobě	9.04	10.00	1.36	5	10
15. Rozlišit nepodstatné problémy od těch podstatnějších	8.31	9.00	1.59	2	10
16. Rovnováha mezi tím, co člověk dosáhl a mezi jeho schopnostmi	6.82	7.50	2.56	0	10
17. Poradit si v každodenním životě	8.45	9.00	1.87	1	10
18. Žít smysluplný život, naplňovat své cíle	8.94	10.00	1.53	3	10



19. Rozvíjet sám sebe	8.53	9.00	1.75	3	10
20. Být šťastný	8.28	9.00	2.06	2	10
21. Sebepoznání, duchovní naplnění	7.66	8.00	2.17	2	10
22. Zdravý životní styl	6.71	7.00	2.63	0	10
23. Umět zhodnotit a následně vyřešit situaci	8.16	9.00	1.75	4	10
24. Umět nést rozhodnutí a jejich důsledky - zodpovědnost za dostání slibů, přijetí povinností atd.	8.43	9.00	1.84	3	10

**Příklad vzácného rozložení (otázka č.1 druhé formy dotazníku, zda přežití odpovídá pojmu zvládnání života):**



### Pojetí nezvládnání života

Pro většinu dotázaných lze spojit s nezvládnáním života zejména následující situace: zanedbávání či agresivita k druhým, sebevražednost, závislosti, život bez plánů. Na druhé straně za nezvládnání není považováno onemocnění, chudoba, nezaměstnanost. U zbylých položek je rozdělení relativně vyrovnané, jak dokládá tab. 6.

Tabulka 6

	průměr	medián	SD	min	max
25. Páchání sebevraždy	7.42	9.00	3.33	0	10
26. Bezdomovectví	5.88	6.00	3.40	0	10
27. Závislost na drogách a omamných látkách, únik z reality	7.41	9.00	3.26	0	10
28. Nečinný život nebo život bez plánů, zájmů	7.28	8.00	2.84	0	10
29. Smutná nálada, nedostatek radosti, energie	6.03	6.00	3.02	0	10
30. Neschopnost změnit své stereotypy	5.83	6.00	2.79	0	10
31. Chaotičnost, nevyjasněné cíle a hodnoty	6.03	6.00	2.97	0	10
32. Člověk bez zázemí	5.13	5.00	3.01	0	10
33. Nespokojenost sám se sebou	6.72	7.00	2.64	1	10
34. Hospitalizace na psychiatrii	4.31	5.00	2.94	0	10
35. Stěžování si	5.15	5.00	3.06	0	10
36. Nepohodlí zrcadlí se v obličeji (výraz v obličeji)	4.82	5.00	2.92	0	10
37. Neschopnost využít svůj potenciál, nezamýšlet se nad sebou	5.72	6.00	2.73	0	10
38. Chybění partnera/ky nebo blízké osoby	4.49	5.00	3.11	0	10
39. Nezaměstnanost	4.09	4.50	2.93	0	10
40. Chudoba, nedostatek peněz	3.53	4.00	2.65	0	10
41. Zanedbávání vlastní rodiny nebo agresivita vůči blízkým osobám	7.61	8.00	2.60	0	10
42. Bránění se novým věcem nebo změnám	5.69	6.00	2.82	0	10
43. Nahromadění se mnoha věcí, které člověk nezvládá	6.71	7.00	2.35	1	10
44. Onemocnění fyzickou nebo duševní nemocí	3.91	4.00	3.13	0	10

## Strategie zvládání života

Mezi strategiemi osobně používanými je nejúspěšnější důvěra v sebe sama a promluvení si s blízkým člověkem. Nejméně pomáhají respondentům modlitba, zvýšená konzumace alkoholu či jiných látek a pasivní zaznamenání pocitů/myšlenek.

Tabulka 7

	<b>průměr</b>	<b>medián</b>	<b>SD</b>	<b>min</b>	<b>max</b>
46. Pouhé trpělivé čekání	4.10	5.00	2.67	0	10
47. Přesvědčení, že se to vyřeší	5.93	6.00	2.87	0	10
48. Nepouštět se svého cíle	6.64	7.00	2.72	0	10
49. Uzavírat kompromisy	6.59	7.00	2.19	0	10
<b>50. Důvěra v sebe sama</b>	<b>8.31</b>	<b>9.00</b>	2.07	0	10
51. Pozorování ostatních a srovnávání jejich jednání	6.03	6.00	2.68	0	10
<b>52. Modlitba, víra v boha, žít v souladu s bohem</b>	<b>3.52</b>	<b>3.00</b>	3.58	0	10
53. Poučení se z již udáлых situací v životě	7.67	8.00	2.13	1	10
54. Metoda pokus a omyl	4.60	5.00	2.43	0	10
55. Odvaha, nebát se událostí, jít „přímo do středu dění“	6.77	7.00	2.58	0	10
56. Pečlivé zvažování a analýza problému	7.51	8.00	1.88	1	10
57. Snaha získat „odstup“, počkat, nechat „vychladnout emoce“	7.26	8.00	2.10	1	10
<b>58. Promluvení si s blízkým člověkem (partner, přítel...)</b>	<b>8.09</b>	<b>9.00</b>	2.05	2	10
<b>59. Pasivní sdělení pocitů a myšlenek např. formou psaní dopisu nebo deníku</b>	<b>3.77</b>	<b>2.50</b>	3.33	0	10
60. Volný průchod emocím (např. pláč...)	6.29	7.00	3.16	0	10
61. Promluvení si s neznámým člověkem nebo	6.09	6.00	2.66	0	10

s někým kdo má stejný problém					
62. Vyhledání příslušné odborné péče	4.96	5.00	3.07	0	10
63. Ventilování a odreagování se např. sportem, hudbou, zábavou	7.53	8.00	2.35	0	10
64. Literatura (filosofická, duchovní, odborná)	5.94	6.00	3.06	0	10
65. Meditace nebo joga	3.93	4.00	3.28	0	10
66. Cestování	6.16	6.00	3.03	0	10
67. Spontánní náhlá změna v životě bez použití vědomých strategií	5.28	5.00	3.02	0	10
68. Pobyt v přírodě	7.75	8.00	2.60	0	10
69. Změna prostředí (odstěhování se)	4.70	5.00	3.15	0	10
70. Zvýšené požívání jídla, alkoholu a jiných látek	3.39	3.00	3.15	0	10

## Hypotézy

Při hodnocení dotazníku jsem si kladl mimo jiné tyto otázky:

### 1. Souvisí položky sebeposouzení, např. odhadovaných schopností, s vnímanou úrovní zvládnání života a s pocitem kvality života a pocitem štěstí v průběhu posledního roku?

Korelační analýza použitím Pearsonova koef. korelace (na hladině významnosti  $p=0,05$ ) poskytla tyto výsledky (viz tabulka 8): Nejsilnější korelace zvládnání života je s mírou štěstí (0,68) a důvěrou v sebe sama (0,62), dále následuje zdraví (0,52). Položka zvládnání života má vůbec nejsilnější pozitivní korelace s ostatními faktory ze všech položek (potvrzuje předpoklad, že se tyto výrazně podílí) . Tato hypotéza se tedy **potvrdila**.

Tabulka 8

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
a	1.00	<b>0.52</b>	0.16	<b>0.59</b>	0.18	0.24	<b>0.68</b>	<b>0.50</b>	<b>0.46</b>	<b>0.44</b>
b	0.52	1.00	0.14	<b>0.44</b>	0.12	0.16	<b>0.52</b>	<b>0.33</b>	0.21	<b>0.35</b>
c	0.16	0.14	1.00	0.22	0.15	<b>0.36</b>	<b>0.35</b>	0.23	<b>0.29</b>	<b>0.28</b>
d	0.59	0.44	0.22	1.00	-0.06	0.04	<b>0.27</b>	0.23	<b>0.39</b>	<b>0.36</b>
e	0.18	0.12	0.15	-0.06	1.00	<b>0.50</b>	<b>0.37</b>	<b>0.38</b>	0.23	<b>0.24</b>
f	0.24	0.16	0.36	0.04	0.50	1.00	<b>0.44</b>	<b>0.35</b>	<b>0.47</b>	<b>0.47</b>
g	0.68	0.52	0.35	0.27	0.37	0.44	1.00	<b>0.62</b>	<b>0.37</b>	<b>0.34</b>
h	0.50	0.33	0.23	0.23	0.38	0.35	<b>0.62</b>	1.00	<b>0.28</b>	<b>0.36</b>
i	0.46	0.21	0.29	0.39	0.23	0.47	<b>0.37</b>	0.28	1.00	<b>0.64</b>
j	0.44	0.35	0.28	0.36	0.24	0.47	<b>0.34</b>	0.36	0.64	1.00

a ... míra štěstí

b ... tělesné zdraví

c ... pocit normálnosti

d ... pocit kvalitního života

e ... vrozená odolnost

f ... získaná odolnost

**g ... zvládání života**

h ... důvěra ve vlastní jednání

i ... vnímaný vliv na okolní události

j ... změny jako výzvy

## 2. Má na zvládání života vliv socioekonomická situace, např. výše příjmu?

	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládání života
Výše příjmu	<b>0.29</b>	0.17	0.14

Tato hypotéza se **nepotvrdila** pro souvislost se zvládáním života, vzájemná souvislost se však ukazuje mezi výší příjmu a mírou štěstí.

## 3. Má na zvládání života vliv vyznání (spiritualita)?

Tabulka 13

	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládání života
Vyznání	0.04	0.09	-0.04

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

## 4. Je podobně jako u některých jiných konceptů rodinný stav vdaná / ženatý podpůrný faktor zvládání života? Je rozdíl mezi pohlavími?

První hypotéza se **nepotvrdila** (korelace  $r = -0,10$  a tudíž statisticky nevýznamná).

Na pohlaví se ukázaly všechny položky sebehodnocení (a-j) nezávislé, rozdíl mezi pohlavími se tedy také **nepotvrdil**.

## 5. Souvisí některé používané strategie přímo s mírou zvládání života?

Tabulka 14 uvádí 8 z 25 strategií, které vykazují statisticky významnou korelaci se zvládáním života.

Tabulka 14

Strategie	r
48. Nepouštět se svého cíle	0.30
<b>50. Důvěra v sebe sama</b>	<b>0.50</b>
53. Poučení se z již udáлых situací v životě	0.27
54. Metoda pokus a omyl	0.26
<b>55. Odvaha, nebát se událostí, jít „přímo do středu dění“</b>	<b>0.44</b>
56. Pečlivé zvažování a analýza problému	0.26
58. Promluvení si s blízkým člověkem (partner, přítel...)	0.24
70. Zvýšené požívání jídla, alkoholu a jiných látek	-0.29

Korelační analýza dokázala, že existuje přímá úměra mezi používáním sedmi výše uvedených strategií a zvládním života a nepřímá úměra u otázky č. 70 (viz hypotéza 5). Hypotéza se **potvrdila**.

**6. Otázka na strategii zvládní zvýšeným konzumem alkoholu a jiných látek bude pro svou maladaptivitu souviset nepřímou úměrou s vnímaným zvládním života (negativní korelace)**

Tabulka 11

	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládní života
X70	<b>-0.42</b>	<b>-0.35</b>	<b>-0.29</b>

Tato hypotéza se **potvrdila**, skóre u otázky 70 je v přímé negativní korelaci se zvládním života, mírou štěstí i kvality života.

**7. Má na míru vnímaného zvládnání života vliv širší palety strategií, které jedinec používá (např. počet otázek hodnocených stupněm 6 a více) nebo celkově větší průměr v hodnocených strategiích?**

Tabulka 10

strategie	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládnání života
nejlepší průměr	0.01	-0.03	0.20
počet skóre nad 6	0.03	0.08	0.13

Na zvažované hladině pravděpodobnosti se tato hypotéza **nepotvrdila**, jisté náznaky svědčí pro možnou mírnou souvislost celkového průměru na stupnici používaných strategií.

**8. Pokud rozdělíme strategie (položky 46-70) na strategie pasivní, cílené a na strategie zaměřené na sebe – bude existovat rozdíl mezi účinností jednotlivých strategií ve smyslu vyššího celkově vnímaného zvládnání života?**

*Pasivní strategie:* položky č. 46, 47, 57, 59, 67, 70

*Cílené strategie - zaměřené na problém nebo aktivní přístup :* položky č. 48, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 58, 61, 62, 64, 69

*Strategie zaměřené na sebe („Selbst“):* položky č. 50, 52, 57, 59, 60, 63, 65, 66, 68

U každé ze strategií byl vypočten průměr, jeho korelace jsou uvedeny v tabulce:



Tabulky 12

	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládnání života
pasivní	<b>-0.45</b>	<b>-0.29</b>	-0.16

	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládnání života
cílené	0.08	0.01	<b>0.25</b>

	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládnání života
„Selbst“	0.05	-0.03	0.18

Hypotéza se **potvrzuje** v tom smyslu, že strategie rozdělené na tyto skupiny se od sebe liší tou měrou, že cílené strategie korelují mírně pozitivně (stat. významně,  $r=0,25$ ) s mírou zvládnání života a naopak pasivní strategie vykazují negativní korelaci, přičemž s mírou štěstí a pocitu kvalitního života je tato korelace statisticky významná (-0,45 resp. -0,29).

### 9. Ovlivňuje vnímanou úroveň zvládnání života kognitivní typ „vyrovnávači“ - „ostříči“ rozpoznatelný v dotazníku pomocí vzdálenosti hodnoty přidělené položce strategií zvládnání od středu?

Tabulka 9

	míra štěstí	míra pocitu kvalitního života	míra zvládnání života
„ostříči“	-0.04	-0.13	<b>0.31</b>
„vyrovnávači“	0.07	-0.02	0.09

Zarovnávání a vyostřování (vzdálenost od středu u položek 46-69).

Hypotéza se potvrdila u ostříčů, kteří vykazují mírnou pozitivní korelaci se zvládnáním života.

### 4.3. Hodnocení časové osy

Při posuzování časové osy (křivka života) bylo možno učinit následující závěry:

1. Ne všichni respondenti dokázali vyplnit časovou osu, nebo ji vyplnili neúplně.
2. Pro různorodý způsob vyplnění křivky (rukou, na počítači) i její formu (schodišťovitě, pomocí šipek, uzavřená, otevřená) a pro nestandardizované časové rozpětí (intervaly nejednotné) nebyla data obdržená rozbořením časové osy kvantitativně zpracována. Jistý způsob, např. vypočtení plochy pod křivkou – vypočítání průměrné hodnoty zvládnání života v hodnocené části života – je však myslitelný.
3. Varieta jednotlivých křivek byla poměrně značná, několik příkladů je uvedeno v příloze.
4. Některé křivky byly účastníky výzkumu také okomentovány, jiné nikoliv.
5. Milníky časové osy tvořily zejména:
  - kritické události v dětství (např. odstěhování)
  - puberta
  - výběr zaměstnání, přechod na vysokou školu
  - potomci
  - sňatek / partnerské krize, rozchody
  - úmrtí v rodině
  - zdravotní problémy a další

### 4.4. Souhrn výsledků výzkumu

Na hlavní okruhy otázek, které byly ústředním tématem okruhu, odpovídali nejprve dotazovaní v rozhovorech, později v rozhovorech a dotaznících a v poslední fázi prostřednictvím dotazníku. Z toho však ne všechna témata rozhovorů byla zachycena i v dotaznících a naopak v dotazníku bylo k dispozici standardně více otázek a některé byly doplněny. Z tohoto pohledu byla třetí fáze pokračováním hledání informací a pokračováním druhé a první fáze a triangulovala předchozí fáze výzkumu. Tam, kde bylo možné data porovnat, je porovnání výstupu z rozhovorů a dotazníků uvedeno (nebo je jen informace

doplněna). Jinak více o kvantitativní části vypovídají tabulky a komentář uvedené v příslušné části. Kromě toho poskytly jednotlivé metody a jednotlivá stadia výzkumu jedinečná data.

#### 4.4.1. Pojem zvládání života

Vyjádření k pojmu ZŽ tvoří rozsáhlou, velmi pestrou a poutavou část výsledků výzkumu. V souhrnu není čas na jmenování jednotlivých názorů, tyto jsou nicméně mj. součástí přílohy.

Pro velkou část lidí je zvládání života úzce **spjato se spokojeností, pohodou** (osobní, pracovní) a **naplňováním osobních cílů** v životě. Spolu s tím mají význam **smysl a hodnoty** v životě, včetně jejich individuálního charakteru a rozdílné důležitosti pro jedince. Důležitá je zkušenost s **překonáním** (více či méně) náročných situací i běžného dne bez negativních následků (např. stagnace, porucha nálady, zdravotní dopady, výčitky. aj.). Dále je význam spojen s **aktivitou** (v různých oblastech) a s tvořivostí, **učení se novým věcem, otevřeností**. Součástí definice je **seberozvoj**. Je to i pocit být **užitečný, prospěšný** okolí nebo společnosti. **Přijetí života** takového, jaký je, akceptace **sebe sama. Důvěra v sebe, osobní vyrovnanost. Odpovědnost**.

Konečně bývá zdůrazněna nutnost **přežít** fyzicky i v rámci **začlenění se do společnosti**.<sup>10</sup>

#### 4.4.2. Charakteristiky nezvládání života

Základními znaky nezvládání se podle výzkumu ukázaly: **sebevraždnost, závislost** na návykových látkách, život bez plánů, **neujasněné hodnoty** nebo **nečinnost** (pouhé přežívání). Dále **agresivita** či **zanedbávání, nepřítomnost zázemí** (především **bezdomovectví**), **nespokojenost** (se sebou, okolím, stěžování si), **uzavřenost. Osobní nevyrovnanost. Chronifikace problémů** a jejich **nezvládání, nerozlišování podstatných věcí od nepodstatných**.<sup>11</sup>

---

10 Pozn.: dotazníky ukázaly, že je představa zvládání života u dospělých spojena s představou převzetí iniciativy a zajištěním sebe (příp. i svého okolí) a k tomu naplňování vlastních cílů. Např. položka „mít někoho, kdo se o mě postará“ byla ze všech nejméně skórována.

