

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**

# **Diplomová práce**

Mgr. Alena Zelinová

**Osobnostní souvislosti subjektivní pohody, psychologické pohody  
a sebehodnocení**

**Personality associations of subjective well-being, psychological  
well-being and self-esteem**

Praha, 2017

Vedoucí práce: prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.

Na prvním místě bych chtěla poděkovat prof. PhDr. Marku Blatnému, CSc. za inspiraci a řadu cenných rad při vedení mé diplomové práce. Mé poděkování patří i Ing. Mgr. Marku Vrankovi, který mi velmi ochotně a rychle pomohl při statistickém zpracování dat. A v neposlední řadě děkuji své rodině, bez jejíž podpory by tato diplomová práce vůbec nemohla vzniknout.

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

*V Praze dne 31.7.2017*

.....

*Mgr. Alena Zelinová*

## **Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá velmi aktuálním tématem osobní pohody. Jejimi cíli jsou (1) vůbec poprvé prozkoumat osobnostní souvislosti současně všech tří nejčastěji užívaných konceptů osobní pohody – subjektivní, psychologické pohody a sebehodnocení, (2) potvrdit souvislost osobní pohody s osobnostními rysy a přispět k vyjasnění dalších osobnostních souvislostí, jejichž výzkum vyznívá nejednoznačně – s hodnotami, styly identity a strategiemi zvládání, a (3) najít rozdílné vzorce vztahů jednotlivých konceptů osobní pohody k měřeným proměnným a potvrdit tak svébytnost těchto konstruktů. K použitým metodám patří výpočet korelačních koeficientů mezi jednotlivými koncepty osobní pohody a všemi ostatními proměnnými a výpočet diferencí korelací ostatních proměnných se všemi třemi dvojicemi konceptů osobní pohody. Výsledky převážně potvrdily očekávání. Nejslabší vztahy s osobnostními proměnnými byly zjištěny u subjektivní pohody, operacionalizované jako životní spokojenost. Životní spokojenost byla nejsilněji predikována stabilitou, přijetím závazku ke zvolené identitě a extravertizací. Psychologická pohoda byla nejsilněji predikována přijetím závazku ke zvolené identitě, stabilitou, extravertizací, svědomitostí a negativně difuzním stylem identity. Sebehodnocení bylo nejsilněji predikováno stabilitou, negativně copingovou strategií sebeobviňování, extravertizací, přijetím závazku ke zvolené identitě a svědomitostí. Rozdílnost vzorců vztahů jednotlivých konstruktů osobní pohody k osobnostním proměnným potvrdila jejich konceptuální svébytnost.

**Klíčová slova:** subjektivní pohoda, psychologická pohoda, sebehodnocení, osobnost

**Abstract:**

The diploma thesis deals with the very topical theme of well-being. Its aims are (1) to explore the personality context of the three most commonly used concepts of well-being – subjective, psychological well-being and self-esteem, (2) to confirm the connection of well-being with personality traits and to contribute to clarifying other personality contexts that the research sounds ambiguous – with values, identity styles, and coping strategies, and (3) find different patterns of relationships of individual concepts of well-being with measured variables, thus confirming the uniqueness of these constructs. The methods used include the calculation of correlation coefficients between individual concepts of well-being and all other variables and the calculation of differences by correlating other variables with all three pairs of well-being concepts. The results largely confirmed expectations. The weakest relationships with personality variables were found in subjective well-being, operationalized as life satisfaction. Life satisfaction was most predicted by stability, commitment, and extraversion. Psychological well-being was most predicted by commitment, stability, extraversion, conscientiousness, and a negative diffusion style of identity. Self-esteem was most strongly predicted by stability, a negative coping strategy of self-blaming, extraversion, commitment and conscientiousness. The differences in the formulas of relationships between individual constructs of well-being and personality variables confirmed their conceptual identity.

**Keywords:** subjective well-being, psychological well-being, self-esteem, personality

## Obsah

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1. Koncepty osobní pohody .....	10
1.1. Subjektivní osobní pohoda .....	11
1.2. Psychologická osobní pohoda .....	12
1.3. Sebehodnocení .....	14
2. Shody a rozdíly mezi koncepty osobní pohody .....	15
2.1. Subjektivní a psychologická pohoda .....	15
2.2. Subjektivní pohoda a sebehodnocení .....	16
2.3. Psychologická pohoda a sebehodnocení .....	17
3. Osobnostní souvislosti osobní pohody .....	18
3.1. Osobnostní charakteristiky .....	19
3.2. Charakteristické adaptace .....	23
3.2.1. Osobní hodnoty .....	23
3.2.2. Styly utváření identity .....	28
3.2.3. Strategie zvládnání zátěže .....	33
EMPIRICKÁ ČÁST .....	40
4. Cíle .....	40
5. Metody .....	43
5.1. Výzkumný soubor .....	43
5.2. Metody sběru dat .....	43
5.3. Statistické zpracování .....	47
6. Výsledky .....	49
7. Diskuze .....	54
7.1. Interpretace výsledků a implikace pro další výzkum .....	54
7.2. Limity výzkumu .....	56

ZÁVĚR .....	57
Seznam použité literatury .....	59
Seznam příloh .....	72

## ÚVOD

Tím nejširším vymezením tématu mé diplomové práce je osobní pohoda. Již antičtí filozofové se zabývali otázkou, co je štěstí a jak ho dosáhnout. V psychologii se na pozitivní stránky lidského života pozornost stáčí od poloviny 20. století. Skutečný boom tématu osobní pohody však nastává od 80. let 20. století. Vznikají samostatná vědecko-výzkumná pracoviště a společnosti, a dokonce samostatný obor psychologie – psychologie osobní pohody. Zatímco dříve lidé usilovali o přežití, v době všeobecného dostatku je životním cílem být šťastný. Přestože bych se ve své profesní kariéře ráda věnovala klinické psychologii, považuji za důležité nejprve prozkoumat právě to, čeho se mým budoucím klientům nedostává a pro co si budou pravděpodobně přicházet. Chci hlouběji porozumět tomu, co dělá člověka šťastným a v čem se liší šťastní lidé od nešťastných.

Cílem této práce je vůbec poprvé prozkoumat a porovnat osobnostní souvislosti současně všech tří nejčastěji užívaných konceptů osobní pohody – subjektivní pohody, psychologické pohody a sebehodnocení. A dále hledat rozdílné vzorce vztahů jednotlivých konceptů osobní pohody k vybraným psychologickým proměnným a potvrdit či vyvrátit tak svébytnost těchto konstruktů.

Za tímto účelem v teoretické části práce nejprve stručně představím koncepty subjektivní osobní pohody, vycházející z hédonické tradice, psychologické osobní pohody, vycházející z eudaimonické tradice, a sebehodnocení. Ve druhé kapitole shrnu dosavadní poznatky o shodách a rozdílech mezi těmito třemi konstrukty a to, jak je v minulé i současné době vědeckou veřejností vnímána jejich svébytnost. Ve třetí kapitole se již budu věnovat konkrétním osobnostním souvislostem všech tří konceptů osobní pohody. Při výběru osobnostních proměnných, jejichž vztahy k osobní pohodě budu zkoumat, se přidržím klasifikace osobnosti rozlišující úroveň osobnostních charakteristik, charakteristických adaptací a osobních narativů (McAdams & Pals, 2006). Konkrétně se budu věnovat již hojně probádaným souvislostem s osobnostními charakteristikami. Z méně prozkoumaných souvislostí s charakteristickými adaptacemi se zaměřím na hodnotové orientace, styly utváření identity a strategie zvládání náročných situací. Osobní narativy již překračují možnosti této práce a nebudou její součástí.