11 Pozn. Z výzkumu vyplynulo, že např. chudoba, nezaměstnanost nebo onemocnění nejsou znakem nezvládání života. V rozhovorech bylo často zmiňováno stěžování si jako znak nezvládání života, v dotaznících to takto vyjádřeno nebylo. Totéž platí o bezdomovectví.

### 4.4.3. Jak lidé zvládají svůj život

Důležitým poznatkem je **rozdílná vnímaná míra zvládnání života** (zcela – částečně - vůbec ne), **proměnlivá** více nebo méně **v čase**, převážně však s **delšími úseky stability**.

Hodnocení zvládnání vlastního života se pohybovalo na **pomyslné škále od nuly do desítky** v rozmezí od 1 do 10 u našeho vzorku s maximem okolo **sedmi – osmi**.

Pro lidi je spolu s **mírou spokojenosti** rozhodující **míra naplňování cílů**

a v **hodnocení** jednak **zpětná vazba** (reakce okolí, reflektování dosaženého) jako i **sebehodnocení a vnitřní pocit**.

V průměru hodnotili účastníci vyplňující dotazníky zvládnání svého života v posledním roce stupněm **7,6 (medián 8, min-max 1-10, interval stupnice 0-10)**. Podrobnější výsledky viz tabulky.

### 4.4.4. Osobní zkušenost - situace nezvládnání

Nejrozšířenější jsou **vztahové problémy** (vztah já – druhý člověk – rozchod, rozvod, partnerské konflikty). Úzce s tím souvisí konflikty v rodině. Dále bývá zmiňována **nespokojenost se sebou** (např. nežádoucí“ nebo chybějící vlastnosti). Zdravotní problémy mohou hrát roli. Také **smrt příbuzného. Nepříznivá finanční situace. Problémy na pracovišti (ve škole). Změna prostředí. Krize spojené s životní fází** – jako puberta, adolescence, stárnutí.

### 4.4.5. Strategie zvládnání života

Strategie ZZ můžeme rozdělit např. na cílené (aktivní), na strategie zaměřené na sebe a pasivní (korelační analýza ukazuje odůvodnitelnost tohoto rozdělení). Z aktivních je na prvním místě **kontaktování okolí - přátelé** (nejčastěji), **rodina, odborník** (např. psychiatr), či jiných lidí. Dále je to **aktivní řešení** problému (či situace), **učinit** subjektivně možné **maximum** pro dosažení cíle, **nevzdávat se**. Časté bývá i zaměření se na **odreagování se**, provozováním jiných aktivit, nejčastěji sportu (dále hudba, zájmy aj.) nebo **zaměření na své emoce a práce s myšlenkami** (reflexe), **důvěra ve vlastní schopnosti** a jejich posilování, **odvaha** (zaměřené na sebe). Důležité je využití **zkušenosti**, poučení se ze situace. Lidé

používají také **odbornou přípravu** (knihy, semináře) nebo **studium**. Dále pak **pozorování** ostatních, **zamezení zhoršení** situace.

Minoritní byly metody počítající čistě s **pasivitou**. **Čekání, čas** jsou ty nejčastější.

Konzumní chování – **zvýšené požívání jídla, alkoholu** (má negativní vztah k ZŽ).

Nejúčinnější strategií se ukazuje důvěra v sebe sama (tabulka 14 ukazuje další účinné strategie).

#### 4.4.6. Učení se zvládání života

Učení se ZŽ uváděno nejčastěji v rámci **výchovy (rodiče, příbuzní)** či jinou inspirací z **okolí. Přátelé, partner, společné bydlení** a další konkrétnější zdroje z okolí.

Silně zastoupeno je stanovisko, že se člověk **učí zvládání života sám v průběhu života** potažmo **zkušeností**. Někdy je rozhodující okamžik **osamostatnění se**.

**Důvěra ve vlastní schopnosti** a **posilování** těchto schopností, **disciplína, síla osobnosti**, pozitivní pohled jako důležitý faktor. **Knihy, semináře, výcviky či organizace** jsou často zdrojem pro učení se zvládání. Věnování se **sportu, odborné rady, média** jako zdroj rovnováhy a zisku žádaných vlastností.

## 4.5. Zakotvená teorie zvládání života

Při hodnocení **zvládání vlastního života** hraje roli míra spokojenosti, míra dosahování cílů, míra řešení problémů, míra aktivity, míra důvěry v sebe, osobnostní rysy, míra užitečnosti a integrace (ve společnosti), seberozvoj a duchovní rozměr

Hlavními **situacemi nezvládání** v životě jsou vztahy s blízkými osobami, ztráty, krize a zásahy, stresující události a problémy běžného dne, neukotvenost v cílech a smyslu v životě, nespokojenost se sebou, existenční otázky.<sup>12</sup>

**Strategie zvládání života** tvoří sociální kontakt (opora), řešení problému a aktivita, odreagování se, zaměření se na sebe, vlastní zkušenost, odborná pomoc, pasivita.

**Učení se zvládat život** probíhá často během výchovy v rodině, v kontaktu s přáteli, partnerem a ostatními lidmi, pozorováním, vlastní zkušeností, vyhledáním odborné péče či materiálů, sebevzděláváním.

**Během života kolísá** vnímaná míra zvládání života, přičemž toto oscilování má u různých osob odlišný průběh a vnímanou amplitudu.

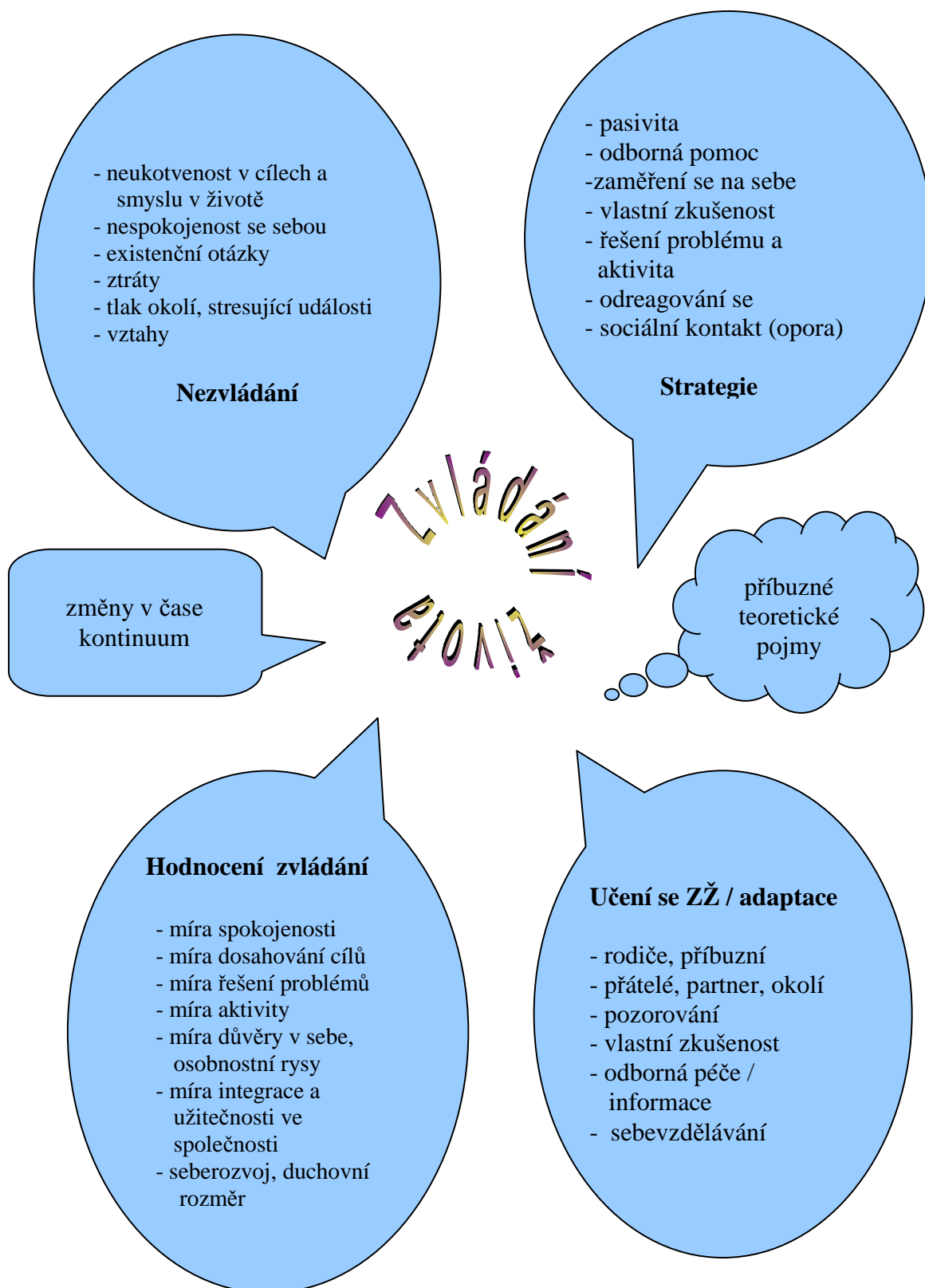
Dále byla zjištěna kontinuita mezi vnímaným zvládáním života, částečným zvládáním a nezvládáním. Tato kontinuita je zachována i v časovém průběhu.

Koncept zvládání života evidentně souvisí s pojmy štěstí, smysl života, kvalita života aj., není s nimi však totožný. Zvládání života má podíl adaptivní složky (učení). Zvládání života je více než jen přežití a je spojeno s aktivním pojetím jedince a jeho směřováním. Otázka učení se zvládání života byla zahrnuta záměrně již na počátku výzkumu, neboť k ní vybízí již samotný pojem, naznačující dovednostní složku. Tímto se odlišuje zvládání života od jiných pojmů, kteří s učením nepracují.

---

<sup>12</sup> Pozn.: Předpokládám, že ve vyspělých společnostech budou existenční otázky méně v popředí než v rozvojových oblastech.

## „Myšlenková mapa“ zakotvené teorie ZŽ



## 5. DISKUZE

Z uvedených výsledků vyplývá několik skutečností:

Předně byla potvrzena myšlenka nastíněna v úvodu, a sice že v případě ZŽ jde o velice komplexní a individuální jev. Terénní výzkum přinesl řadu jednotlivých náhledů na ZŽ a subjektivní normu pozorovatele. Jednotlivá pojetí ZŽ jsou uvedena zvlášť v příloze (prakticky kolik jedinců = tolik různých definicí, nicméně lze najít společné aspekty). Při hledání společných faktorů jsme analýzou dat dospěli k zakotvené teorii ZŽ. Klíčové kategorie jsou uvedeny ve výsledcích. Při zvažování ZŽ jsou rozhodující zejména míra spokojenosti, zpětná vazba, životní smysl, cíle a jejich naplňování, vlastní zkušenosti se ZŽ, učení se, sociální síť. Lidé používají heterogenní spektrum strategií zvládnání života, z nichž některé se dají shrnout pod stejný jmenovatel a které jsou zastoupeny v rozdílném poměru ve vzorkové populaci a mají rozdílnou účinnost.

Korelační analýza ukázala silnou souvislost hodnocení vlastního ZŽ s jinými koncepty. Nejsilnější korelace ZŽ je s mírou štěstí ( $r = 0,68$ ) a důvěrou v sebe sama ( $r = 0,62$ ), v odstupu dále následuje zdraví ( $r = 0,52$ ) a další. Položka zvládnání života má vůbec nejsilnější pozitivní korelace s ostatními faktory ze všech položek uvedených v oddílu sebeuposouzení (potvrzuje předpoklad, že se spolu navzájem souvisí). Nejméně lidé skórovali u položek tělesného zdraví a u vrozené schopnosti překonávat překážky (zároveň méně než hodnocení míry ZŽ). Naopak nejvíce vyjádřen byl pocit důvěry ve vlastní jednání. Z toho lze odvodit domněnku, že ačkoliv je jedinec tělesně nemocný nebo nehodnotí svoji vrozenou odolnost jako příliš vysokou, přesto může relativně dobře zvládat život (například osvojenými strategiemi nebo přesvědčením o vlastní schopnosti). Tím by bylo také možné vysvětlit důležitý poznatek: ZŽ obsahuje důležitou složku učení a adaptace, čímž se mimo jiné liší od teorií spokojenosti, štěstí apod., kde není učení tolik vyjádřeno. Při učení se zvládnání života se uplatňuje osvojování chování přinejmenším v mnoha případech podle podobných způsobů jako při jiném druhu učení: (tj. můžeme sledovat např. učení nápodobou, učení metodou pokus-omyl, uplatňují se prvky self-efficacy, „já umím“ atd.). Vysokou korelací s položkami štěstí, osobní odolnosti, kvality života apod. se však dá na druhé straně zodpovědět na úzký vztah uvedených proměnných. Triangulace dat použitím



dotazníku umožnila doplnit data o číselné vyjádření a zároveň testovat některé **hypotézy**. Na rozdíl od míry štěstí nemá na míru ZŽ vliv výše příjmu. Stejně tak se neprokázala na tomto malém souboru souvislost religiosity (spirituality) ani stavu vdaná/ženatý s mírou ZŽ, vztah byl dokonce v mírné (nevýznamné) negativní korelaci. Zda jde o obecnou platnost, či jen nepřesnost měření na omezeném vzorku, musí potvrdit další výzkumy. Dále se ukázala souvislost míry ZŽ s „ostřící“ technikou vyplňování dotazníků, stejně jako s větším počtem strategií uváděných respondenty jako účinné. Skórování u některých položek přímo souvisí s mírou ZŽ a existují i maladaptivní strategie. Při porovnání výstupů z rozhovorů a dotazníků vyšlo najevo, že některé strategie (modlitba) uvádí více lidí při dotazování, ale jen málo spontánně při rozhovoru. Je možné se domnívat, že jde o jakýsi krycí efekt či anonymitu dotazníku, která umožní vyjádřit i to, co by se mohlo zdát příliš intimní v rozhovoru. Dotazník také může pomoci vybavení si různých možných variant a strategií, než jedince napadnou spontánně, což může být dalším vysvětlením. Nutné je myslet také na možnost stylizace prostřednictvím dotazníku a na možnou snahu „dělat se lepším“. Příkladem může být skutečnost, že v rozhovorech bylo často zmiňováno stěžování si jako znak nezvládnutí života, v dotaznících to však takto vyjádřeno nebylo. Totéž platí o bezdomovectví. Při vyplňování dotazníku nebyly finanční problémy hodnoceny obecně jako znak nezvládnutí života, nicméně se řada lidí setkala s finanční situací jako s problémem. Tyto a podobné nálezy tedy dávají prostor k úvahám: jaká přináší data dotazník a jaká rozhovor a jak s těmito daty operovat? Optimální se jeví jejich konfrontace a posuzování v celku. Z tohoto důvodu se zdá být nadále žádoucí pro potřeby zjištění ZŽ jedince v dotazníku nechat prostor minimálně pro vlastní vyjádření pojmu, vyplnění časové osy a komentář. I zde je projektivní složka neoddelitelná od popisné, platí to především pro popis nezvládnutí života a pro jmenování, kde se lze naučit strategie ZŽ.

Při zpracovávání výsledků vplynuly i návrhy na vylepšení dotazníku:

Formulaci „které strategie Vám pomáhají“ lze doplnit o formulaci „které strategie používáte“, čímž se odfiltruje situace, kdy dotyčnému pomáhá některé strategie (například alkohol nebo cestování), ale nepoužívá ji z různých důvodů (např. přestal pít, nemá finanční prostředky apod). Některé otázky by bylo pravděpodobně vhodné rozšířit (otázku na konzumní chování možno kombinovat s nakupováním a jinými jevy). Otázky k definici pojmu byly jen informativní, v budoucí verzi dotazníku se s nimi nepočítá, totéž socioekonomické otázky. Důležitá je především oblast strategií (možno doplnit) plus vlastní definice pojmu ZŽ plus časová osa. Sebeuposouzení je také možno doplnit o další teoretické modely (SOC, LOC...).

Z výzkumu vyplynulo, že např. chudoba, nezaměstnanost nebo onemocnění nejsou nutně znakem nezvládnání života. Dále dotazníky ukázaly, že je představa zvládnání života u respondentů spojena s představou převzetí iniciativy a zajištěním sebe (příp. i svého okolí) a dále s naplňováním vlastních cílů. Např. položka „mít někoho kdo se o mě postará“ byla ze všech nejméně skórována. Při strategiích zvládnání života převládaly aktivní, cílené strategie. O kulturně-náboženské stránce je možné poznamenat, že i respondenti označující se jako věřící označovali modlitbu či víru v Boha jako strategii zřídka. Dotýkáme se tak zajímavé otázky vlivu víry na zvládnání života. Pro jednu silně věřící respondentku dokonce pozbývá pojem zvládnání života smyslu, neboť není důležité, zda člověk život zvládá či nikoliv, nýbrž zda žije správně. Skutečnost, že mezi respondenty se našly osoby na první pohled zvládající svůj život (pracující, s rodinným zázemím, dobře situovaní se společností), uvádějící nižší zvládnání života a na druhé straně jsem se setkal s osobou trpící vážnou psychickou poruchou, považující svůj život za šťastný a pod kontrolou, je důkazem pro to, že zvládnání života je velmi individuální a nelze jej posuzovat pouze v závislosti na vnějších faktorech, zejména na stereotypch společnosti a očekáváních okolí.