V empirické části práce sama prozkoumám tyto osobnostní souvislosti metodami výpočtu korelačních koeficientů mezi jednotlivými koncepty osobní pohody a všemi ostatními



proměnnými a výpočtu diferencí korelací ostatních proměnných se všemi třemi dvojicemi konceptů osobní pohody. Data pro tento výzkum mi poskytne prof. Blatný z první vlny longitudinálního výzkumu přechodu z adolescence do dospělosti, prováděného Psychologickým ústavem Akademie věd České republiky, Psychologickým ústavem FF MU a Katedrou psychologie FF UK.

Vzhledem k tomu, že poměrně mladé odvětví psychologie osobní pohody zatím není pojmově zcela ustáleno, ale zároveň je na toto téma dostupná bohatá literatura, způsob užívání pojmů v této práci uvádím v poznámkách pod čarou průběžně v celém textu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Koncepty osobní pohody

Psychologie se tradičně zabývala převážně negativními stránkami lidského života. Její velká část se zaměřovala na pomoc nemocným a trpícím. Tato situace se začíná od 50. let 20. století pomalu proměňovat a zájem vědců se rozšiřuje i na pozitivní stránky lidského života. Nové poznatky nacházejí svůj ohlas i v dalších vědních disciplínách, se kterými úzce souvisejí, jako je medicína, ekonomie nebo politologie. V posledních desetiletích tyto tendence nabývají na intenzitě a dávají vzniknout samostatným odvětvím psychologie – psychologii zdraví, pozitivní psychologii a dokonce přímo psychologii osobní pohody.

Klíčovými pojmy těchto částečně se překrývajících psychologických disciplín jsou vedle osobní pohody (well-being)<sup>1</sup> také spokojenost (satisfaction), blaho (welfare), radost (pleasure), prosperita (prosperity), štěstí (happiness) nebo zdraví (health). Jejich vymezení je v literatuře zatím nejednoznačné, často se prolínají a vzájemně opisují (Kebza & Šolcová, 2005). Přes jejich definiční nejednotnost se bez nich ale při studiu pozitivních stránek lidského života neobejdeme a mají zde tak své opodstatnění.

Stejně tak existuje i celá řada způsobů, jak nahlížet na osobní pohodu. Mezi ty nejvýznamnější, v současné době vědeckou veřejností široce přijímané koncepty patří subjektivní osobní pohoda (subjective well-being; Diener, 1984) a psychologická osobní pohoda (psychological well-being Ryff, 1989). Oba mají své kořeny v antice. Subjektivní osobní pohoda navazuje na hédonickou tradici založenou Kyrénskou školou a reprezentovanou filosofem Aristippiem. Podle ní spočívá štěstí v maximalizaci pocitů radosti a rozkoše a minimalizaci pocitů opačných, jako je smutek a utrpení (Bradburn & Noll, 1969). V protikladu k subjektivní osobní pohodě vzniká koncept psychologické osobní pohody, který se nezaměřuje ani tak na aktuální prožívání jako na dlouhodobé naplňování lidského potenciálu. Vychází z Aristotelova pojmu eudaimonia, kterým označoval nejvyšší dobro, dosažitelné lidským jednáním, prostřednictvím dokonalého uskutečňování životního úkolu a vnitřním zušlechťováním (Waterman, 1993).

---

<sup>1</sup> V české literatuře se můžeme setkat s různými překlady pojmu „well-being“, např. jako „pohody“ nebo „duševní pohody“ anebo je užíván v originálním znění bez překladu. V současné době ale začíná převládat termín „osobní pohoda“, kterého se ve své práci přidržím i já.

Zatímco v 80. letech 20. století si konstrukty subjektivní a psychologické osobní pohody spíše konkurovaly (Ryff, 1989), dnes jsou vnímány jako vzájemně se doplňující komponenty celkové osobní pohody (Ryan & Deci, 2001). Tím se ale pojem osobní pohody ještě nevyčerpává. Jako její neoddelitelná součást bývá stále častěji studováno také sebehodnocení (self-esteem)<sup>2</sup>. Dříve považováno za zdroj či korelát osobní pohody, nyní za jednu z jejích komponent (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

### **1.1. Subjektivní osobní pohoda**

Autorství konceptu subjektivní pohody se připisuje Dienerovi (1984). V současné době se používá jako nejčastější operacionalizace pojmu štěstí (např. Barringer & Gay, 2017; Helliwell & Huang, 2013; Popescu, 2016).

Výraz subjektivní pohoda se začíná užívat od 50. let 20. století jako kritérium hodnocení kvality života (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Termín „subjektivní“ zde zdůrazňuje zejména tu skutečnost, že ačkoliv objektivní podmínky života mohou být člověku dané, záleží na jeho subjektivním vnímání skutečnosti, na jeho prožívání událostí a volby reakce v nových situacích.

Od 60. let 20. století se začínají rozlišovat tři složky subjektivní pohody, jedna kognitivní a dvě afektivní. Kognitivní složku subjektivní pohody tvoří hodnocení celkové spokojenosti se životem (life satisfaction). Dvě emoční komponenty bývají souhrnně označovány jako štěstí (happiness) a představují je sumy průběžně prožívaných pozitivních a negativních emocí (Bradburn & Noll, 1969). Právě Bradburn (1969) poprvé upozornil na dnes už mnohokrát ověřený fakt (např. Busseri, 2015), že pozitivní a negativní afekty nejsou pouhými protiklady, nýbrž jsou na sobě nezávislé a mají i rozdílné koreláty. Prosté odstranění nepříjemných pocitů nevede k navýšení těch příjemných.

Později Diener globální hodnocení spokojenosti se životem doplňuje o hodnocení spokojenosti v jednotlivých oblastech života (domain satisfaction), jako např. zaměstnání, rodina, volný čas, zdraví nebo finance (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000). Otevírá se tak další z možností, jak zkoumat vnitřní strukturu a funkci konstruktu životní spokojenosti, potažmo subjektivní pohody. Podle jedné z teorií spokojenost v důležitých

---

<sup>2</sup> Pojem „self-esteem“ se v české literatuře překládá vedle „sebehodnocení“ také jako „sebeúcta“ nebo „sebeuposouzení“. Pro jasnost a přehlednost textu jsem se rozhodla i na úkor čtivosti dodržet jednotný termín „sebehodnocení“.

doménách určuje celkovou spokojenost se životem, nebo je dokonce její sumou (bottom-up teorie). Jiný model naopak říká, že existují určité osobnostní proměnné, které ovlivňují individuální emoční ladění člověka, které má pak přímý vliv na to, jak hodnotí celkovou spokojenost v životě i v jeho jednotlivých oblastech (top-down teorie). Novější výzkumy naznačují, že na hodnocení životní spokojenosti se pravděpodobně podílejí oba procesy (např. Schimmack, 2008; Soto, 2015). Působení obou mechanismů lze shrnout tak, že určité osobnostní charakteristiky více ovlivňují afektivní složky subjektivní pohody, zatímco na hodnocení spokojenosti ve specifických doménách takový vliv mít nemusí. Přesto spokojenost v jednotlivých oblastech přispívá k celkové spokojenosti se životem (Blatný & Šolcová, 2016).

Na vliv určitých trvalejších, např. osobnostních charakteristik na subjektivní osobní pohodu poukazuje také nízký vliv, který na ni mají socioekonomické proměnné (např. Diener et al., 1999) a zároveň její poměrně vysoká stabilita v čase (např. Diener & Eid, 2004). Nejvyšší korelace byly zjištěny mezi měřeními v intervalu 3 až 4 roky (Lucas, Diener, & Suh, 1996).

## **1.2. Psychologická osobní pohoda**

Tak, jak jsou koncepty subjektivní a psychologické pohody odlišné, je odlišný i způsob, jakým vznikaly. Ryff (1989) kritizuje konstrukt subjektivní pohody jako příliš zjednodušující a nedostatečně teoreticky podložený. Sama vychází z dnes již klasických psychologických teorií 50. a 60. let 20. století. Jsou jimi jednak vývojové teorie, které popisují optimální způsob řešení vývojových úkolů, konkrétně Eriksonova stadiální teorie psychosociálního vývoje, Bühlerové koncept základních lidských tendencí a přínos Neugartenové k psychologii stárnutí. A dále koncepty, které se věnují pozitivnímu fungování a sebenaplnění člověka, a to Jungova teorie individuace, Franklova vůle ke smyslu, Allportův koncept zrání, Maslowova sebeaktualizace a Jahodové pojetí duševního zdraví (Ryff, 1989).

Pojem psychologické pohody navazující na eudaimonickou tradici byl poněkud vágně používán již dříve (Bradburn & Noll, 1969) a k jejímu měření v empirických studiích se používaly sestavy různých škál (např. sebehodnocení, deprese a radosti, Baruch & Barnett, 1986). Ryff ale jasně vymezila strukturu psychologické pohody a navíc vyvinula nástroj k jejímu měření (1989). Na základě výše zmíněných teorií vytvořila šestidimenzionální koncept pohody. Těmito dimenzemi jsou autonomie (autonomy), kontrola prostředí (environmental mastery), osobní růst (personal growth), pozitivní vztahy s druhými (positive

relations with others), smysl v životě (purpose in life) a sebezpřijetí (self-acceptance). Autonomie představuje relativní nezávislost na sociálním prostředí, samostatnost v určení toho, kým člověk je, jak se bude chovat a jaká rozhodnutí učiní. Kontrola prostředí znamená efektivní organizaci podmínek vlastního života takovým způsobem, aby člověk mohl naplnit své potřeby v souladu se svými hodnotami. Osobní růst vyjadřuje otevřenost zkušenostem, rozvoj v průběhu času, hledání vlastního potenciálu a jeho realizace. Dimenze pozitivní vztahy s druhými představuje schopnost navazovat a udržovat vřelé, hluboké a důvěrné vztahy, schopnost ve vztazích adekvátně dávat i brát. Smysl v životě v tomto pojetí neznamená odpověď na nějakou existenciální otázku, ale spíše mít vnitřní motivaci, účel nebo cíl, který dává smysl minulosti i současnosti a směřuje člověka do budoucnosti. Sebezpřijetí postihuje pozitivní pocity k sobě samému a svému životu, přijetí svých dobrých stránek a uvědomování si a akceptace těch špatných.

Šestidimenzionální konstrukce psychologické pohody byla později vícekrát ověřována i dalšími autory (např. Cheng & Chan, 2005; van Dierendonck, 2004) a dnes je odbornou veřejností považována za alternativu nebo doplnění koncepce osobní pohody založené na hodnocení životní spokojenosti a pocitu štěstí. Existují však i kritické hlasy, které považují za optimálnější třídimenzionální řešení konstruktů psychologické pohody. Kafka a Kozma (2002) uvádějí, že dimenze kontrola prostředí, osobní růst, smysl v životě a sebezpřijetí spolu korelují natolik, že spíše představují dimenzi jednu. A tento názor sdílejí i další autoři (např. Abbott et al., 2006; Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, & Croudace, 2010; Springer, Hauser, & Freese, 2006).

Oproti subjektivní pohodě, která, jak je uvedeno výše, vykazuje v čase relativní stabilitu, je psychologická pohoda na věku závislá více a svou roli zde hraje i pohlaví. Tento rozdíl vyplývá ze samotné podstaty konceptu psychologické pohody, která je zaměřena spíše na dlouhodobé cíle a strategie jejich dosahování. Způsoby a prostředky, které si k tomu člověk volí, do jisté míry závisí i na životní etapě, ve které se nachází, a sociální roli, kterou mu částečně určuje i pohlaví. Ryff a Singer (2008) shrnují, že míra autonomie a kontroly prostředí s věkem roste, zatímco osobní růst a smysl v životě ve stáří klesají. Dimenze sebezpřijetí a pozitivních vztahů vlivu věku ani pohlaví významně nepodléhají.

### 1.3. Sebehodnocení

Koncept sebehodnocení existuje nezávisle na rozvoji psychologie osobní pohody v 80. letech 20. století a oproti konstruktům subjektivní a psychologické pohody je mezi vědeckou veřejností také daleko méně pochybností o tom, co je jeho obsahem. Bývá definováno jako celkový pocit vlastní hodnoty, sebedůvěry a sebeúcty (např. Crocker & Major, 1989; Rosenberg, 1965). Sebehodnocení lze charakterizovat jako hodnotící komponentu sebepojetí. Formuje se v raných stádiích vývoje a zůstává relativně neměnné po zbytek života (J. D. Campbell, 1990).

Existuje menšinový, a dá se říci dnes již zastaralý, názor, podle něhož je sebehodnocení ukazatelem nebo dokonce synonymem obecně štěstí, nebo alespoň psychologické pohody (např. Whitley, 1983). V současné době však převládá pojetí sebehodnocení jako neoddělitelné součásti osobní pohody, jako jedno z jejích nejčastěji uváděných kritérií (Ryff, 1989; Taylor & Brown, 1988).

Výzkum naznačuje (Diener & Diener, 1995), že zejména v individualisticky založených kulturách spolu osobní pohoda a sebehodnocení významně souvisí. Nebo také, že lidé nevnímají rozdíl mezi spokojeností se svým životem a spokojeností se sebou samým. V takto orientovaných společnostech bývá člověk spokojený se svým životem převážně tehdy, pokud se cítí být osobně nezávislý, dosáhl objektivních úspěchů, našel dobré uplatnění atp. Sebehodnocení se pak odvíjí hlavně od toho, jak reaguje na životní výzvy, jak se umí prosadit a jak je výkonný.

## **2. Shody a rozdíly mezi koncepty osobní pohody**

V předchozí kapitole byly představeny tři vybrané koncepty osobní pohody – subjektivní pohoda, psychologická pohoda a sebehodnocení. Vědci se pochopitelně také zabývali otázkou, zda jde skutečně o svébytné konstrukty. Zda každý postihuje jinou oblast pozitivního fungování člověka a zároveň stále tvoří součást jednoho společného fenoménu – osobní pohody.