Činit ze zkoumaného vzorku ve třetí fázi výzkumu závěry platící pro širokou populaci můžeme nicméně po přihlédnutí k omezením extrapolace výsledků. Ve zkoumané populaci převažovaly osoby mladší 35 let, rozložení nebylo zcela homogenní, větší část než by tomu odpovídalo v průměrné populaci tvořili lidé s vyšším vzděláním a studenti (tuto skutečnost by bylo možné vysvětlit mimo jiné tím, že část dotazníků šířená elektronickou poštou nacházela své příjemce převážně v řadách osob s alespoň středoškolským vzděláním, dále že za základního předpokladu ochoty účastnit se na výzkumu se mohla spíše angažovat intelektuálně „náročnější“ část populace a při rozhovorech jsem oslovoval snáze lidi z bližšího okolí apod). Několikrát byla rovněž ve zpětné vazbě zmíněna relativní náročnost rozhovorů či dotazníku. Co se týče národnostně-kulturního prostředí byla skupina více homogenní než v oblasti vzdělání, převážná většina dotázaných pocházela z českého prostředí a zbytek z relativně blízkého evropského prostředí mluvící germánským nebo slovanským jazykem (s výjimkou jednoho Řeka).

## IV. Závěr

Závěr přináší komentář k přínosům práce, k průběhu výzkumu, k rizikům interpretace dat a k dalšímu předpokládanému možnému směřování výzkumu v této oblasti.

Uváděná diplomová práce měla za cíl představení zvládání života jako samostatného pojmu a jeho významu. V teoretické části byly diskutovány některé teoretické přístupy k pojům zvládání života nebo pojmům tomuto pojmu podobným. Na konci teoretické části bylo poukázáno na komplexnost pojmu zvládání života a, jak se domnívám, jeho nenahraditelnost pojmy příbuznými (diskutováno tamtéž).

V praktické části byl představen terénní výzkum provedený ve třech fázích na vzorku v drtivě většině středoevropské populace. Závěry by měly být vyvozovány především pro populaci středního či mladšího středního věku s dokončeným středoškolským vzděláním a vyšším. Pomocí systému kategorizace dat získaných rozhovory byla vytvořena **zakotvená teorie zvládání života**, jak je popsáno ve výsledcích. Tato vytvořená teorie mapuje základní kategorie a vztahy mezi nimi, jak je ukázala analýza dat. Na tomto místě se nelze vyhnout poznámce, že kategorie vyplynulé z rozboru rozhovorů jsou do jisté míry ovlivněny výběrem okruhů otázek částečně strukturovaného rozhovoru, který vtiskl hlavní mantinely výzkumu. Nebyly tedy zkoumány jiné aspekty, např. zvládání u dětí, srovnání zdravých a nemocných apod.

Sběr dat byl triangulován použitím dotazníku a časové osy. Poznatky jsou komentovány ve výsledcích a diskuzi. V **příloze** je potom uveden přehled doslovných výpovědí na některá témata, který se např. z kapacitních důvodů nevešel k příslušnému bodu, stejně jsou uvedeny obě formy dotazníku. Ani druhá varianta není považována za konečnou, počítám s její modifikací. V diskuzi je zmíněn možný směr úprav. Domnívám se, že zejména použití otázek na strategie ZŽ spolu s časovou osou a sebehodnocením, by mohlo sloužit jako cenný výzkumný nástroj i jako nástroj pro klinickou praxi, neboť spojuje přednosti anamnestického získání dat s rozбором *status quo* a možného náhledu terapeutického ovlivnění. Může sloužit též k rychlému přehledu o účinnosti jedince při zvládání svého života a stejně tak formou test-retest k porovnání vývoje. Tímto přecházím k úvahám o dalším pokračování výzkumu a možnostech využití poznatků práce: Jako další krok se jeví použití dotazníku na širší populaci a srovnání jednotlivých populací (např. zdravých jedinců versus osob s psychickou poruchou). Stejně tak se nabízí další porovnávání s jinými teoretickými východisky. Poznatky získaných předkládaným výzkumem i teoretickým pohledem na

problematiku zvládání života by měly podnítit další zabývání se tématem a jeho aplikace v psychologických a příbuzných oborech. Z psychologických jmenujme např. klinickou psychologii, psychopatologii, psychologii zdraví a psychohygienu, sociální psychologii, vývojovou psychologii, psychologie práce aj. Z nep psychologických oborů pak lékařství, sociologii, filosofii, andragogiku. aj. Takto např. v užším smyslu porozumění (ne)zvládání života pomůže pochopit příčiny a okolnosti subjektivně i objektivně vnímaných neúspěchů v životě individua, jeho eventuální psychický diskomfort a tím možnost, zvýšení jeho kvality života (můžeme zde hovořit i v termínech prevence a terapie). V širším smyslu se nabízí řada využití ve výzkumu, např. ve srovnání inter- a intrakulturním, mezi pracovníky, mezi socioekonomickými vrstvami apod. Aplikace výzkumu zahrnují více disciplín, např. psychologický výzkum, sociologii, klinickou psychologii, counseling, oblast školství a vzdělávání, poradenství apod.

## V. LITERATURA

ANDĚL, J. *Statistické metody*. 3. vyd. , Praha: Matfyzpress, 2003. 299 s. ISBN 80-86732-08-8.

AUHAGEN, E. On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 2000, vol. 59, no. 1, s. 34-48.

BONEBRIGHT, C.A. - CLAY, D.L. - ANKEMANN, R.D. The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, *jaký rok*, vol. 47, no. 4, s. 469-477.

BRICHČÍN, M. *Vůle a sebekontrola*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 423 s. ISBN: 80-7184-53-4.

BŘICHÁČEK, V. Člověk si potřebuje vyzkoušet své síly. *Psychologie dnes*, 2003, č. 3, s. 12-13.

BUBER, M. *Já a ty*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1996. 120 s. ISBN: 80-7198-042-1

DAWKINS, R. *Sobecký gen*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2003. 320 s. ISBN 80-204-0730-8

ERIKSSON, M. - LINDSTRÖM, B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2005. 59: s. 460-466.

FRANKL, V. E. *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. 27. Aufl. . München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2006. 200 s. ISBN-13: 978-3-423-30142-8.

FRANKL, V. E. *Psychologie für den Alltag*. 10. Aufl.. Breisgau: Verlag Herder Freiburg, 2005 . 170 s. ISBN 3-451-04896-5.

FRANKL, V. E. *Co v mých knihách není*. Brno: Cesta, 1997. 117 s. ISBN 80-85319-66-7.

FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. 2. vyd. Brno: Cesta, 1996. 237 s. ISBN 80-85319-50-0.

FRANKL, V. E. *Terapie a teorie neuróz*. 1. vyd.. Praha: Grada, 1999. 171 s. ISBN 80-7169-779-6.

FROMM, E. Strach ze svobody. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1993. 158 s. ISBN 8020602909.-  
chybí pomlčky, mrkni na to

FROMM, E. Umění milovat. Praha: Český klub, 1999. 125 s. ISBN [1]80-85637-26-X.

FRÝBA, M. Umění žít šťastně: Budhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života. 1.  
vyd. Praha: Argo, 2003. 278 s. ISBN 80-7203-484-7.

FUJITA, F. - DIENER, E. Life satisfaction set point : stability and change.  
Journal of Personality and Social Psychology, 2005, vol. 88, no. 1, s. 158 –164.

GAEBEL, W., European Pact for Mental Health: EU-Konferenz in Brüssel. Der Nervenarzt,  
2008, Band 79, Heft 7, Juli 2008, s. 858-859.

GLADIS, M.M – GOSCH, E.A. - DISHUK, N.M. - CHRISTOPH, P.C. Quality of life:  
expanding the scope of clinical significance. Journal of Consulting and Clinical Psychology,  
1999, vol. 67, no. 3, s. 320-331.

GROSSMAN, P. - NIEMANN, L. - SCHMIDT, S. - WALACH, H. Mindfulness-based stress  
reduction and health benefits, : a meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 2004,  
vol. 57, no. \_ s. 35 – 43.

HECKMAN, T. The chronic illness quality of life (CIQOL) model : explaining life  
satisfaction in people with HIV disease. Health Psychology, 2003, vol. 22, no. 2, s. 140 –147.

HELLER, D. - WATSON, D. - ILIES, R. The role of person versus situation in life  
satisfaction : a critical examination. Psychological Bulletin, 2004, vol. 130, no. 4, s. 574 –  
600.

HENDL, J. Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace. 1. vyd. Praha: Portál, 2005.  
408 s. ISBN 80-7367-040-2.

HÖSCHL, C. - LIBIGER, J. - ŠVESTKA, J. Psychiatrie. 1. vyd. Praha: Tigis, 2002. 895 s.  
ISBN 80-900130-1-5.

JOHNSON, S. L. – HAYES, A. et al. Stress, Coping, and Depression. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2000. 358 s. ISBN 0-8058-3440-0.

JOHNSON, W. - KRUEGER, R.F. How money buys happiness : genetic and environmental processes :linking finances and life satisfaction. Journal of Personality and Social Psychology, 2006, vol. 90, no. 4, s. 680 – 691.

JOPP, D. - SMITH, J. Resources and life-management strategies as determinants of successful aging : on the protective effect of selection, optimization, and compensation. Psychology and Aging, 2006, vol. 21, no. 2, s. 253–265.

KEBZA, V. – ŠOLCOVA, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. Československá psychologie. 2003, roč. 47, č. 4. s.333-345.

KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 264 s. ISBN 80-200-1307-5.

KING, L.A.et al. Positive affect and the experience of meaning in life. Journal of Personality and Social Psychology, 2006, vol. 90, no. 1, s. 179-196.

KOUKOLÍK, F. Lidský mozek. Funkční systémy. Norma a poruchy. 2. vyd. Praha: Portál, 2002. 451 s. ISBN 80-7178-632-2.

KRATOCHVÍL, S. Základy psychoterapie. 3. dopl. vyd. Praha: Portál, 2000. 392 s. ISBN 80-7178-414-1.

KRAUSE, N. Longitudinal study of social support and meaning in life. Psychology and Aging, 2007, vol. 22, no. 3, s. 456 – 469.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. 131 s. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. Pozitivní psychologie. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835-X.

LÄNGLE, A. Smysluplně žít : aplikovaná existenciální analýza. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.

LENT, R. et al. Social cognitive predictors of domain and life satisfaction : exploring the theoretical precursors of subjective well-being.

Journal of Counseling Psychology, 2005, vol. 52, no. 3, s. 429 – 442.

MARKOVÁ, Psychologie štěstí. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Filosofická fakulta. Katedra psychologie, 2007. 152 s. Vedoucí diplomové práce MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh Ph.D.

MONROE, S. et al. Major life events and major chronic difficulties are differentially associated with history of major depressive episodes. Journal of Abnormal Psychology, 2007, vol. 116, no. 1, s. 116 –124.

NILSSON, B et al. Sense of coherence - stability over time and relation to health, disease, and psychosocial changes in a general population“. Scandinavian Journal of Public Health, 2003, Vol. 31, No. 4, 297-304

PESESHKIAN, N. Positive Familientherapie: eine Behandlungsmethode der Zukunft. Frankfurt a/M: S. Fischer Verlag GmbH, 1980.

RUISELOVÁ – FICKOVÁ. Poznávanie a zvládanie záťažových situácií I. díl. 1. vyd.. Bratislava: UEP SAV, 1994. ISBN 80-967228-0-8.

RUISELOVÁ – FICKOVÁ. Poznávanie a zvládanie záťažových situácií II. díl. 1. vyd.. Bratislava: UEP SAV, 1994. ISBN 80-967228-0-8.



ŘECHKOVÁ, L. Psychologie štěstí :, možnosti navození změn v prožívání štěstí.

Univerzita Karlova v Praze. Filosofická fakulta. Katedra psychologie, 2007. 101 s. Vedoucí diplomové práce MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh Ph.D.

SAVOLAINEN, R. Mastery of life : everyday life information seeking : approaching information seeking in the context of "Way of Life". Library and Information Science Research, 1995, volume 17, iss.3, s. 259 -294

SELIGMAN, M. Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi. 1. vyd. Praha: Ikar, 2003. 392 s. ISBN 80-249-0293-1.

SCHEIBE, S. - FREUND, A.M. - BALTES, P.B. Toward a developmental psychology of sehnsucht (Life Longings) : the optimal (utopian) life. Developmental Psychology, 2007, vol. 43, no. 3, s. 778 –795.

SCHIMACK, U. et al. Personality processes and individual differences : culture, personality, and subjective well-being : integrating process models of life satisfaction, Journal of Personality and Social Psychology, 2005, vol. 18, no.1, s. 91-107 .

SIMONSSON, B. et al. Psychosomatic complaints and sense of coherence among adolescents in a country in Sweden: a cross-sectional school survey. BioPsychoSocial Medicine, 2008,,: Vo. 2 :4 1186/1751-0759-2-4

STEGER, M. F. - FRAZIER, P. Meaning in life : one link in the chain from religiousness to well-being. Journal of Counseling Psychology, 2005, vol. 52, no. 4, s. 574 –582.

STEGER, M.F. - FRAZIER, P. - OISHI, S. - KALER, M. The meaning in life questionnaire : assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology, 2006, vol. 53, no. 1, s. 80 –93.

STRAUSS, A. – CORBINOVÁ, J. Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie. 1. vyd. Brno: Albert, 1999. 208 s. ISBN 80-85834-60-X.

SUH, E. et al. The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures : emotions versus norms. *Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 74, n. 2, s. 482-493.

SYŘIŠŤOVÁ, E. *Puklý čas. 2.*, upravené vyd. Brno : Bollingenská věž: TOM, 1991. 97 s. ISBN 80-900200-5-4.

SYŘIŠŤOVÁ, E. *Normalita osobnosti. 1. vyd.* Praha: Avicenum, 1972. 231 s.

VEENHOVEN, R. Is Life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist* , 2005, vol. 10, no. 4. s. 330–343

# 1. Příloha I. - První forma dotazníku

## Dotazník pro výzkum zvládnání života

### Sebeposouzení:

Následující položky znázorňují míru různých charakteristik týkajících se života. Pokuste se vyjádřit tuto míru na stupnici 0 – 10. 0 znamená absolutní zápor či naprosté minimum, a 10 představuje absolutní klad či maximum v dané položce. Číslo 5 odpovídá vyjádření „něco mezi“ nebo „zhruba ve střední míře“.

Slovní ekvivalenty obou extrémních pólů jsou uvedeny vždy pod stupnicí.

U otázek s nabídnutou odpovědí „ano – ne“ vyberte prosím jednu z obou variant.

### Vyjádřete, nakolik se cítíte v posledním roce šťastní

naprosto nešťastní      0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10      naprosto šťastní

### Jak byste ohodnotil(a) své tělesné zdraví v posledním roce

naprosto špatné      0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10      zcela vynikající

### Vyjádřete, nakolik se cítíte „normální“

vůbec ne      0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10      naprosto ano

### Vyjádřete, nakolik máte pocit kvalitního života

nejnižší možná kvalita      0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10      nejvyšší možná kvalita

### Jak hodnotíte svou vrozenou (od dětství) odolnost vůči stresu a překážkám?

zcela neodolný      0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10      naprosto odolný

### Jak hodnotíte své naučené schopnosti překonávat stres a překážky v životě?

nenaučil jsem se nic překonávat 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 naučil jsem se překonávat vše

### Vyjádřete, nakolik se vám daří zvládat v posledním roce Váš život

naprosto vůbec      0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10      zcela výtečně

**Co si myslí a co Vám sdělují ostatní lidé o tom, jak zvládáte svůj život? Zaškrtněte prosím jednu ze tří variant!** Ostatní se většinou k mému zvládnání života:

vyjadřují pozitivně

vyjadřují negativně

nevyjadřují se k mému zvládnání života

**Pokuste se slovně vyjádřit, co si Vy osobně představujete pod „zvládnáním života“**

### Časová osa

V průběhu života se může pocit zvládnání života měnit. Pokuste se na uvedeném grafu pomocí křivky přibližně znázornit, jak se podle Vás vyvíjelo zvládnání života od narození až po současnost (osa „věk“). A toto to pomocí stupnice 0 – 10, přičemž 0 znamená naprosté nezvládnání a 10 naprosté zvládnání života v daném období. Osu „věk“ rozdělte prosím pomocí čísel odpovídajících jednotlivým rokům tak, jak to uznáte za vhodné.

Období označená nízkými čísly na ose zvládnání života prosím okomentujte slovy na místě pod grafem.