### **2.1. Subjektivní a psychologická pohoda**

Autorky Ryff a Keyes (1995) ve své revizi šestidimenzionální konstrukce psychologické pohody porovnaly nově sebraná data spolu s daty ze dvou předchozích studií. Psychologická pohoda byla vždy měřena ve všech svých šesti dimenzích. Kognitivní komponenta subjektivní pohody byla operacionalizována buď jako jedno, nebo vícepoložková míra spokojenosti se životem. Afektivní komponenta subjektivní pohody byla zjišťována buď jako jedna otázka na prožívané štěstí, nebo jako suma pozitivních emocí, negativních emocí a jejich rovnováha. Kromě jedné jediné dvojice spolu všechny proměnné statisticky významně korelovaly. Nejslabší vztahy se všemi složkami subjektivní pohody měly dimenze autonomie a osobní růst, nejsilnější naopak sebepřijetí a kontrola prostředí.

V další studii Keyes, Shmotkin a Ryff (2002) použili k ověření svébytnosti konstruktů psychologické a subjektivní pohody statistickou metodu konfirmační faktorové analýzy. Data byla získána od národního reprezentativního vzorku 3032 Američanů ve věku 25 až 75 let. Provedená analýza potvrdila, že subjektivní a psychologická pohoda tvoří dva korelované latentní faktory celkové osobní pohody. Toto řešení vykazovalo větší shodu s daty než řešení pomocí jednoho obecného faktoru nebo dvou nezávislých faktorů.

Obdobný výzkumný design použili ve své studii i Gallagher, Lopez a Preacher (2009). Ovšem tentokrát mezi zkoumané konstrukty zařadili navíc koncept sociální pohody (social well-being). I tento výzkumný soubor byl početný. Tvořil jej vzorek 591 vysokoškolských studentů a 4032 účastníků druhé vlny Národního průzkumu období středního věku ve Spojených státech (MIDUS2). Výsledky se shodují s předchozími závěry. Nejvýhodnější řešení pro celkovou osobní pohodu představovaly tři korelované faktory druhého řádu – subjektivní pohoda, psychologická pohoda a sociální pohoda.

## 2.2. Subjektivní pohoda a sebehodnocení

V podkapitole 1.3. jsem se krátce zmiňovala o tom, že sebehodnocení a spokojenost se životem – kognitivní komponenta subjektivní pohody, silněji korelují v individualistických kulturách než kolektivistických. A zatímco pro jedny autory je to argument pro vzájemnou blízkost těchto konceptů (např. Blatný, 2005), pro Parducciho (1995, podle Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006) je to naopak důkaz jejich samostatnosti a oddělitelnosti.

V kulturách, kde komunita představuje vyšší hodnotu než jednotlivec, neznamena vysoké sebehodnocení dobrou osobní pohodu. Vysoké sebehodnocení samo o sobě nestačí k dobré pohodě a každý člověk si jistě vybaví řadu šťastných i nešťastných okamžiků, se kterými sebehodnocení nemělo nic společného.

Vztah mezi sebehodnocením a subjektivní pohodou byl mnohokrát zkoumán u nás i v zahraničí zejména jako vztah mezi sebehodnocením a životní spokojeností. Nacházené korelace se pohybovaly v pásmu středních až silných hodnot, podle konkrétní studie v rozmezí 0,4 až 0,7 (Blatný, 2001; A. Campbell, 1981; Emmons & Diener, 1985). Další autoři (např. Haaga & Tarlow, 1996; Kong, Zhao, & You, 2013) doplnili zjištěné souvislosti i o vztah sebehodnocení s afektivní složkou subjektivní pohody. V jejich studiích korelovalo sebehodnocení s pozitivními emocemi středně nebo silně a s negativními emocemi negativně středně nebo slabě.

Lucas, Diener a Suh (1996) zkoumali vztah spokojenosti se životem a sebehodnocení pomocí analýzy mnohorysové-mnohometodové matice. Celkem tři vzorky probandů vyplnily dva psychometrické nástroje obou konstruktů. Vědci následně zkoumali, zda obě míry jednoho konstruktů spolu korelují silně (konvergentní validita), zatímco stejné i různé míry odlišných konstruktů spolu nekorelují (diskriminační validita). Dospěli k závěru, že spokojenost se životem a sebehodnocení jsou samostatné konstrukty.

Zajímavou studii věnující se shodám a rozdílům mezi koncepty subjektivní pohody a sebehodnocení publikovali Lyubomirsky, Tkach a DiMatteo (2006). Bohužel i tito autoři operacionalizovali subjektivní pohodu jen jako spokojenost se životem. Zvolili však neobvyklý výzkumný design. Data nejdříve podrobili konfirmační faktorové analýze, která vyhodnotila dvoufaktorové řešení jako výhodnější než řešení s jedním faktorem. A dále se pokusili vytvořit nomologickou síť vztahů konceptů sebehodnocení a spokojenosti se životem k dalším proměnným, jmenovitě k afektům, osobnosti, psychosociálním charakteristikám, fyzickému zdraví a demografickým proměnným. Z výsledků vyplynulo, že zatímco nejlepšími prediktory životní spokojenosti byly nálada a temperamentové rysy, sociální



vztahy, smysl v životě a suma spokojenosti v jednotlivých doménách života; sebehodnocení bylo nejsilněji determinováno dispozicemi k určitému jednání a motivací. Autoři na základě těchto zjištění vyvozují, že spokojenost se životem a sebehodnocení jsou nevyvratitelně samostatné koncepty.

### **2.3. Psychologická pohoda a sebehodnocení**

Hypotézy o shodách a rozdílech subjektivní a psychologické pohody na jedné straně a subjektivní pohody a sebehodnocení na straně druhé jsou nasnadě. Zatímco subjektivní pohoda se zaměřuje na aktuální hodnocení spokojenosti a prožívání štěstí, psychologická pohoda cílí na dlouhodobější uskutečňování lidského potenciálu. Zatímco centrem zájmu subjektivní pohody je hodnocení života, sebehodnocení směřuje k člověku samému. Vztah mezi koncepty psychologické pohody a sebehodnocením ale tak jednoznačný není, a ani vědce příliš neprovokoval k jeho zkoumání. Jako potenciálně problematická se mi jeví zejména souvislost mezi sebehodnocením a dimenzí sebepřijetí. Přestože teoreticky nejde o totožné pojmy (viz podkapitola 1.2. a 1.3.), položky příslušných psychometrických nástrojů mohou být pro laické sebesouzení těžko odlišitelné (srov. např. Rosenbergovu škálu sebehodnocení, Blatný & Osecká, 1994; a Škálu psychologické osobní pohody, Ryff & Keyes, 1995).

Jako první provedla porovnání psychologické pohody a sebehodnocení sama Ryff hned při zveřejnění svého konceptu psychologické pohody (1989). Sebehodnocení statisticky významně korelovalo se všemi šesti dimenzemi psychologické osobní pohody. Nejsilnější vztah se skutečně objevil u dimenze sebepřijetí. Ale překvapivě nebyl nijak mimořádně silný ( $r = 0,62$ ). Nejslaběji sebehodnocení korelovalo s dimenzí osobního růstu ( $r = 0,29$ ).

K podobným závěrům došli například i Paradise a Kernis (2002). I v jejich studii sebehodnocení statisticky významně korelovalo se všemi dimenzemi psychologické pohody. Opět nejslaběji s osobním růstem a nejsilněji se sebepřijetím ( $r = 0,71$ ). Obě citované studie ovšem nedisponovaly příliš rozsáhlým výzkumným souborem ( $N = 321, 123$ ).

### 3. Osobnostní souvislosti osobní pohody

Jak už bylo řečeno výše, osobní pohoda, nebo alespoň subjektivní osobní pohoda, vykazuje poměrně velkou stabilitu v čase (např. Diener & Eid, 2004) a sociodemografické faktory, jako je věk, rodinný stav, vzdělání nebo příjem, na ni mají jen nevelký vliv (např. Diener et al., 1999). To vedlo vědce k úvahám o nějakých vnitřních, trvalejších proměnných, které určují individuální úroveň osobní pohody, nejčastěji osobnostních.

V literatuře nacházíme více možných modelů mechanismu působení osobnosti na osobní pohodu. O bottom-up a zejména top-down teoriích zde již bylo pojednáno v souvislosti s kauzálním vztahem mezi celkovou spokojeností se životem a spokojeností v jednotlivých doménách.

Další možné vysvětlení nabízí teorie hédonické adaptace (hedonic treadmill; Brickman & Campbell, 1971). Autor používá metaforu běžícího pásu, na němž běžec přizpůsobuje svou rychlost změnám rychlosti pásu, aby nespadol. Podobně se člověk při změně životních podmínek nebo po významných životních událostech nejprve určitou poměrně krátkou dobu na změnu adaptuje, ale pak se opět vrací k hédonicky neutrálnímu bodu.

Ještě explicitněji dává do souvislosti životní události, osobnost a subjektivní osobní pohodu teorie dynamického ekvilibria (dynamic equilibrium; Headey & Wearing, 1989), někdy též označovaná jako „set-point theory“. I v tomto modelu se člověk po proběhlých pozitivních či negativních emočních zážitcích vrací na původní úroveň osobní pohody. Výchozí úroveň pohody ovšem není hédonicky neutrální bod, ale pro člověka individuálně typická úroveň pohody, která je do značné míry ovlivněná jeho osobnostními rysy, konkrétně extraverzí, neuroticismem a otevřeností vůči zkušenostem. V porovnání s teorií hédonické adaptace autoři také uvádějí delší dobu potřebnou k návratu na typickou úroveň pohody, a to až dva roky.

Vztahem osobní pohody a osobnosti se nezabývali jen teoretici osobní pohody, ale z druhé strany také autoři zabývající se osobností. McCrae a Costa (1991) rozlišují dva způsoby, jakými osobnost ovlivňuje osobní pohodu – temperamentový a instrumentální. Podle temperamentového přístupu osobnostní rysy extraverze a neuroticismus představují dispozice k určitému způsobu vnímání, prožívání a hodnocení, a tím přímo ovlivňují míru uváděné osobní pohody. Instrumentální hledisko popisuje nepřímý vliv rysů svědomitosti a přívětivosti na osobní pohodu. Tyto osobnostní rysy jsou částečně zodpovědné také za chování člověka a tím ovlivňují, do jakých situací se častěji dostává a jak na ně obvykle reaguje, a tím opět

působí i na jeho osobní pohodu. Tak například na přívětivého člověka i druzí lidé častěji reagují přívětivě, svědomitý člověk plnící své úkoly včas se dostává méně často do stresu atp. Rys otevřenost zkušenostem v tomto pojetí nemá přímý vliv na osobní pohodu, protože zesiluje vnímání jak pozitivních, tak negativních zkušeností.

### **3.1. Osobnostní charakteristiky**

Jednu z prvních prací zabývajících se vztahem mezi osobnostními rysy a subjektivní pohodou publikovali právě již výše zmínění autoři Costa a McCrae (1980). Zpracovali v ní data ze tří studií, z nichž dvě byly longitudinální. Všechny zkoumané osobnostní rysy nejprve rozřídili na komponenty extraverze a komponenty neuroticismu. Výsledkem bylo zjištění, že extraverze koreluje s pozitivními afekty a nekoreluje s negativními, zatímco neuroticismus silně koreluje s negativními afekty a nekoreluje s pozitivními. Rysy extraverze a neuroticismus byly tedy identifikovány jako významné, na sobě nezávislé prediktory emoční komponenty subjektivní pohody. Ke stejnému závěru došlo i mnoho dalších badatelů (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

S tím, jak se etabloval pětifaktorový model osobnosti, rozšířil se i výzkum souvislostí mezi osobnostními charakteristikami a subjektivní pohodou na rysy otevřenosti vůči zkušenostem, svědomitosti a přívětivosti. Navíc vedle pozitivní a negativní afektivity další práce zohlednily také kognitivní složku subjektivní pohody – hodnocení spokojenosti se životem. DeNeve a Cooper (1998) ve své metaanalýze pracovali s celkem 137 osobnostními rysy. Takto pojatá osobnost byla stejně dobrým prediktorem spokojenosti se životem, celkového štěstí i sumy pozitivních afektů. Významně méně ale korelovala se sumou negativních pocitů. Když autoři seskupili rysy podle pětifaktorového modelu, neuroticismus se ukázal jako nejsilnější prediktor spokojenosti se životem, štěstí a negativní afektivity. Pozitivní afektivita byla stejně dobře predikována extraverzí a přívětivostí.

Zatímco DeNeve a Cooper (1998) z pětifaktorového modelu osobnosti jako významný prediktor subjektivní pohody, vedle již klasického neuroticismu a extraverze, zdůraznili přívětivost, v jiných studiích to byla zase svědomitost. Hayes a Joseph (2003) opět potvrdili rysy extraverze a neuroticismu jako významné koreláty emoční komponenty subjektivní pohody. Životní spokojenost v jejich výzkumu ale nejlépe predikovaly rysy emoční stability, a právě zmíněná svědomitost.

Ještě zajímavější je pak studie kolektivu autorů Haslam, Whelan a Bastian (2009), protože prezentuje snad nejodlišnější výsledky. S negativní afektivitou subjektivní pohody opět nejvíce koreloval neuroticismus. S pozitivní afektivitou ovšem korelovaly všechny rysy, nejvíce pak extraverte a překvapivě otevřenost vůči zkušenostem. S životní spokojeností korelovaly nejvíce rysy emoční stability a extraverte, nečekaně následována přívětivostí. Na rozdíl od výše zmíněného výzkumu (Hayes & Joseph, 2003), svědomitost v této práci pro spokojenost se životem významná nebyla.

I v České republice se tématu souvislostí mezi osobnostními rysy a subjektivní pohodou věnuje nemálo studií. Zatím se ovšem orientují převážně na jednu komponentu subjektivní pohody, a to celkovou spokojenost se životem. Jednou z nich je výzkum Šolcové a Kebzy (2009), kterou zpracovali v rámci mezinárodní studie vysokoškolských studentů. Došli k závěru, že spokojenost se životem nejsilněji koreluje s rysy emoční stability, svědomitosti a extraverte. Bohužel mezinárodní srovnání zatím není k dispozici.