**Nakreslete na uvedeném grafu míru svého zvládnání života v průběhu let a popište hlavní milníky (viz poznámky k grafu na následující straně):**

10:  
 9 :  
 8 :  
 7 :  
 6 :  
 5 :  
 4 :  
 3 :  
 2 :  
 1 :  
 0..... (věk)

Poznámky k grafu k ose zvládání života

### Význam pojmu zvládání života

Vyjádřete, jak podle Vás odpovídají následující výroky popisu pojmu zvládání života:  
 0 ... naprosto neodpovídá pojmu zvládání života; 10... zcela odpovídá pojmu zvládání života

#### **Přežít**

naprosto neodpovídá 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 zcela odpovídá pojmu zvládání života

#### **Být vyrovnaný, „být v pohodě“**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Být co nejvíce nezávislý**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Umět se rychle vzpamatovat po prožití těžké události**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Rovnováha mezi tím, co člověk dosáhl a mezi jeho schopnostmi**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Poradit si v každodenním životě**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Žít smysluplný život, naplňovat své cíle**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

### Znaky nezvládání života

Vyjádřete, v jaké míře pro Vás znamenají následující znaky *nezvládání života*:  
 Přirovnání na stupnici 0 – 10 u následujících otázek je takto:

0... vůbec neodpovídá nezvládání života

10.. naprosto odpovídá nezvládání života

#### **Páchání sebevraždy (nebo myšlenky na ni?)**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

naprosto neodpovídá

naprosto odpovídá nezvládání

#### **Bezdomovectví**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Závislost na drogách a omamných látkách, únik z reality**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Nečinný život nebo život bez plánů, zájmů**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### **Stěžování si**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Neschopnost využít svůj potenciál, nezamýšlet se nad sebou**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Chybění partnera/ky nebo blízké osoby**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Nezaměstnanost**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Chudoba, nedostatek peněz**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Zanedbávání vlastní rodiny nebo agresivita vůči blízkým osobám**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Bránění se novým věcem nebo změnám**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Nahromadění se mnoha věcí, které člověk nezvládá**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Onemocnění fyzickou nebo duševní nemocí**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Jiné (doplňte)**

### **Strategie zvládání života**

Pokuste se v následujících otázkách určit, co **Vám osobně** nejvíce pomáhá při řešení obtížných situací v životě nebo při pocitu jeho nezvládání

0 ... naprosto nepomáhá - 10 ... naprosto pomáhá

**Pouhé trpělivé čekání**

naprosto nepomáhá 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

naprosto pomáhá

**Přesvědčení, že se to vyřeší**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Poučení se z již udáлых situací v životě**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Metoda pokus a omyl**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Odvaha, nebát se událostí, jít „přímo do středu dění“**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Pečlivé zvažování a analýza problému**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Snaha získat „odstup“, počkat, nechat „vychladnout emoce“**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Promluvení si s blízkým člověkem (partner, přátelé...)**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Promluvení si s jiným než blízkým člověkem (neznámý, profesionál...)**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Vyhledání někoho, kdo má stejný problém**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 1

**Ventilování a odreagování se např. sportem, hudbou, zábavou**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Zvýšené požívání jídla, alkoholu a jiných látek**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**Jiné (doplňte)**

### **1. Co Vás ještě napadá k tématu „zvládání života“?**

**Všeobecné údaje:**

**Věk:**

**Pohlaví:**

**Vykonávaná profese**

**Nejvyšší dosažené vzdělání, včetně titulu (vypište prosím) a počet let vzdělávání**

**Stav:** svobodná(ý) - vdaná/ženatý - rozvedená(ý) - vdova/vdovec

## 2. Příloha II. - Dotazník pro výzkum zvládnání života (druhá verze, tučně zvýrazněny položky z prvního dotazníku)

### Jméno (Iniciály):

Tento dotazník je určen ke zkoumání široké oblasti zvládnání života. (Je cenným zdrojem informací pro výzkumníky.) Dotazník je anonymní, níže uvedená data budou sloužit jen ke statistickým účelům. Uvedte prosím váš věk, pohlaví, rodinný stav a dosažené vzdělání, např.: středoškolák s maturitou, 13 let vzdělání ve školském systému (9 + 4 roky). Žádná odpověď není správná nebo špatná, dotazník má zobrazit právě Vaše jedinečné a individuální posouzení skutečnosti. Nechcete-li z nějakého důvodu na některou otázku odpovědět, nebo se nedokážete rozhodnout, zmiňte to prosím u otázky jako komentář.

Děkujeme za Váš čas a ochotu!

### Sebeposouzení:

Následující položky znázorňují míru různých charakteristik týkajících se života. Pokuste se vyjádřit tuto míru na stupnici 0 – 10. 0 znamená absolutní zápor či naprosté minimum, a 10 představuje absolutní klad či maximum v dané položce. Číslo 5 odpovídá vyjádření „něco mezi“ nebo „zhruba ve střední míře“.

Slovní ekvivalenty obou extrémních pólů jsou uvedeny vždy pod stupnicí.

U otázek s nabídnutou odpovědí „ano – ne“ vyberte prosím jednu z obou variant.

#### a) Vyjádřete, nakolik se cítíte v posledním roce šťastní

naprosto nešťastní 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 naprosto šťastní

#### b) Jak byste ohodnotil(a) své tělesné zdraví v posledním roce

naprosto špatné 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 zcela vynikající

#### c) Vyjádřete, nakolik se cítíte „normální“

vůbec ne 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 naprosto ano

#### d) Vyjádřete, nakolik máte pocit kvalitního života

nejnižší možná kvalita 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 nejvyšší možná kvalita

#### e) Jak hodnotíte svou vrozenou (od dětství) odolnost vůči stresu a překážkám?

zcela neodolný 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 naprosto odolný

#### f) Jak hodnotíte své naučené schopnosti překonávat stres a překážky v životě?

nenaučil jsem se nic překonávat 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 naučil jsem se překonávat vše

#### g) Vyjádřete, nakolik se vám daří zvládat v posledním roce Váš život

naprosto vůbec 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 zcela výtečně

#### h) Nakolik věříte tomu co děláte?

vůbec nevěřím 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 zcela věřím

#### i) Nakolik máte pocit, že máte vliv na události ve svém životě

vůbec nemám vliv 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 mám velmi silný vliv

#### j) Nakolik pro Vás změny většinou představují výzvu a stimulují Vás?

naprosto neplatí 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 zcela platí

#### k) Co si myslí a co Vám sdělují ostatní lidé o tom, jak zvládáte svůj život? Zaškrtněte prosím jednu ze tří variant! Ostatní se většinou k mému zvládnání života:

vyjadřují pozitivně

vyjadřují negativně

nevyjadřují se k mému zvládnání života

**l) Pokuste se slovně vyjádřit, co si Vy osobně představujete pod „zvládnáním života“**

### Časová osa

V průběhu života se může pocit zvládnání života měnit. Pokuste se na uvedeném grafu pomocí křivky přibližně znázornit, jak se podle Vás vyvíjelo zvládnání života od narození až po současnost (osa „věk“). A toto to pomocí stupnice 0 – 10, přičemž 0 znamená naprosté nezvládnání a 10 naprosté zvládnání života v daném období. Osu „věk“ rozdělte prosím pomocí čísel odpovídajících jednotlivým rokům tak, jak to uznáte za vhodné.

Období označená nízkými čísly na ose zvládnání života prosím okomentujte slovy na místě pod grafem.

**Nakreslete na uvedeném grafu míru svého zvládnání života v průběhu let a popište hlavní milníky (viz poznámky k grafu na následující straně):**

10:  
9 :  
8 :  
7 :  
6 :  
5 :  
4 :  
3 :  
2 :  
1 :  
0..... (věk)

Poznámky k grafu k ose zvládnání života

### Význam pojmu zvládnání života

Vyjádrete, jak podle Vás odpovídají následující výroky popisu pojmu zvládnání života:  
0 ... naprosto neodpovídá pojmu zvládnání života; 10... zcela odpovídá pojmu zvládnání života

#### 1. Přežít

naprosto neodpovídá 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 zcela odpovídá pojmu zvládnání života

#### 2. Být vyrovnaný, „být v pohodě“

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### 3. Spokojenost s osobním životem (vnitřní spokojenost, hrdost, důstojnost...)

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### 4 Spokojenost s pracovním životem (úspěch a naplnění v práci)

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### 5. Být smířený se svým životem, radovat se z toho, co člověk má

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### 6. Mít někoho, kdo mě zajistí a stará se o mě

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### 7. Splnění své role (např. role matky)

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10



8. Spokojenost blízkých osob, být oporou druhým, starat se o druhého, sdílet s někým život  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
9. Mít dobrý vztah s blízkými, chovat se slušně k druhým lidem  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 10. Být co nejvíce nezávislý**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
11. Mít život pod kontrolou  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 12. Umět se rychle vzpamatovat po prožití těžké události**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
13. Umět se poučit ze zkušenosti (i negativní), schopnost měnit se  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
14. Důvěřovat sám sobě  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
15. Rozlišit nepodstatné problémy od těch podstatnějších  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 16. Rovnováha mezi tím, co člověk dosáhl a mezi jeho schopnostmi**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 17. Poradit si v každodenním životě**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 18. Žít smysluplný život, naplňovat své cíle**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
19. Rozvíjet sám sebe  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
20. Být šťastný  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
21. Sebepoznání, duchovní naplnění  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
22. Zdravý životní styl  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
23. Umět zhodnotit a následně vyřešit situaci  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
24. Umět nést rozhodnutí a jejich důsledky - zodpovědnost za dostání slibů, přijetí povinností,  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

## Znaky nezvládnání života

Vyjádřete, v jaké míře pro Vás znamenají následující znaky *nezvládnání života*:  
Přirovnání na stupnici 0 – 10 u následujících otázek je takto:

0... vůbec neodpovídá nezvládnání života

10.. naprosto odpovídá nezvládnání života

### 25. Páchání sebevraždy

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

naprosto neodpovídá

naprosto odpovídá nezvládnání

### 26. Bezdomyectví

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

### 27. Závislost na drogách a omamných látkách, únik z reality

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

### 28. Nečinný život nebo život bez plánů, zájmů

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

### 29. Smutná nálada, nedostatek radosti, energie

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

### 30. Neschopnost změnit své stereotypy

- 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
31. Chaotičnost, nevyjasněné cíle a hodnoty  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
33. Nespokojenost sám se sebou  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
34. Hospitalizace na psychiatrii  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 35. Stěžování si**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
36. nepohodlí zrcadlí se v obličeji (Strhaný nebo roztěkaný výraz v obličeji)  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 37. Neschopnost využít svůj potenciál, nezamýšlet se nad sebou**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 38. Chybění partnera/ky nebo blízké osoby**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 39. Nezaměstnanost**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 40. Chudoba, nedostatek peněz**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 41. Zanedbávání vlastní rodiny nebo agresivita vůči blízkým osobám**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 42. Bránění se novým věcem nebo změnám**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 43. Nahromadění se mnoha věcí, které člověk nezvládá**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 44. Onemocnění fyzickou nebo duševní nemocí**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 45. Jiné (doplňte)**

### Strategie zvládnání života

Pokuste se v následujících otázkách určit, co **Vám osobně** nejvíce pomáhá při řešení obtížných situací v životě nebo při pocitu jeho nezvládnání  
0 ... naprosto nepomáhá - 10 ... naprosto pomáhá

- 46. Pouhé trpělivé čekání**  
naprosto nepomáhá    0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10    naprosto pomáhá
- 47. Přesvědčení, že se to vyřeší**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
48. Nepouštět se svého cíle  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
49. Uzavírat kompromisy  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
50. Důvěra v sebe sama  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
51. Pozorování ostatních a srovnávání jejich jednání  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
52. Modlitba, víra v boha, žít v souladu s bohem  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 53. Poučení se z již udávaných situací v životě**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- 54. Metoda pokus a omyl**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 55. Odvaha, nebát se událostí, jít „přímo do středu dění“**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 56. Pečlivé zvažování a analýza problému**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 57. Snaha získat „odstup“, počkat, nechat „vychladnout emoce“**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 58. Promluvení si s blízkým člověkem (partner, přátelé...)**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
59. Pasivní sdělení pocitů a myšlenek např. formou psaní dopisu nebo deníku  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
60. Volný průchod emocím (např. pláč...)  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 61. Promluvení si s neznámým člověkem nebo s někým kdo má stejný problém**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
62. Vyhledání příslušné odborné péče  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 63. Ventilování a odreagování se např. sportem, hudbou, zábavou**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
64. Literatura (filosofická, duchovní, odborná)  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
65. Meditace nebo joga  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
66. Cestování  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
67. Spontánní náhlá změna v životě bez použití vědomých strategií  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
68. Pobyty v přírodě  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
69. Změna prostředí (odstěhování se)  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 70. Zvýšené požívání jídla, alkoholu a jiných látek**  
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- 71. Jiné (doplňte)**

**Co Vás ještě napadá k tématu „zvládnutí života“?**

**Všeobecné údaje (prosíme, vyplňte!):**

**Věk:**

**Pohlaví:**

**Národnost:**

**Vykonávaná profese**

**Doposud nejvíce prestižní vykonávaná profese**

**Nejvyšší dosažené vzdělání, včetně titulu (vypište prosím) a počet let vzdělávání**

**Stav:** svobodná(ý) - vdaná/ženatý - rozvedená(ý) - vdova/vdovec

**Děti** bezdětný - vlastní dítě (děti), počet - osvojené děti a děti v opatrovnictví

**Měsíční příjem** (u společného domácího hospodaření uvést celkovou sumu a počet osob):

méně než 25.000 Kč - 25.000 až 50.000 Kč – více než 50.000 Kč měsíčně

**Víra a spiritualita**

- a) jsem věřící a hlásím se i k určité církvi (ke které?):
- b) hlásím se k duchovnímu směru (nauce), aniž se jedná o církev (ke které?):
- c) považuji se za spirituálního, mám svůj duchovní život, duchovní principy (jaké?):
- d) nejsem věřící ani se nehlásím k žádnému duchovnímu směru, nauce a nepovažuji se za spirituálního

**Charakteristika bydliště**

bydlím v pronájmu (uveďte prosím plochu a počet osob)

vlastní byt (uveďte prosím plochu a počet osob)

vlastní dům (rodinný domek)

bydlím v obci s počtem obyvatel: a) do 5.000 b) 5 – 25 tis. c) 25 – 100 tis. d) 100-1.000 tis. e) nad 1 milion

### 3. Příloha III. - Doslovný komentář k pojmu zvládání života, jak jej uvedli účastníci dotazníku.

1. Nemít moc průserů.
2. Zvládání životních situací. Zvládání osobních problémů, finančních problémů, ve škole, v práci.
3. Mit dem Alltag klar zu kommen, Ziele erreichen.
4. Wie man den Lebensalltag bewältigt.
5. Být úspěšný, mít práci, partnera, vše jakoby vychází, mít zajištěné základní věci.
6. Jestli jsem v pohodě. Jestli ten proces toho vývoje probíhá normálně (škola, práce, partner, koníčky...) zvládání tohoto procesu.
7. Nějak to tu přežít, smířit se s životem a jeho problémy, přijímat rány a přijímat radosti. Umět se narovnat, když čl. něco shodí. Jít si za tím, co člověk chce. Mít hodnoty.
8. Rozdíl mezi tím, co člověk umí a co má.
9. Asi to, že čl. žije tak, aby přežil a dal přežít i někomu vedle tebe, sdílet s někým život.
10. Aby člověk jako všechno zvládal v práci, doma a aby byl spokojenej tak nějak se sebou i s tím, co se kolem něj děje.
11. No, mít dobrýho chlapa, kterej mě finančně zabezpečí a kterej by byl na mě hodnej. To by mi asi tak stačilo.
12. Predstavuje široký pojem, odzrkadľuje mi celkovú spokojnosť so svojím životom, stanovenie si istých cieľov, životných priorit a postupnými krokmi sa presúvať k ich napĺňaniu. Pod zvládaním života si predstavujem zvládať základné oblasti v živote, ktoré pre mňa znamenajú osobný život a pracovný život. Myslím, že zvládať svoj osobný život je asi základom pre zvládanie života, pretože je to oblasť, ktorá mi pomáha, keď sa vyskytnú nejaké problémy v iných oblastiach.

a) Osobný život, najprv sa to týka osoby samotnej, mala by byť spokojná so svojim životom, stále na sebe pracovať, prehodnocovať svoje rozhodnutia, zamýšľať sa nad tým ako žije a následne si zlepšovať kvalitu prežívania. Mám tým na mysli akýsi osobnostný rozvoj, vtedy mám pocit, že napríklad ja zvládam túto časť dobre, ak vidím sama na sebe pokroky. Ďalšiu časť osobného života pre mňa zamenajú blízky. Je pre mňa dôležité rozvíjať vzťahy s najbližšou rodinou, tráviť s nimi istý čas, dávať si navzájom najavo, že sme jeden pre druhého opora. Takisto je to s priateľom a inými blízkymi ľuďmi, zmysluplne strávený čas s nimi, pocit opory, blízkosti a spolupatričnosti mi dáva pocit, že toto je zvládanie osobného života. Myslím, že je to o vyhradení si priorit, na vzťahoch okolo seba treba pracovať, ako aj na iných veciach v živote. Všeobecne vidím jednou zo známk zvládania osobného života následné založenie si rodiny a neskoršia spokojnosť v rodinnom živote, výchova detí, porozumenie si s partnerom, venovanie sa svojim záujmom.

b) Pod základným zvládaním pracovného života mám na mysli schopnosť človeka nájsť si primeranú prácu, udržať si ju, porozumieť si s pracovným kolektívom, vedieť správne komunikovať v práci s podriadenými aj nadriadenými. Tiež to pre mňa znamená vyznačiť si nejaké ciele do budúcnosti a vytrvalo sa k nim približovať, ale takisto robiť prácu, ktorá človeka baví asoň do istej miery a poskytuje mu aj hmotné zabezpečenie. Znakom zvládania pracovného života je spokojnosť s prácou, dosiahnuté výsledky, uznanie od druhých, spokojnosť okolia s vykonanou prácou.
13. Aasi to že človek žije podľa svojich a spoločensky zdefininovaných noriem, mám na mysli normy, ktoré človek dostane na základe predstáv v mladosti výchovou. Získaš predstavu ako by si ten život chcela stráviť, istý zmysel, a zvládanie života je napĺňanie toho zmyslu.
14. To, jak se daří finančně, pracovně, v rodinném životě, mezi přáteli. Jestli je člověk v pohodě. Není nutný úspěch vyloženě, ale že nejsou nějaké problémy nebo zádrhele.
15. Přežít.
16. Co nejmíň stresu. Tak nějak si to srovnat, aby byl člověk spokojený.