V další české studii autoři Blatný a Osecká (1998) zvolili rovněž vzorek vysokoškolských studentů. Z osobnostních charakteristik se ale zaměřili na temperamentové a interpersonální charakteristiky a strategie zvládnání. Životní spokojenost v této práci nejsilněji korelovala s emoční stabilitou, pozitivními interpersonálními vztahy a vyhledáváním pozitivních aspektů stresujících situací.

Netradiční nástroj k měření osobnostních charakteristik byl použit také ve výzkumu autorů Snopka, Hublové, Blatného a Jelínka (2011), a to Cloningerův dotazník temperamentu a charakteru. Výzkumný soubor tentokrát tvořilo 171 žáků devátých tříd. Spokojenost se životem nejvíce korelovala s charakterovou dimenzí sebeřízení, negativně s temperamentovou dimenzí vyhýbání se poškození a méně pak s charakterovou dimenzí spolupráce. Když ale výzkumníci zpracovali zvláště data od chlapců a dívek, ukázalo se, že u chlapců spokojenost se životem významně predikovala pouze jediná dimenze, a to právě dimenze spolupráce. U dívek pak byly významným prediktorem pochopitelně dimenze sebeřízení a negativně vyhýbání se poškození.

Výzkumu mezipohlavních rozdílů osobnostních determinant životní spokojenosti se věnovala také studie Blatného (2001). I zde tvořil výzkumný vzorek soubor adolescentů, ale tentokrát studentů gymnázií. V celém souboru byly pro životní spokojenost signifikantními prediktory všechny rysy pětifaktorového modelu osobnosti. Nejsilnějšími koreláty byly, jako v mnoha dalších studiích, rysy emoční stability a extraverte. I po rozdělení souboru na chlapce a dívky

byl nejsilnějším korelátem životní spokojenosti negativně rys neuroticismu. Druhý nejsilnější determinant se však lišil, u chlapců to byla svědomitost, zatímco u dívek extraverte. U chlapců se na rozdíl od dívek rysy otevřenosti novým zkušenostem a přívětivost ukázaly pro jejich životní spokojenost jako nevýznamné. Každý jednotlivý rys kromě svědomitosti pak u chlapců vysvětloval menší podíl variance životní spokojenosti než u dívek.

Doposud jsem se zmiňovala o souvislostech mezi osobnostními rysy a osobní pohodou, reprezentovanou pouze konceptem subjektivní pohody. Tyto vztahy se ovšem zkoumaly i v rámci teoretického modelu psychologické pohody. Jednu z takových studií publikovali Schmutte a Ryff (1997). Oproti předchozím pracím se stejným výzkumným záměrem zavedli četná metodologická a statistická opatření, aby minimalizovali překryv mezi osobností a osobní pohodou. Tato sdílená část obou konstruktů, která vychází z jejich společného afektivního základu, a promítá se tím pádem i do jednotlivých položek psychometrických nástrojů, mohla v některých starších studiích způsobit falešně pozitivní výsledky. Přesto autoři našli vztah mezi dimenzemi sebepřijetí, kontroly prostředí a smyslem v životě a rysy emoční stability, extraverte a svědomitosti. Dále zjistili korelaci mezi osobním růstem a otevřeností vůči zkušenostem a extravertí. Pozitivní vztahy s druhými korelovaly s přívětivostí a extravertí. A dimenze autonomie negativně korelovala s rysem neuroticismu.

Determinace psychologické pohody osobnostními rysy byla potvrzena i při použití kratší verze Škály psychologické osobní pohody (Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001), kterou je lépe z důvodu nízké reliability vyhodnocovat jako jednodimenzionální (Garcia & Siddiqui, 2009). Tato studie (Garcia, 2011) je zajímavá i tím, že v ní byl, vedle klasického pětifaktorového modelu osobnosti, použit Cloningerův dotazník temperamentu a charakteru. Psychologická pohoda korelovala nejsilněji s emoční stabilitou, na druhém místě s charakterovou dimenzí sebeřízení, na třetím s temperamentovou dimenzí vyhýbání se poškození, na čtvrtém s extravertí, na pátém se svědomitostí a nakonec s charakterovou dimenzí spolupráce. Kromě dimenze spolupráce byly všechny zmíněné korelace silné.

Velmi podobné výsledky přinesla například i studie autorského týmu McMahan, Renken, Kehn a Nitkova (2013). Výzkumníci použili opět pětifaktorový model osobnosti a šestidimenzionální míru psychologické pohody. Nejsilnější korelace byla zjištěna mezi emoční stabilitou a kontrolou prostředí. Neuroticismus dále, i když mnohem slaběji, negativně koreloval také s osobním růstem a autonomií. Extraverte korelovala také s kontrolou prostředí a dále se sebepřijetím. Svědomitost korelovala opět s kontrolou prostředí a otevřenost vůči zkušenostem s osobním růstem. Všechny uvedené korelace byly signifikantní

a, kromě již zmíněných korelací mezi emoční stabilitou na jedné straně a osobním růstem a autonomií na straně druhé, silné nebo středně silné.

Studii zaměřených na souvislost mezi osobnostními rysy a sebehodnocením je o poznání méně, nicméně i tento vztah byl nalezen a opakovaně potvrzen. Například Klein (1992) ve svém výzkumu k měření osobnosti použil Škálu temperamentových dimenzí (DOTS) a sebehodnocení operacionalizoval pomocí krátké formy Texaského inventáře sociálního chování (TSBI). Výzkumný soubor tvořilo 194 vysokoškolských studentů. Výsledky naznačují, že temperamentové dimenze adaptability a pozornosti/rozptýlitelnosti korelují se sebehodnocením silně. Dimenze reaktivity se sebehodnocením korelovala slabě, i když stále významně. Zbývající dimenze aktivity a rytmicity se pro sebehodnocení ukázaly jako nevýznamné.

V jiné studii se Francis a James (1996) zaměřili na sebehodnocení žáků středních škol. Výzkumný vzorek čítal 802 studentů. Ke zjištění míry sebehodnocení byla použita Rosenbergova škála sebehodnocení. Participanti dále vyplňovali položky škál neuroticismu, extravertze a verifikační škálu Junior PEN Inventory<sup>3</sup>, tedy dotazníku bez škály psychoticismu. Autoři zjistili, že vysoké sebehodnocení souviselo s extravertzí i emoční stabilitou a bylo vyšší u chlapců než u dívek.

Některé z českých studií, které jsou výše zmíněny ve spojitosti s osobnostními determinanty životní spokojenosti, cílily rovněž na osobnostní determinanty sebehodnocení a jejich vzájemné srovnání. Například Blatný (2001) zkoumal tyto vztahy na souboru 236 adolescentů a mimo jiné ho zajímaly také jejich mezipohlavní rozdíly. Osobnostní charakteristiky byly měřeny NEO pětifaktorovým osobnostním inventářem a sebehodnocení operacionalizováno pomocí Škály adolescentního sebehodnocení. Autor dospěl k závěru, že sebehodnocení adolescentů souvisí s jejich extravertzí, emoční stabilitou a svědomitostí. A dalším zajímavým poznatkem bylo, že zatímco u chlapců otevřenost zkušenostem a přívětivost snižovala míru sebehodnocení, u dívek tyto rysy takový účinek neměly.