17. Mít pořádek u sebe, tak kolem sebe; nežít v konfliktu vnitřním ani vnějším; je nutné být zdravý, hmotně zabezpečený, mít dobrý partnerský vztah, člověk by tedy měl pečovat o dobrou životosprávu, sportovat, udělat si prostor sám pro sebe.
18. Projít životem s čistým štítem, bez vnitřních problémů, já osobně jako ženská připravit děti do života, aby se mohly zařadit, aby byly samostatné, abych jako matka splnila svoji roli. Aby člověk prožil život v relativním klidu, s rovnými zářadami, s nadhledem, protože těch těžkých životních situací samozřejmě je spousta, tak aby si člověk nezadělal na nějaké vnitřní problémy a zdravotní problémy, aby si člověk zachoval svoji hrdost a důstojnost. Až se otočím zpátky, abych nelitovala, že jsem něco neudělala nebo udělala špatně.
19. Představuji si pod tím to, že člověk by měl žít tak, aby byl spokojený uvnitř, to je, že zvládá svůj život. Ať už je ten život jakýkoliv.
20. Že člověk zvládne, nebo se snaží zvládnout všechny složité situace, do kterých se dostane během života. Příjemné i nepříjemné, hlavně nepříjemné, těžké, příjemné jdou samy. Že ty situace dokáže zvládnout bez nějakých velkých stresů, bez toho aby se složil. Umí si poradit, vyhledat pomoc, kdo by mu poradil, prostě se tomu nepoddá a dokáže buď najít pomoc anebo to zvládne sám.
21. Jestli mám co jíst, pít, kde bydlet, zvládám fungovat ve společnosti.
22. To, do jaké míry je člověk schopen žít harmonický a produktivní život, jak je schopen dosahovat svých cílů.
23. Tak především si představím člověka, který je úspěšný ve své práci, kterému se daří to, co si vybere za cíl. Zvládá svoji profesi, práci. Zároveň se chce dále vzdělávat, neusíná na vavřínech. Také usiluje o další rozvoj, chce se učit nové věci, považuje je pro sebe za přínosné. Stará se o vlastní zdraví, preferuje zdravý životní styl, dokáže rozeznat, kdy je toho na něj moc, kdy potřebuje odpočinek. Dokáže zvládat zátěžové situace. Taky je důležité jeho prostředí, spokojenost s ním, spokojenost doma, tak i v práci. Dokáže řešit problémy a dokáže je i předvídat a zabránit jim. Nebojí se požádat o pomoc, o radu. Snese kritiku, nechá si poradit od druhých.
24. Tak asi být schopna poprat se se životem tak, jak přichází. Nepatří tam takové ty těžké situace, jako úmrtí v rodině nebo ztráta práce a nemožnost běžně fungovat. Běžné zvládání je chodit do práce, postarat se o sebe, o rodinu, nemít s tím větší problém. Dokázat řešit problémy, neskládat se z nich, nepřeceňovat je.
25. Představuji si člověka, který je v pohodě, netrpí neurózami, není v invalidním důchodu apod. Dokáže si vydělávat na placení nájmu, složenek a podobně - finančně sám sebe zajistit. Netrpí přehnanými výčitkami, dokáže se radovat ze života.
26. Naplňování života, svých představ, zájmů, cílů tak, aby to člověka uspokojilo. Dále fungování v sociální sféře, fungování v rodině.
27. Zvládání stresových situací, plánování do budoucna, ujasněná hodnotová orientace
28. Když člověk ví co chce, ví kam jde, zná svou cenu, zvládá každodenní bytí ve většině případů s úsměvem, dokáže se těšit z maličností, příliš často nepadá do drtičky na obyčejné lidské bytí a když tam náhodou spadne, tak se nenechá podrtit víc než je nezbytně nutné a ještě si z toho něco odnese.  
Že zvládá problémy, které mu život přinese, je samostatný, dokáže si poradit, nebojí si říct o pomoc, když usoudí, že už to sám nezvládne a dokáže se poučit přesně podle pradávného moudra, že i „špatná zkušenost v sobě skrývá dar naděje“.
29. Pro mě je to umění zhodnotit situaci a pak ji vyřešit. To je podle mého podstatu zvládání života. Patří sem samozřejmě i umění netrápit se tím, když něco udělám špatně. Pokud učiním rozhodnutí, tak bych s ním měla být smířená. Také je důležité netrápit se pokud něco udělám špatně, protože i ze špatného rozhodnutí se mohou poučit. Myslím, že to jaké zvolím řešení, záleží na konkrétní situaci. A než se pro nějaké řešení rozhodnu, tak zvažuji své možnosti. Takže, když někdo ovládá umění zhodnocovat situace, tak to znamená, že se většinou rozhodne pro správné řešení a ne nereálné fantazie, které ho mohou v konečném důsledku pěkně zranit.
30. Že člověk má nějaký cíl, ke kterému směřuje a snaží se ho naplnit a neodklání se k patologickým jevům (jako nadměrné pití až k sebevraždě – což je definitivní nezvládnutí

života a lze to řešit jinak), jde i o to řešení, o tu volbu. Pevná půda pod nohama, myslet na druhé lidi – být potřebná a užitečná.

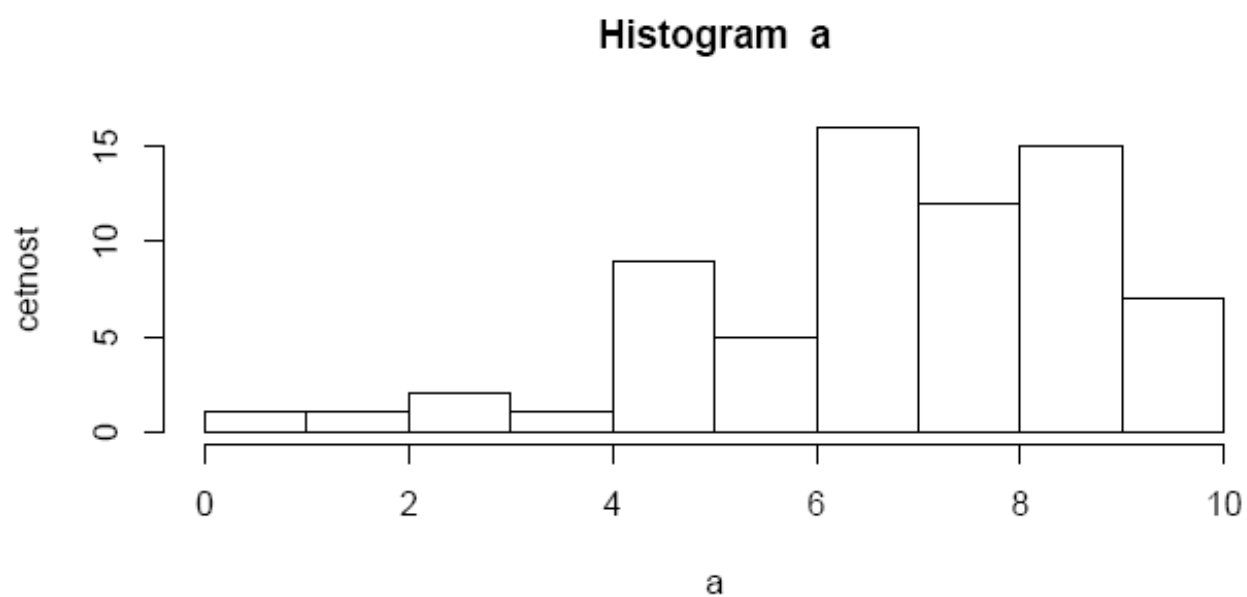
31. Žít v pokoji, harmonii sám se sebou, vyznávat „správné hodnoty“, skýtat oporu druhým lidem“. Život z víry, opírat se o Ježíše, hledání svého povolání („poslání“) a jeho naplnění.
32. Aby všechno klapalo, a abych byl spokojenej. Všechno musí zapadnout do sebe, abych byl zdravěj, spokojenej, rodina v pohodě, finance a volný čas v pohodě.
33. To, že můj život se skládá ze soukromí a z pracovních věcí, tak v obou částech aby byla radost a celková spokojenost.
34. Schopnost pracovat, k tomu se bavit, mít čas na sebe, na odreagování se, mít čas na lidi, na kterých mi záleží, dělat něco nadstandardního, třeba uměleckou tvorbu.
35. Já nevím jestli to je opravdu zvládnání, ale myslím si že je to pocit že to je zvládnání..není otázka jak to zvládáš, ale jaké máš pocit.. Máš pocit spokojenosti, případně uspokojení že to zvládáš.
36. Když jsou v životě překážky, tak jakým způsobem je člověk zvládne.Ale ne jenom ve vztahu k lidem, ale i ve vztahu sám k sobě. Můžete jakoby něco zvládnout v očích lidí, ale sám jako člověk klesnout. Také jak člověk cítí radost ze života. Jak se člověk smíří s tím v čem žije, jak žije, co má, a jak se z toho dokáže radovat. Jak je člověk smířený se životem a umí z něj mít radost – jakože svítí sluníčko, má ho někdo rád.
37. Být v životě šťastný a ekonomicky úspěšný.
38. Zvládat všechny situace v životě s nadhledem.
39. Mít svůj život pod kontrolou. Mít cíle, kterých se snažíme dosáhnout. Cítit se spokojeně a také se cítit být sám sebou.
40. Zvládnání života... já bych řekla, odolnost vůči společnosti... jako... sebe sama...jako... zvládnou vůbec fungovat ve společnosti...odolnost proti stresu, odolnost proti nynějšímu světu...a zvládnutí nových věcí, které přichází zvenčí... asi tak.
41. Nic. Je to blbá otázka.
42. Lidé vědí, co od života čekají, mají nějaký cíl, nějakou vizi, které nemusí nutně dosáhnout, ale jde o to, že ví co by rádi v životě dělali a snaží se k tomu směřovat. Dokáží zvládat těžké situace a dokáží se s nimi vyrovnat, nezáleží, jak dlouho se s nimi vyrovnávají, protože každá situace potřebuje jiný čas, jde o to že se s nimi zvládnou vyrovnat.
43. Spokojenost, dosáhnutí všeho, co člověk chce, nemít velké starosti, mít, co člověk chce a mít toho koho miluje.
44. Auf Lebensbedingungen reagieren. Kritische Lebensereignisse gesund (ohne körperliche Erkrankung oder psychischen Störung) überstehen. Vorhandensein plus Nutzen von Copingstrategien. Optimismus, Kohärenzsinn, Selbstbewusstsein. Flexibilität, Lebensfreude, sicheres plus unterstützendes soziales Netz (Partner, Familie, Freunde, Kollegen).
45. Ein glückliches & zufriedenes Leben führen können.
46. Immer versuchen aus allem das Beste zu machen. Dabei auf die eigenen Fähigkeiten und auf das Bauchgefühl vertrauen.
47. Alle gestellten Anforderungen, möglichst positiv zu erfüllen und dabei einen sehr hohen Grad der Zufriedenheit zu erreichen, bzw. beizubehalten.
48. Being in control what you do and act what you want.
49. Entsprechendes Arrangement mit den momentanen ausserenUmständen und deren reale Einschätzung.
50. Don` t worry, be happy.
51. Mít svými rozhodnutími vliv na změny v životě. k překážkám přistupovat vyrovnaně.
52. To že člověk žije a jak si představuje že by měl nebo chtěl žít
53. Cítit se šťastný s tím jaký je a co má.
54. Uspokojování svých cílů a cílů všeobecných (vzdělání, chování, kultura), tak aby to mě osobně co nejvíce uspokojovalo a zároveň uspokojovalo mé nejbližší a okolí, prostě dělat co chci a co mě baví.
55. Schopnost vzdorovat každodenním nástrahám života, schopnost adaptovat se na změny.
56. Uskutečňování svých potřeb, představ a cílů za stavu relativního zdraví a spokojenosti.
57. Chuť do života.
58. Být šťastná, klidná a vyrovnaná.
59. Žít 100% svůj život s využitím všech dostupných prostředků.

60. Charakter, chování, zájmy.
61. Proplout a šťastně žít.
62. Pohoda, klídek, tabáček.
63. „Umění“ čelit různým životním situacím, z negativních udělat pozitivní.
64. Nalézání smyslu svého života a jeho naplnění, resp. dávání smyslu svému životu, vytyčování cílů a plnění kroků nutných k jejich splnění, překonávání překážek; odolnost vůči negativním vlivům okolí; aktivní přístup k životu a proměňování svého života k vyšší vlastní spokojenosti (ale s ohledem na společnost); reflektování vlastní osoby a svého životního příběhu a vlastní pozice v širší společnosti.
65. Být v pohodě, případné problémy vyřešit. Nepodaří-li se to na 100%, poučit se pro příště. Umět odlišit podstatné od nedůležitého. Nenechat se stresovat maličkostmi, případný stres využít k řešení situace.
66. Moudrost, psychická homeostáza, správné fungování mnohočetných paralelně distribuovaných kognitivně/emočně/behaviorálních mechanismů, které zajišťuje fyziologickou adaptaci na změny bio-psycho-sociální.
67. Dokázat existovat v současnej společnosti bez větších problémů. Dokázat vycházet s lidmi. Nepoddat sa neúspěchem ale snažit sa plnit túžby a prania.
68. Samostatnost, nezávislost, osobní zralost, umění vyrovnávat se s tím, co život přináší, schopnost odhadu vlastních možností a hranic.
69. Schopnost řídit svůj život, schopnost žít tak, jak chci žít.
70. Komunikativnost s okolím.
71. Subjektivní i objektivní spokojenost v osobním a pracovním životě.
72. Nějak přežít.
73. Žít spokojený plnohodnotný život. Tím je myšleno přizpůsobit život k obrazu svému a užívat si i těch nejmenších věcí, které by se okolí ani nemuseli zdát zajímavé.
74. Žít šťastně, nenechat se táhnout okolním proudem, určovat si cestu, překonávat překážky, učit se z chyb, nepřestávat objevovat nové.
75. Vyrovnání se se všemi existencionálními problémy.
76. To že je člověk spokojený s tím co dělá mít rád sebe i ostatní.
77. Zvládat i to, že kvalita mého života není zrovna úžasná a dokázat být šťastná i když mám neustále nějaké problémy.
78. Pocit štěstí a pocit, že rozhodnutí učiněná v minulosti byla správná.
79. To can handle all the aspects of your life and decide with tolerance and confidence every next step you take.
80. Fähigkeit, das eigene Leben selbstbestimmt und zeitgerichtet zu steuern, Krisensituationen konstruktiv zu verarbeiten.
81. Být užitečná.
82. Naplnit sny, představy a touhy, zvládat krizové situace a starosti; poučit se z chyb; mít přátele a nebýt sám; mít koníčky a peníze až na druhém místě; vychovat zdravé děti a být jim vzorem.
83. Najít svou radost, štěstí a úspěchy v radosti, štěstí a úspěších svých nejbližších, ale i přátelích a známých. Žít tak, aby bylo možné se vždy podívat každému zpříma do očí. Nepromarnit život maličkostmi. Vážít si zdraví, ostatní je druhotné.
84. Zvládat domácnost, děti, práci a ještě si najít čas na koníčky a přátele.
85. Spokojenost, adaptace na změny, schopnost adekvátně reagovat na stres
86. Naučit se žít se zhoršujícím se zdravím; nemyslet na zkracující se život; nereagovat emotivně na negativní jevy v politice a hospodářské situaci v zemi i v rodině; udržovat dobře vztahy v rodině a příbuzenstvu.
87. Mít cíl, snažit se ho realizovat, bojovat za svůj postoj, mít určitou disciplínu, nacházet to co baví a věnovat se tomu, překonávat překážky a umět se z toho poučit
88. Překonávat překážky s úsměvem.
89. Průběžně se vyrovnávat s pozitivními i negativními dopady.
90. Spokojenost se zaměstnáním, uspokojování svých zájmů a koníčků, přátele, na které se mohou obrátit. Co si naplánuji většinou uskutečnit.
91. Bejt v pohodě v pohodě, mít nějaký cíle a ty naplňovat. zvládat dílčí překážky vždy optimisticky, přežít ve zdraví.



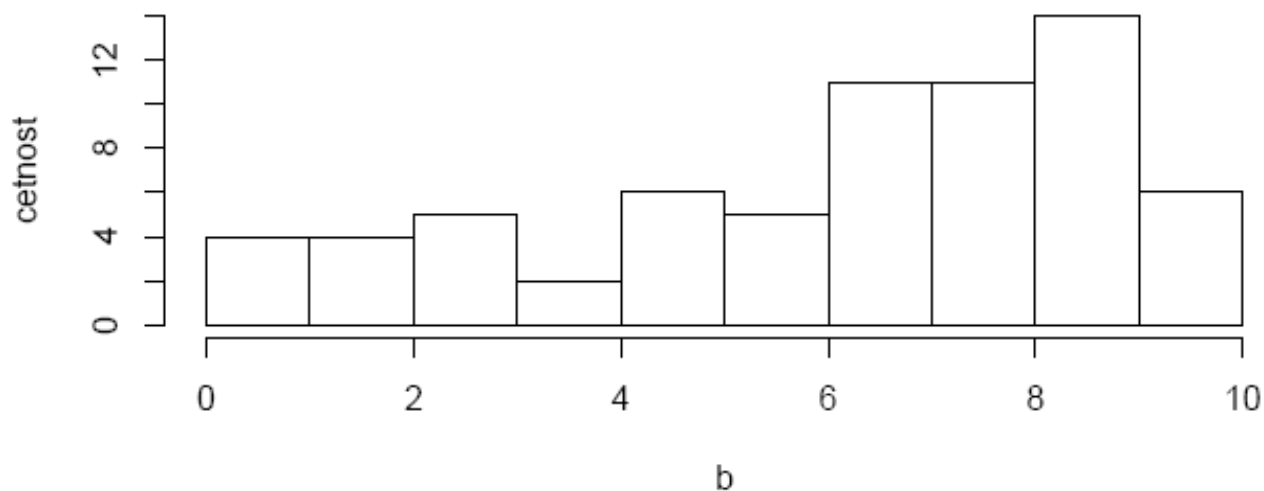
92. Být užitečná a nezávislá.
93. Eigene Zufriedenheit.
94. Žít v pohodě, podle svých představ, umět zvládat úskalí života.
95. Objevit nějaké poslání a plnit ho.
96. Für mich heißt Lebensbewältigung, wenn ich relativ unabhängig von äußeren Einflüssen für mein Wohlbefinden sorgen kann. Ich weiß, was mir gut tut, kenne meine Stärken und Schwächen, kann meinen Lebensunterhalt verdienen, mit anderen zusammen sein und auch mal allein sein, fühle mich als Gestalter meines Lebens und erlebe Zufriedenheit. Dann, so denke ich, bewältige ich mein Leben.
97. Dosažení kladných výsledků: ve vzdělání, životě, výchově dětí, cestování a poznání historických měst.