Závěrem této podkapitoly lze shrnout, že souvislosti mezi osobnostními rysy a všemi třemi koncepty osobní pohody, kterými se tato práce zabývá, to znamená subjektivní pohodu, psychologickou pohodu a sebehodnocení, byly zkoumány a opakovaně potvrzeny. Pozitivní afektivita, jako složka subjektivní pohody, byla spojena s extravertzí, zatímco její

---

<sup>3</sup> Dotazník Junior PEN Inventory se i v české literatuře uvádí bez překladu, proto jej i já ponechávám v originálním znění.

negativní afektivita s neuroticismem. Míru spokojenosti se životem determinuje rovněž neuroticismus a extraverte. Ovšem ohledně dalších rysů pětifaktorového modelu osobnosti jsou výsledky v souvislosti se subjektivní pohodou nepřesvědčivé. V rámci dalších modelů osobnosti byla nalezena spojitost mezi životní spokojeností a charakterovou dimenzí sebeřízení, s temperamentovou dimenzí vyhýbání se poškození a s charakterovou dimenzí spolupráce. Psychologickou pohodu nejsilněji predikují rysy emoční stability, extraverte a svědomitosti. A stejné vztahy s osobnostními charakteristikami můžeme nalézt i pro konstrukt sebehodnocení.

### **3.2. Charakteristické adaptace**

Jako teoretické východisko pro mapování osobnostních souvislostí osobní pohody jsem zvolila poměrně novou klasifikaci úrovní osobnosti, ve které McAdams a Pals (2006) vedle osobnostních charakteristik rozlišují charakteristické adaptace a osobní narativy. Osobnostní charakteristiky byly předmětem předchozí podkapitoly. Zkoumání osobních narativů přesahuje možnosti této práce. Konečně charakteristické adaptace autoři definují jako širokou škálu motivačních, sociálně-kognitivních a vývojových adaptací. Ty se od osobnostních rysů, jejichž povaha je dispoziční, liší v tom, že jejich individuální podoba se u každého člověka mění v závislosti na kontextu místa, času a sociální role. Charakteristické adaptace zahrnují *„motivy, cíle, plány, strategie, hodnoty, schémata, sebeobraz, mentální reprezentace významných druhých, vývojové úkoly a mnoho dalších aspektů lidské individuality, které se týkají motivačních, sociálně-kognitivních a vývojových oblastí“* (McAdams & Pals, 2006, s. 208). S ohledem na své zájmy jsem se vedle osobnostních rysů (personality traits) podrobněji zaměřila na osobní hodnoty (personal values), styly utváření identity (identity processing styles) a strategie zvládání zátěže (coping strategies).

#### **3.2.1. Osobní hodnoty**

Hodnoty můžeme vymezit jako hluboko zakořeněné abstraktní motivy, které řídí, ovlivňují a vysvětlují naše postoje, názory, normy a jednání. Jsou osvojovány v procesu socializace a enkulturace. Jejich povaha je převážně kognitivní, podle některých autorů s propojením s emocemi. Takto tvoří součást stabilní struktury osobnosti (Schusterová, 2008).

Výzkum hodnot v souvislosti s osobní pohodou začal spíše jako výzkum vlivu konfliktů hodnot na osobní pohodu (Feather, 1975). Je zřejmé, že není možné žít v souladu se všemi

myslitelnými hodnotami, že některé hodnoty si vzájemně odporují, a že volba mezi nimi není vždy jednoduchou volbou mezi jednoznačně dobrým a jednoznačně špatným rozhodnutím (Jahoda, 1958).

V literatuře (Schusterová, 2007) se můžeme setkat s rozlišováním hodnotových konfliktů a jejich dopadu na kvalitu života na intrapersonální a interpersonální. O intrapersonálním konfliktu hovoříme tehdy, pokud jsou v hodnotovém systému jedince na předních místech hodnoty, které si vzájemně odporují. Například hodnota lásky, se kterou se pojí blízkost, sdílení a emocionální vázanost, versus hodnota autonomie, která naopak představuje nezávislost, samostatnost a svobodu. Intrapersonální konflikt hodnot může být dán situačními nebo vývojovými faktory, a omezovat se tak na určité životní období jedince. Úspěšné zvládnutí, pro určitý věk typických intrapersonálních konfliktů, je dokonce chápáno jako nutný předpoklad dalšího pozitivního vývoje člověka, a přispívá tak k jeho osobnímu rozvoji, plnějšimu prožívání a nakonec osobní pohodě (Erikson, 2015). Anebo je konflikt hodnot trvalejšího charakteru, konfliktní hodnotový systém se stává charakteristickou adaptací jedince, provází ho po celý život a může mít negativní dopad na jeho osobní pohodu. K interpersonálnímu konfliktu hodnot dochází tehdy, když jsou hodnoty jedince v rozporu s hodnotami skupiny, společnosti nebo kultury, ve které žije, nebo ke které se vztahuje (tzv. sociální hodnoty). Člověk pak zažívá psychicky náročné situace, ve kterých musí volit, zda se zachová podle vlastního hodnotového systému, nebo se podřídí normám skupiny, a to může opět vést k nižší úrovni zažívané osobní pohody.

Intrapersonální konflikty hodnot jsou jen obtížně přístupné vědeckému výzkumu mimo jiné i proto, že jsou často nevědomé. Jejich dopad na osobní pohodu ale tvoří bohatou náplň práce klinických psychologů a psychoterapeutů. O poznání bohatší je v souvislosti s osobní pohodou výzkum interpersonálních konfliktů hodnot. Například Diener, Tay a Myers (2011) ve své mezikulturní studii objevili řadu zajímavých souvislostí mezi religiozitou a osobní pohodou. Za současného kontrolování nežádoucích proměnných došli k závěru, že religiozita je spojena s mírně vyšší subjektivní pohodou napříč všemi čtyřmi hlavními světovými náboženstvími. V regionech s horšími životními podmínkami byl větší podíl osob hlásících se k nějaké církevní instituci. Na tomto místě chci ale zdůraznit hlavně jejich třetí poznatek, religiózní lidé uváděli vyšší míru subjektivní pohody ve všech třech jejích složkách v religiózních oblastech než osoby příslušející k národům a státům s celkově nižší úrovní religiozity. Religiozita v religiózních oblastech byla totiž mnohem více spojena s pocity sociální podpory, respektu a cílem nebo smyslem v životě. Pozitivní dopady religiozity na



osobní pohodu jedince byly větší ve společnostech, kde duchovní hodnoty jednotlivce a skupiny byly ve vzájemném souladu.