## 4. Příloha IV. – Histogramy četnosti (ukázky)



a) Vyjádřete, nakolik se cítíte v posledním roce šťastní (naprosto nešťastní 0 – 10 naprosto šťastní)

Histogram b



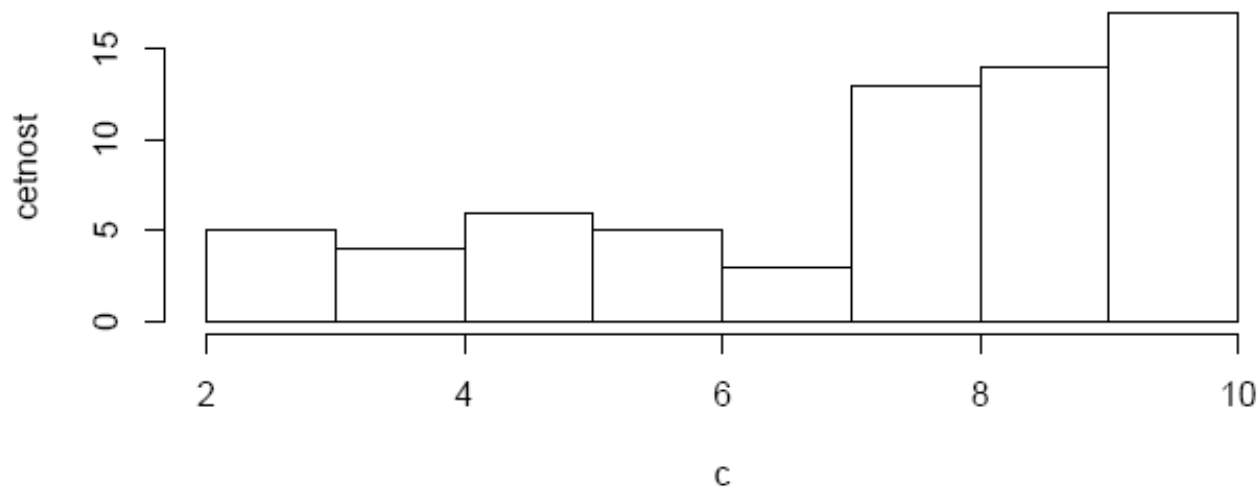
b) Jak byste ohodnotil(a) své tělesné zdraví v posledním roce

naprosto špatné

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

zcela vynikající

Histogram c



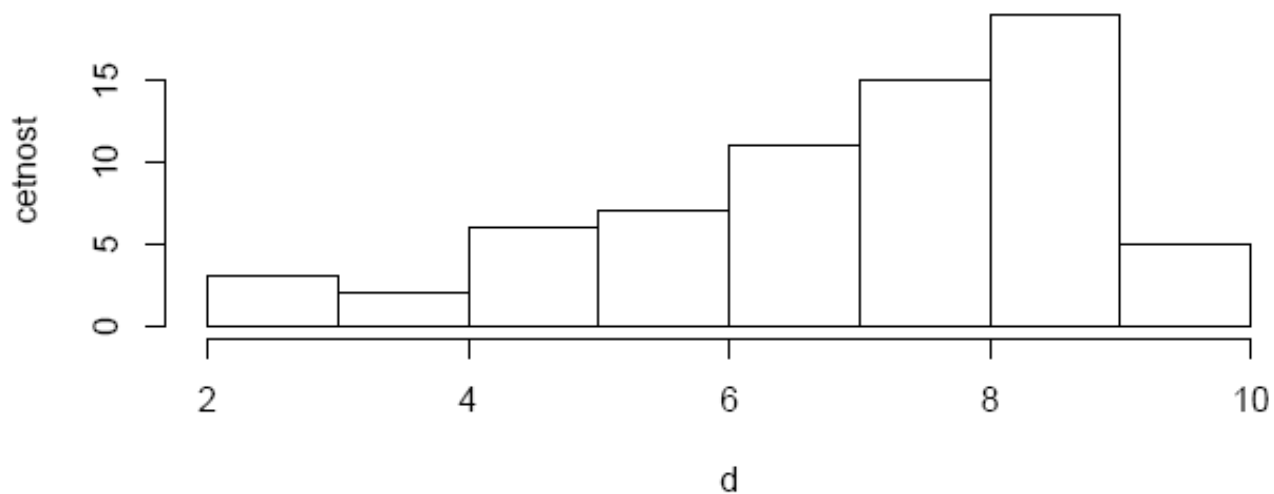
c) Vyjádřete, nakolik se cítíte „normální“

vůbec ne

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

naprosto ano

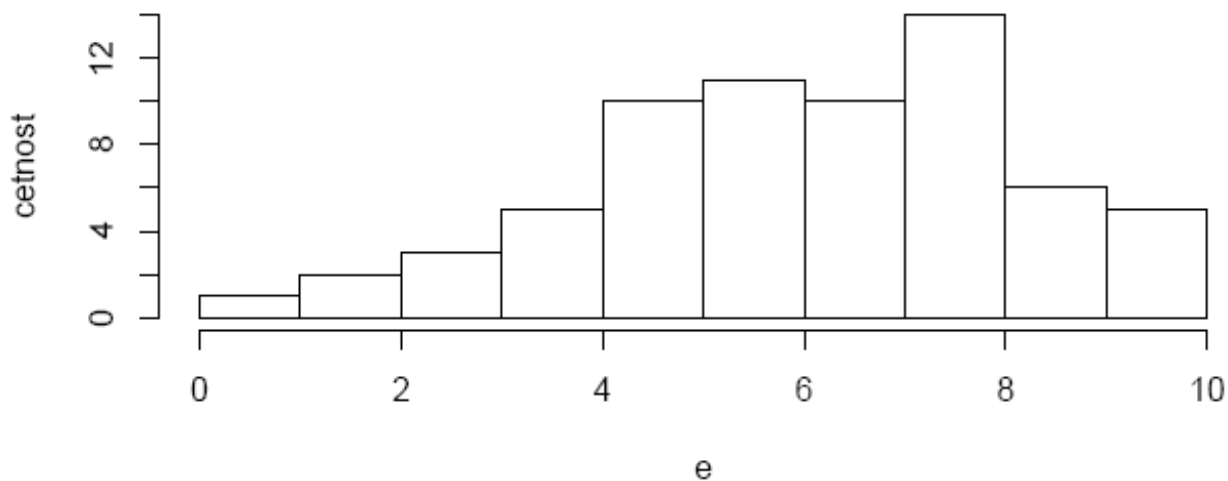
### Histogram d



**d) Vyjádřete, nakolik máte pocit kvalitního života**

nejnižší možná kvalita    0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10    nejvyšší možná kvalita

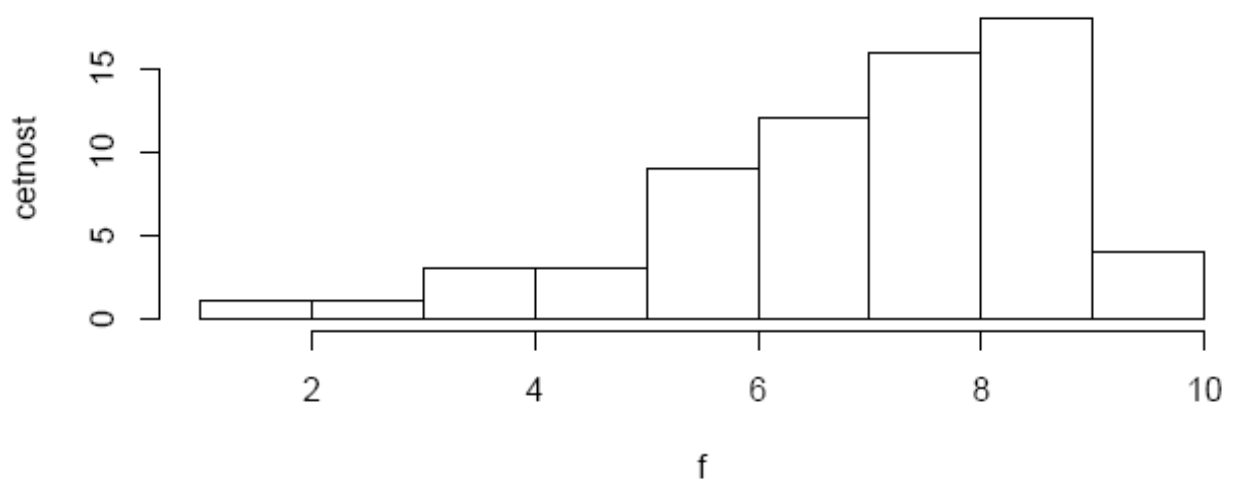
### Histogram e



**e) Jak hodnotíte svou vrozenou (od dětství) odolnost vůči stresu a překážkám?**

zcela neodolný    0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10    naprosto    odolný

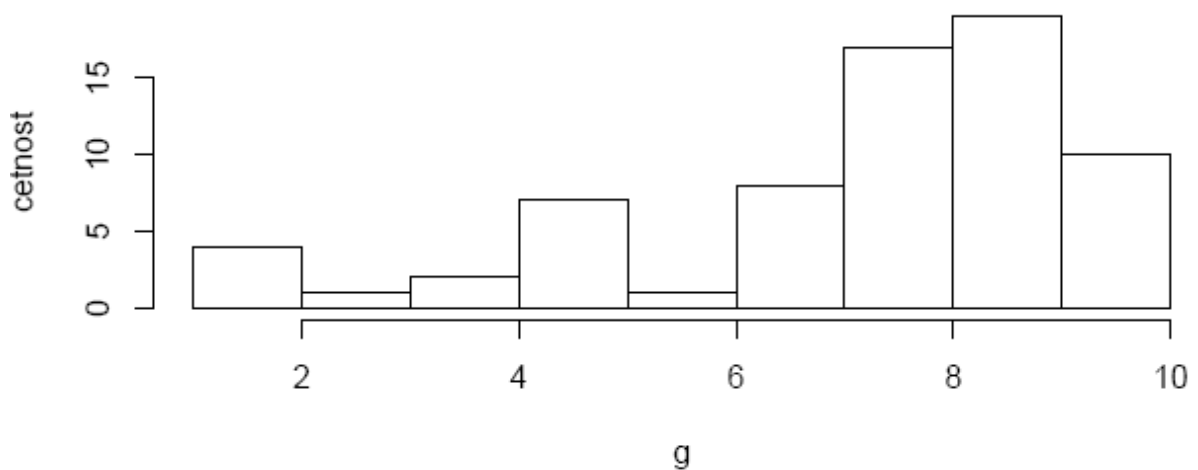
Histogram f



**f) Jak hodnotíte své naučené schopnosti překonávat stres a překážky v životě?**

nenačil jsem se nic překonávat 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 naučil jsem se překonávat vše

Histogram g



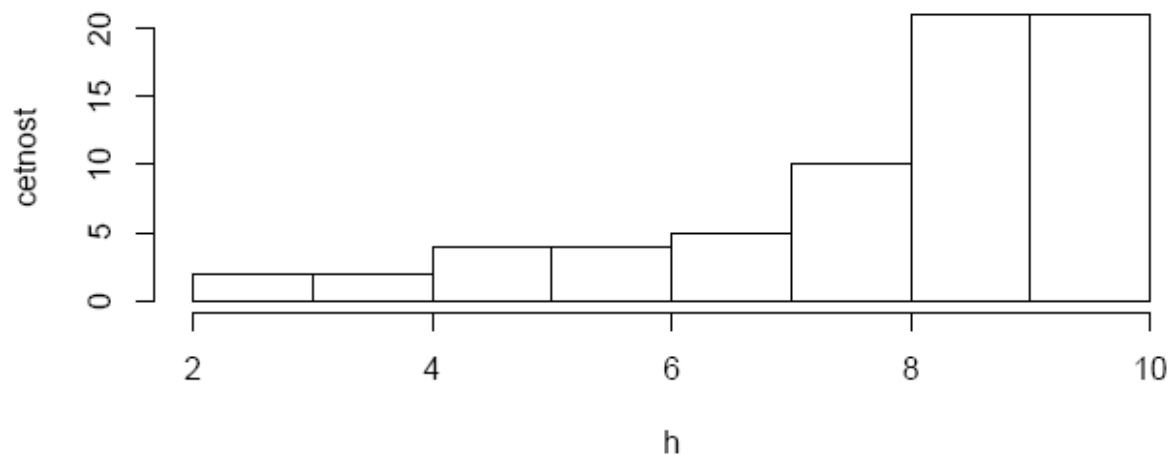
**g) Vyjádřete, nakolik se vám daří zvládat v posledním roce Váš život**

naprosto vůbec

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

zcela výtečně

Histogram h



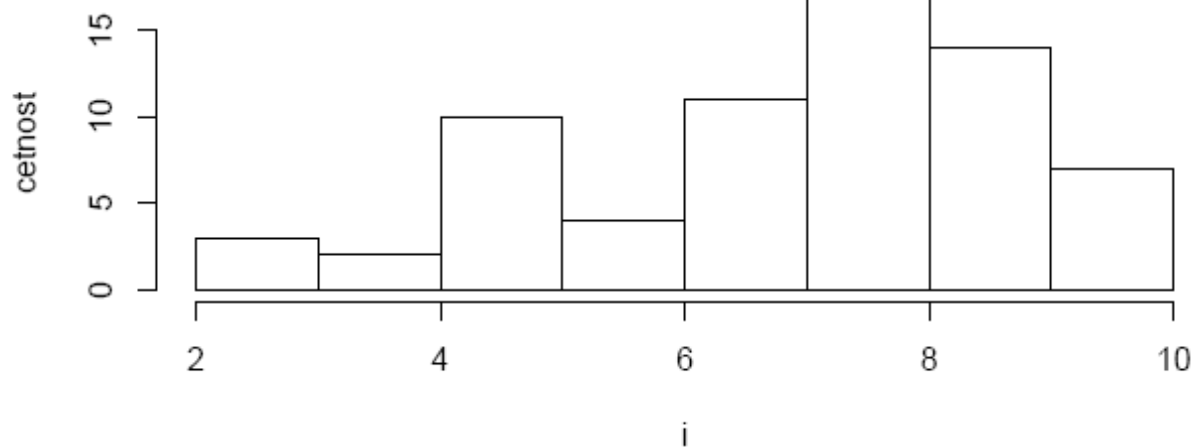
**h) Nakolik věříte tomu co děláte?**

vůbec nevěřím

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

zcela věřím

Histogram i



**i) Nakolik máte pocit, že máte vliv na události ve svém životě**

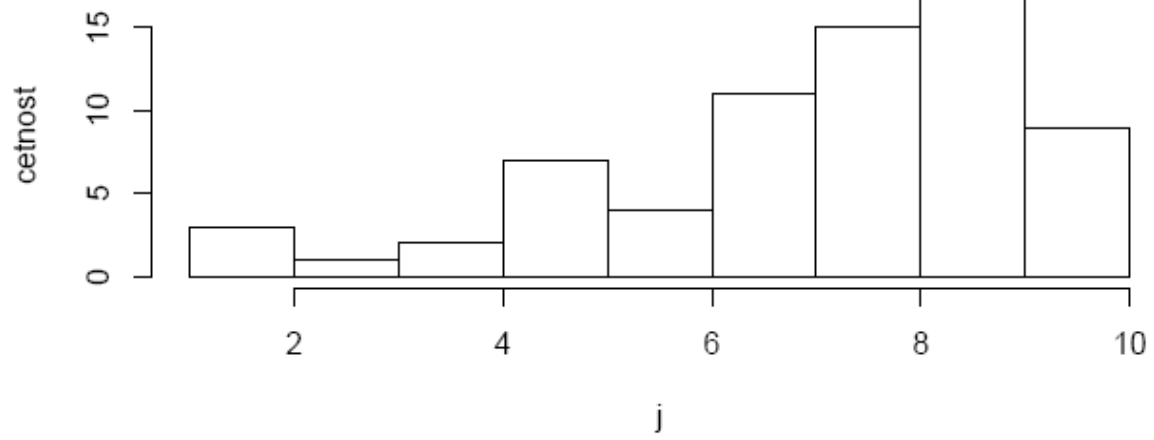
vůbec nemám vliv

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

mám velmi silný vliv

..

Histogram j



**j) Nakolik pro Vás změny většinou představují výzvu a stimulují Vás?**

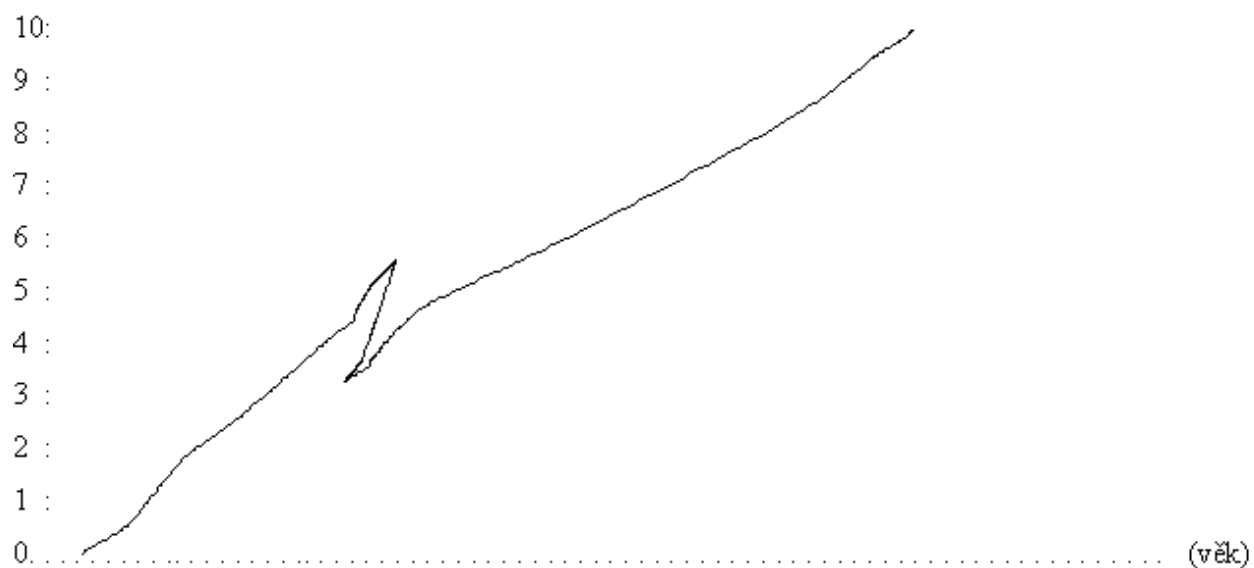
naprosto neplatí

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

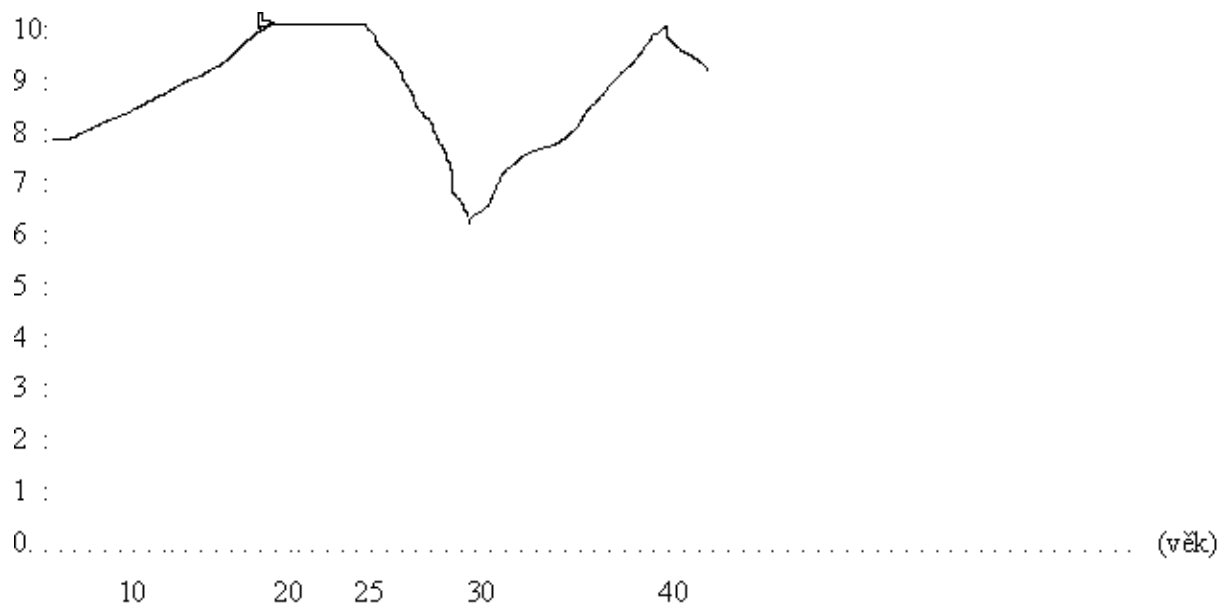
zcela platí

## 5. Příloha V. - Příklady vyplnění časové osy

### 1. muž, 46 let

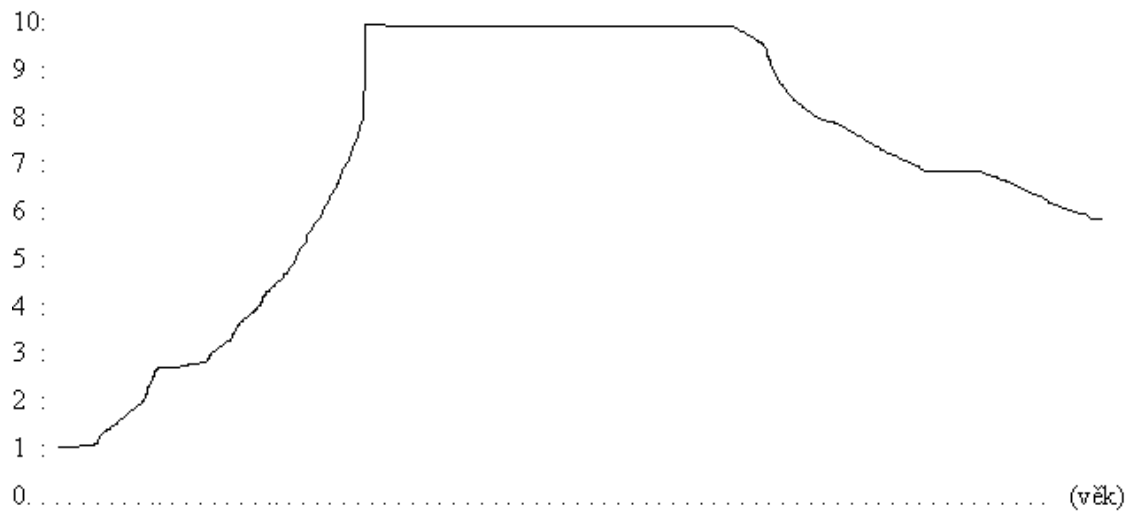


### 2. žena, 40 let

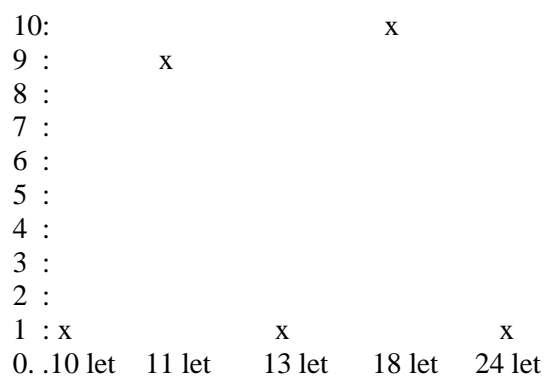




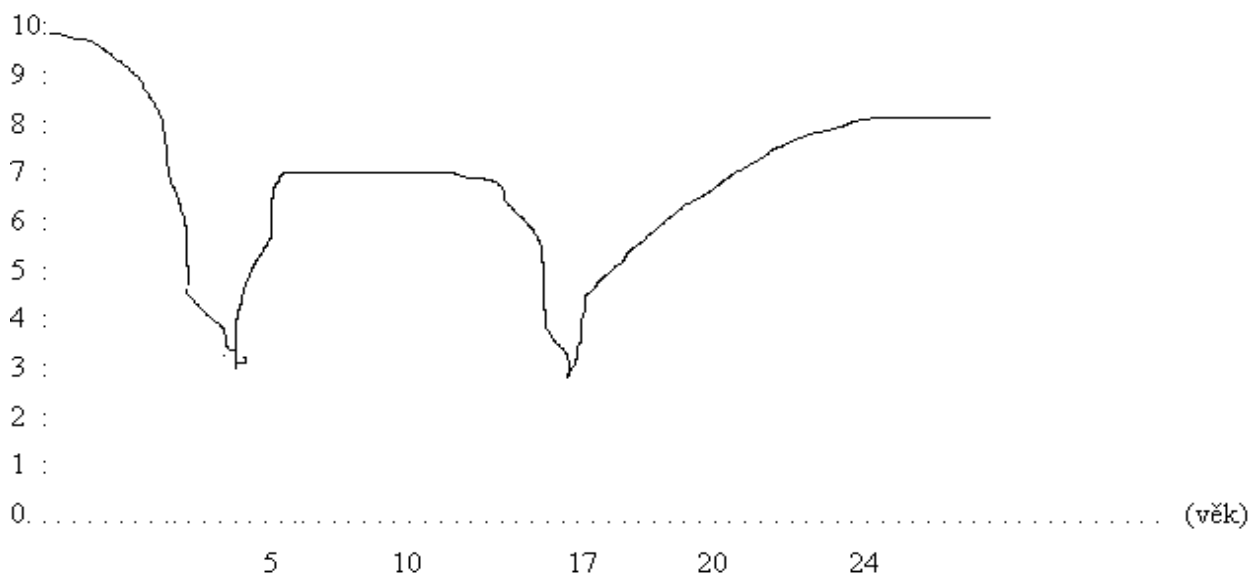
### 3. muž, 65 let



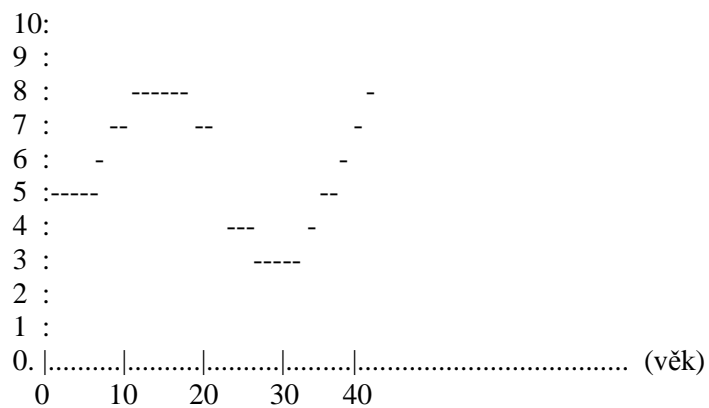
### 4. žena, 24 let



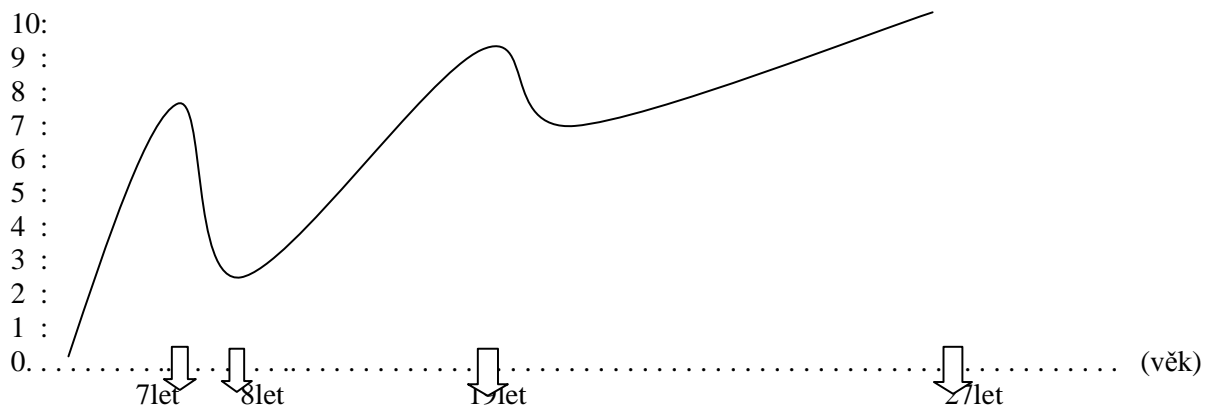
**5. žena, 26 let**



**6. muž, 40 let**



## 7. žena, 27 let



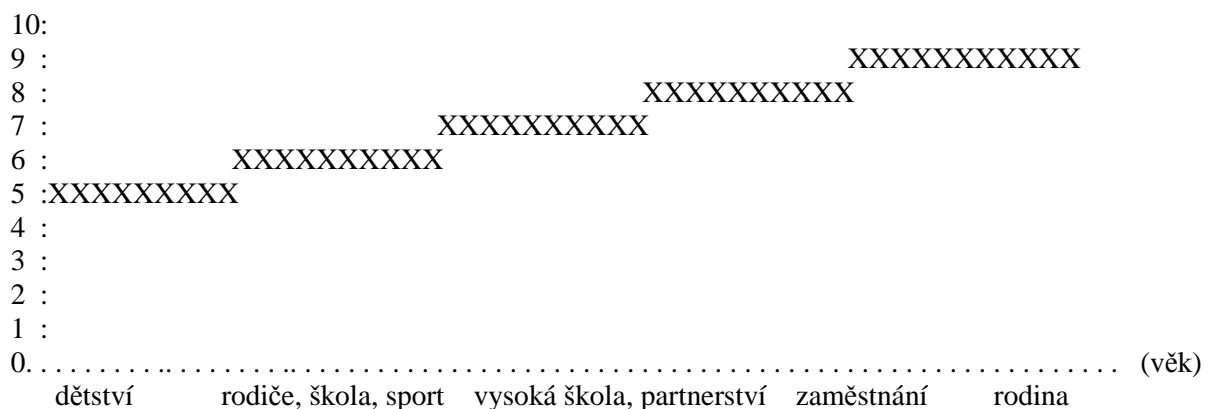
### Poznámky k grafu k ose zvládnání života

Od 8 let těžká nemoc, která způsobila řadu zdravotních komplikací, změnu studijního zařazení....měla jsem původně studovat sportovní školu

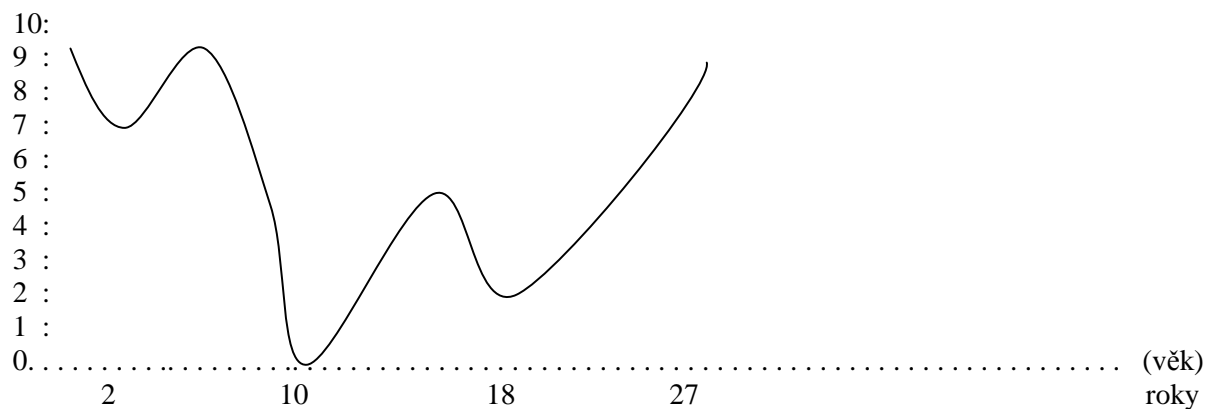
Od 19 let - nástup na VŠ a po prvním roce studia přijímací zkoušky na jinou VŠ

27let = současnost – relativní spokojenost

## 8. muž, 36 let



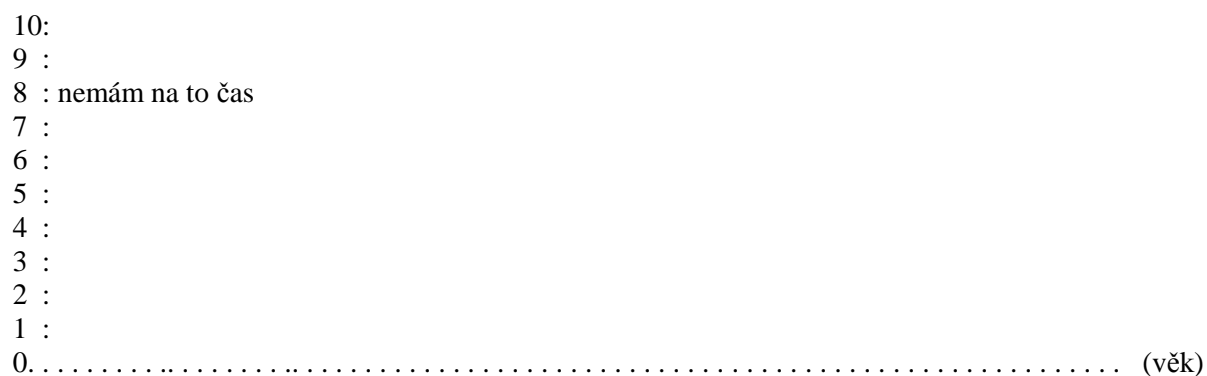
**9. muž, 27 let**



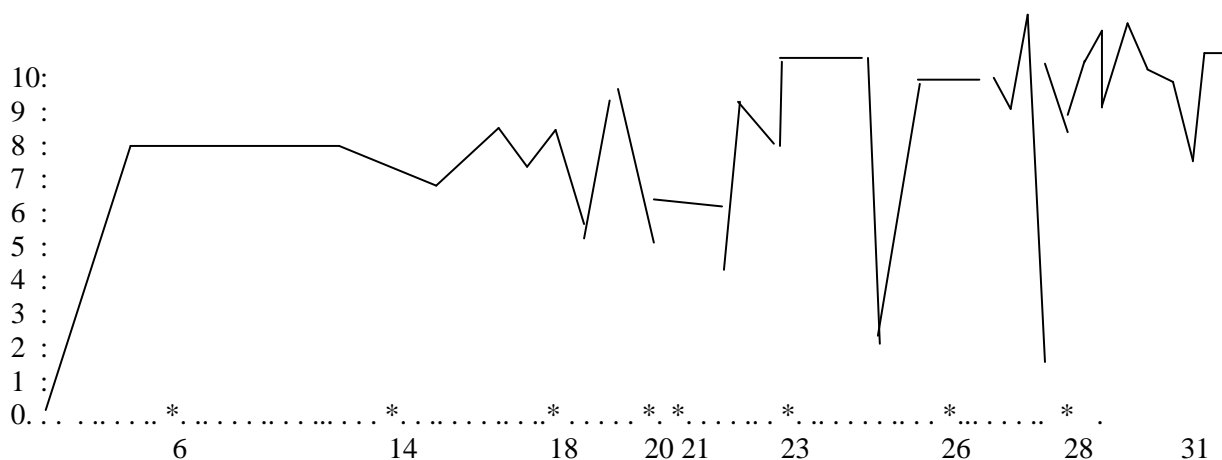
Poznámky k grafu k ose zvládnání života

- 2 - nemoci - pneumonie, susp.rabies
- 10 - rozvod rodičů
- 18 - odstěhování se z domova, separace

**10. muž, 53 let**



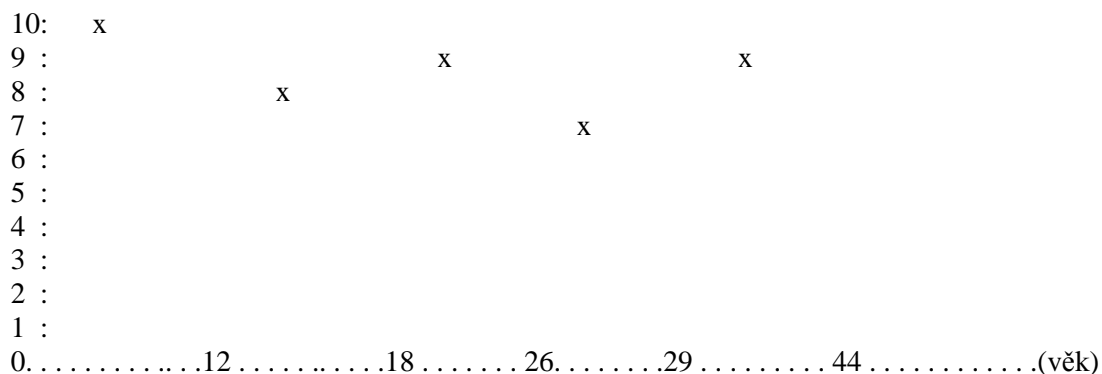
## 11. žena, 31 let



### Poznámky ke grafu k ose zvládání života

- 0 – 6 let: to jsem se asi zvládání nějak učila, od nástupu na ZŠ větší samostatnost a asi i odolnost
- 14 – 18 let: puberta, takový ty běžný emoční výkyvy, rozchody, 14-16 smutek nad ztrátou první lásky (střídavě, ne permanentně), přemýšlení o smyslu života, bylo by to asi víc nahoru dolů, ale v tom Wordu je to pracný :-), 17 let: navázání velmi uspokojujícího (dlouhod.) vztahu
- 18 let: rozvod rodičů, máma se odstěhovala, chyběla mi, přítel žil daleko a taky mi chyběl
- 18 – 20 let: soužití s tátou, citově hodně náročný, nezvládal ten rozvod a přenášel to na nás děti
- 20 let: stěhování do Prahy k dlouholetému příteli, vlastní domácnost, život podle svého – super!
- 21 let: problémy ve vztahu, odjezd na roční pobyt do Anglie
- 21 – 23 let: pobyt v Anglii (rok), osamostatnění, zvýšení sebevědomí, spokojenost se sebou i životem, zlepšení vztahu po návratu, práce co mě bavila
- 23 let: rozchod s dlouholetým přítelem, stěhování do podnájmu, nový vztah
- 23 – 26 let: naplňující vztah, příjemné bydlení (s kamarádkami), dobrá práce, spokojenost se vším
- 26 let: problémy ve vztahu, rozchod - negativní; poté pobyt v Jižní Americe – velmi pozitivní
- 26 – 28 let: nová práce, život v pronájmu, krátkodobé vztahy které nevycházely, výkyvy nálad, hlubší zamyšlení sama nad sebou, přiblížení se svým „stínům“, i když to byly asi nejhlubší krize, tak to bylo významné období pro sebepoznání ;-)
- 28 let: obnovení vztahu s předchozím přítelem, stěhování do společné domácnosti, zklidnění, občas nějaká nespokojenost nebo problémy, ale tak nějak v rámci mezí

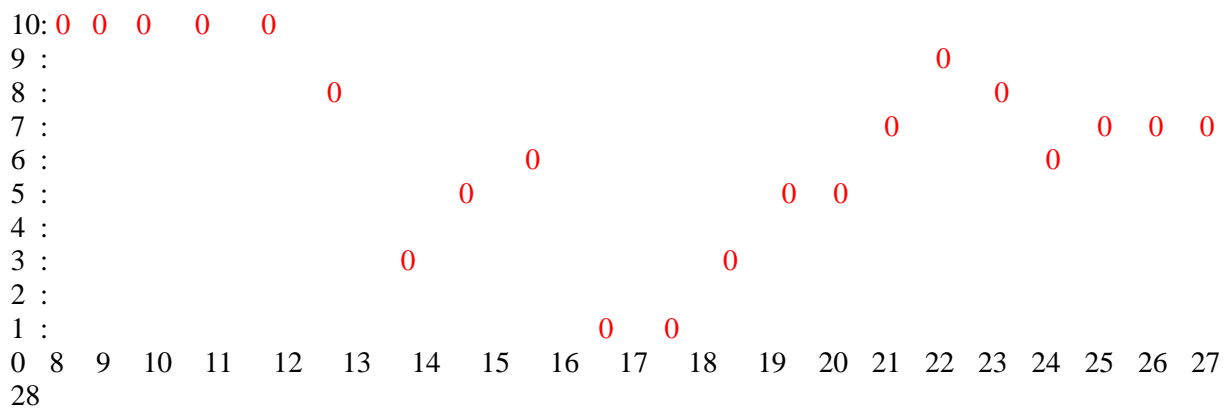
**12. žena, 44 let**



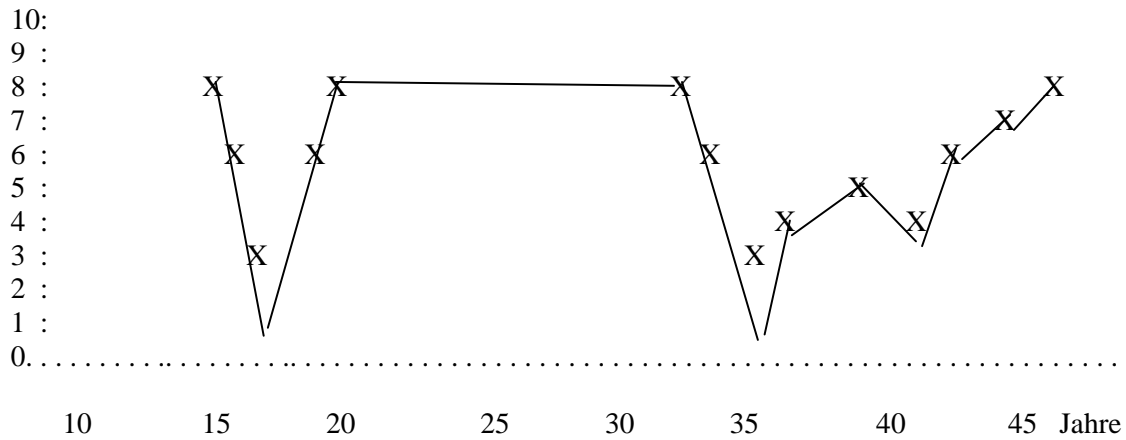
Poznámky k grafu k ose zvládání života

Milníky: Puberta – je pro dívky strašná, neb se musí z naprosté svobody dítěte náhle přizpůsobit panujícímu patriarchálnímu režimu.  
 Narození dětí, mateřská dovolená: pro vysokoškolačky jde o naprostý propad z nezávislosti a samostatnosti do závislosti, opovržení, přehlížení a zneviditelňování žen a jejich domácí práce a role matky.

**13. žena, 28 let**



#### 14. žena, 45 let



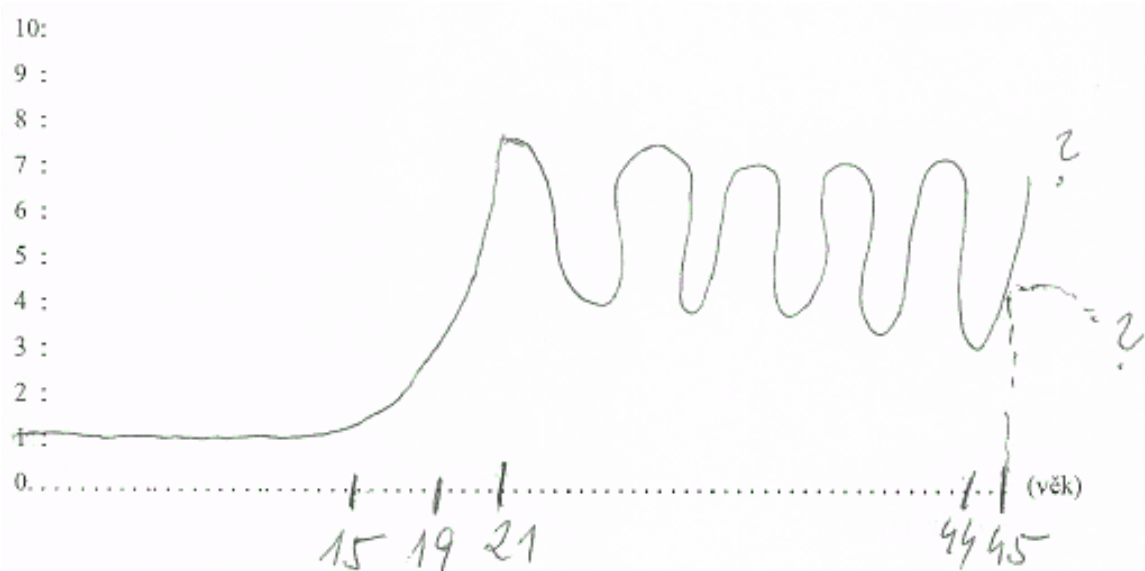
#### Bemerkungen zur Graphik für die Lebensachse.

im 16. Lebensjahr trotz Schulabschluss mit Eins nicht den gewünschten Beruf erlernen können (mit neuer Berufswahl im Nachhinein sehr zufrieden)

im 35. Lebensjahr schwierige pubertäre Phase der Tochter, daher viele selbstzweifel (Fehler bei der Erziehung?)

im 41. Lebensjahr mit dem Versuch, die geleistete Arbeit entsprechend bezahlt zu bekommen, gescheitert und dem zu Folge die anspruchsvolleren Aufgaben abgelehnt und eine Arbeit übernommen, die unter den eigenen Fähigkeiten liegt (eigene Entscheidung!)

15. žena, 45 let



Poznámky k grafu k ose zvládání života

- 15 let - odchod na internát
- 19 let - maturita, nástup do práce
- 21 let - svatba, hledání samostatného bydlení
- 44 let - invalidní důchod
- 45 let - důvěra ve slepění, vzhledem k předchozím „sinusoidám“ ale i obava ke zhoršení



## 6. Příloha VI - Komentáře k časové ose – příklady

- Život zvládam, ako sa dá. V detstve som ho veľmi ovplyvňovať nebohla. V puberte asi nikto úplne nezvláda život lebo len zimuje, čo od života môže čakať. Dala som si zásadu, ktorú dodržiavam už roky: Robiť věci tak, aby som nič neľutovala. Aj keď sa stane niečo zlé, neľutovať to, lebo sa to už stalo a neodstane sa. Ale poučiť sa z toho, keď sa dá. Znie to jako fráza, ale skutočne to robím. Inak by ma zožieralo smedomie  
PS: pardon, ale graf vo worde nebudem robiť, ani neviem ako a zabralo by to veľa času. Ale v priemere hodnotím niečo medzi 5-8. Niekedy sa život veľmi zvládať nedá, keď ho druhí ľudia komplikujú a ide to mimo mňa.“
- Myslím si, že som zvládala život rovnomerne v každom štádiu až na prudké zmeny okolo 15 roka keď sme sa sťahovali z krajny do krajny. Okokolo 12 roka sme sa presťahovali do inej krajny z rodnej krajny – nepredstavovalo to pre mňa ťažkosť. Návrat späť bol ťažší. Vyššie nároky v škole ako v predošlej krajine, iná mentalita okolia, aj keď som sa vrátila do rodnej krajny. Tam mi trvalo prispôsobenie asi pol roka.
- Nejde mi pracovat s křivkou, narozen asi na dvojce, pak lehký vzestup – seznámení s matkou, pak pád do podpalubí, totiž seznámení s tyranským otcem, nejhůř v pubertě, navíc astma, od střední školy dlouhé roky mírný vzestup, vrchol v první půli devadesátých let, úspěchy na všech frontách. Pak úrazy, vnitřní choroby, závislost na opiátech, pád. „
- Popíšu to pouze slovy: Jako dítě (někde mezi 0 a 12lety) by se můj graf pohyboval někde mezi 5 a 6 Jako dospívající (13-17 let) – graf mezi 6 a 7  
Adolescent (17 – 23) – graf mezi 7 a 8  
(23 let až do současnosti) – graf by postupně stoupal cca na 9 až 10.“
- Vyučení + hotelová škola  
Praxe, práce v zahraničí  
Rozvod 1. manželství  
manželství, stěhování, úraz  
práce ve vedoucí funkci – ochodní náměstek  
práce v zahraničí – obchodní zástupce, 2. rozvod  
těžké onemocnění, 8 operací páteře  
plná invalidita  
časté hospitalizace  
úprava životního stylu“
- 9-10 hudební život, nejkrásnější léta“
- „Zdařilé studium, výborné pracovní zařazení a kariéra, posléze i práce v zahraničí. Poslední leta v důchodu začínající zdravotní problémy“
- 20 let – narození 1. dítěte  
25 let – narození 2. dítěte  
30 – rozchod s partnerem  
40 – svatba  
40 – onemocnění“
- V roce 1972 jsem byl na druhé straně, tam mi volali, že dolů nemohu a že musím jít zpět
- Kromě toho, že neumím zhotovit graf, necítím ani potřebu jej zhotovovat. Zdá se mi, že stále stejně umím zvládat život. Ačkoliv jsem byla několikrát hospitalizovaná na psychiatrii, neměla

jsem nikdy pocít, že bych život nezvládala. Bylo mi to překážkou, kterou je třeba zdolat. Nikdy jsem neměla sebevražedné sklony. „, 28 žena

- Setrvalý stav“ - osa
- K tomuto grafu musím konstatovat, že ve svém životě si neuvědomuji žádné období které by nebylo rozmezí 9 – 10. Tudíž můj graf je konstantní, protíná osu Y v bodě 9,5 a s osou X je rovnoběžný. A věřím že nadále tomu bude taky tak.“
- Do 6 let u babičky (bez problémů)  
od 6 let nucený odchod od babičky k rodičům  
ve 20 jsem se provdala, dvě děti, starost o ně  
ve 30 letech rozvod, větší volnost, samostatnost  
v 50 letech seznámení s člověkem, se kterým plánuju budoucnost a mám ho ráda  
(žena 51let )
- Problémy s láskou
- Dítě nemůže svůj život zvládat – musí rozvíjet své schopnosti, dovednosti, je závislé ( i citově ) od dospělé osoby. Jeho rozvoj závisí od těchto faktorov – okolí atd.
- Časem zvládám lépe – zmíněno dvakrát

## 7. Příloha VII - Vlastní spiritualita – výčet

a) Duchovní principy, neurčené - 4 x zmíněno

b) Personal spirituality

c) Umění

d) Dobro

e) Pravda a svoboda

f) Boží vědění

g) Víra v přírodu a sebe sama

h) Verím v přírodní pochody, v dobro, lásku, chcem veriť v posmrtný život. Verím vo vyššiu moc, ale neviem ju definovať a pomenovať. Duchovné princípy sú moje spôsoby zvládania života (viz vyššie). Ale k žiadnemu duchovnému smeru sa nehlásim. Najviac ma ale oslovila Bahajska viera, ale aktívne sa nezapájam, len sáhlasím s názormi a princípmi

i) Těžko říct takhle konkrétně, třeba si myslím, že to, co kolem sebe člověk šíří, se mu vrátí; proto má smysl šířit kolem sebe dobré věci, to jak to tady všude kolem vypadá je výsledek toho, co my tady všichni děláme;

j) Sice nevím, co to má za smysl být tady na téhle planetě a někdy bych tady možná radši nebyla, ale když už tady jsem, tak se snažím aby to vypadalo co nejlíp; a taky si myslím, že je spousta věcí, které nedokážeme vnímat, nebo jenom v omezené víře, takže může existovat spousta věcí, o kterých prostě jednoduše nevíme, třeba jsem nikdy neviděla ultrazvuk, ani jsem si na něj nesáhla a věřím tomu, že existuje.

k) Som síce pokrstená katolíčka, ale nechodím do kostola často – skôr sa zameriavam na vyrovnanie sa sama so sebou, vnútorný klud, vyrovnanosť, zaltá stredná cesta, ale skôr som otvorená viac prístupom – čím viac vieš tým máš oči otvorenejšie a si tolerantnejší

l) Individuální spiritualita s prvky křesťanství, buddhismu, woo-doo a haré kršna

m) Poesie jako způsob poznávání světa a duchovního prostoru