Další studii na toto téma publikovali Sagiv a Schwartz (2000). Jejich výzkumný soubor tvořili studenti psychologie a ekonomie a cílem bylo zjistit, zda studenti, jejichž preferované hodnoty jsou v souladu s hodnotami jejich budoucí profese, vykazují vyšší míru subjektivní pohody. K operacionalizaci hodnot autoři použili Schwartzův dotazník (SVS). Vycházeli z předpokladu, že hodnoty zastávané profesní skupinou psychologů jsou univerzalizmus a benevolence, zatímco typickými hodnotami profesní skupiny ekonomů jsou moc a úspěch. Z výsledků vyplynulo, že hodnoty moc a úspěch u studentů ekonomie skutečně korelovaly s jejich subjektivní pohodou, a naopak u studentů psychologie měly na subjektivní pohodu jen minimální vliv. Podobný vztah mezi hodnotami univerzalizmus a benevolence a subjektivní pohodou se však ukázal jako statisticky nevýznamný, i když platilo, že tyto hodnoty byly mezi studenty psychologie preferovanější než mezi studenty ekonomie.

Sami autoři tohoto posledně jmenovaného výzkumu (Sagiv & Schwartz, 2000) ovšem upozorňují na jeden problematický fakt. Každý člověk bývá zároveň součástí mnoha různých skupin s jejich hierarchiemi hodnot, které nemusí být totožné. Jiné hodnoty se zastávají v rodině, jiné v práci, jiné ve sportovním klubu atp. Proto předpoklad vědců o tom, která sociální skupina je pro jedince nejdůležitější, a soulad či nesoulad se kterými sociálními hodnotami mohou mít dopad na jeho osobní pohodu, může být mylný. A svou studii také zároveň zaměřují i na přímý vliv preferovaných hodnot na subjektivní pohodu. V této druhé části výzkumu soubor rozšířili o dospělé probandy na celkem 1261 účastníků. V rámci subjektivní pohody byly měřeny všechny její složky, spokojenost se životem, pozitivní i negativní afektivita. Vztah mezi hodnotami a spokojeností se životem se ukázal jako statisticky nevýznamný. Afektivní komponenta osobní pohody ale byla, i když ne příliš silně, přesto statisticky signifikantně, predikovatelná hodnotami. Pozitivně korelovala s hodnotami úspěch, stimulace a sebeurčení, a negativně pak s hodnotami konformita, tradice, bezpečí a moc.

I Oishi, Diener, Suh a Lucas (1999) ve svém výzkumu dospěli k obdobným závěrům ohledně přímého vztahu mezi hodnotami a subjektivní pohodou. Tito autoři použili k operacionalizaci hodnot vlastní dotazník vycházející ze Schwartzova přehledu deseti hodnotových orientací (PCVS) a subjektivní pohodu měřili ve všech třech jejích složkách. Jak celková spokojenost se životem, tak negativní emoční komponenta subjektivní pohody nebyly statisticky významně determinovány preferovanými hodnotami. Pozitivní emoční komponenta

subjektivní pohody ale korelovala s hodnotami hédonismus, stimulace a úspěch. Oishi, Diener, Suh a Lucas ovšem vycházeli z předpokladu, že k ovlivnění míry osobní pohody nestačí pouze preference určitých hodnot. Osobní pohodu by mohly zvyšovat spíše až pozitivní zážitky a události v těch oblastech života, které jsou s preferovanými hodnotami spojené. Tak například člověk, který má hodnotu úspěchu na prvních místech žebříčku hodnot, bude spokojenější, pokud se mu bude dařit v zaměstnání. Naopak méně spokojený bude člověk, kterému se v práci sice také daří, ale nejdůležitější je pro něj hodnota benevolence. Toho by zase udělaly spokojenějším dobře fungující vztahy. Ve svém výzkumu proto navíc zajistili záznamy o aktivitách během posledních 23 dnů a míru spokojenosti v jednotlivých životních doménách od 151 studentů. Výsledky umožnily jejich hypotézu přijmout. Přestože přímý vztah mezi hodnotami a subjektivní pohodou se ukázal jako slabý, našli souvislost mezi preferovanými hodnotami a spokojeností v příslušných doménách života, a tímto způsobem potažmo i celkovou životní spokojeností.

Jako další výzkum na toto téma, tentokrát z českého prostředí, lze citovat studii Šolcové a Kebzy (2009). Přestože v rámci širší mezinárodní studie získali od českých studentů velmi komplexní data ohledně souvislostí osobní pohody, publikovány byly bohužel pouze vztahy různých proměnných ke spokojenosti se životem. Nicméně kromě výše zmíněných osobnostních rysů byly mezi dalšími sledovanými proměnnými také hodnoty měřené Schwartzovým dotazníkem (SVS). Statisticky významně se spokojeností se životem, kognitivní složkou subjektivní pohody, korelovaly pouze hodnoty konformita, bezpečí a benevolence. Všechny uvedené korelace pak byly velmi slabé.

Velmi zajímavý výzkum na vzorku 200 íránských vysokoškolských studentů publikovali Joshanloo a Ghaedi (2009). Zaměřili se jak na hédonickou osobní pohodu, skládající se z poměru pozitivních a negativních emocí a kognitivního hodnocení spokojenosti se životem, tak na eudaimonickou osobní pohodu, v jejich pojetí zastoupenou psychologickou pohodou a sociální pohodou (Keyes, 1998). Hodnotové priority byly opět zjišťovány Schwartzovým dotazníkem (SVS). Jediná statisticky významná korelace mezi hodnotami a životní spokojeností byla nalezena u hodnoty úspěchu, ale zato to byla korelace vůbec nejsilnější ( $r = 0,34$ ). Afektivní bilance korelovala slabě s hodnotami úspěchu a tradice. Bohatší vztahy se ale ukázaly mezi hodnotami a eudaimonickou osobní pohodou. Psychologická pohoda korelovala středně silně a negativně s hodnotou tradice a slaběji s hodnotami úspěch, sebeřízení a negativně s univerzalismem. Sociální pohoda korelovala sice slabě, ale se čtyřmi hodnotami. Negativně s mocí a se sebeřízením, pozitivně s benevolencí a konformitou. Přestože většina

korelaci byla nesignifikantních nebo slabých, model jako celek vysvětloval 57 % sdílené variance mezi proměnnými. Za pozornost ještě stojí hodnota úspěchu, která má podle této studie značný vliv na celkovou osobní pohodu. Alespoň slabě predikovala tři ze čtyř sledovaných komponent osobní pohody – životní spokojenost, afektivní bilanci i psychologickou pohodu. Toto zjištění bývá vysvětlováno nízkou životní úrovní v Íránu (Sortheix & Lonnqvist, 2014). Zdá se totiž, že v chudších zemích, kde rozdíl mezi úspěšnými a neúspěšnými lidmi představuje daleko větší rozdíl v jejich životní úrovni než v bohatších zemích, preference hodnoty úspěchu, která také pravděpodobně vede k vynaložení většího úsilí k jeho dosažení, vede k větším změnám objektivních podmínek života, které zase mohou mít dopad na osobní pohodu.

Výzkum přímého vztahu mezi preferovanými hodnotami a sebehodnocením je spíše vzácností. Například v italské studii, jejíž autorkou je Góngora (2015), byl primárním cílem porovnat vztah mezi osobními hodnotami a sebehodnocením u obecné populace a populace pacientů s diagnózou úzkostné poruchy a/nebo deprese. Hodnoty byly měřeny novější verzí Schwartzova dotazníku (PVQ). Výzkumný soubor ale nebyl příliš velký, čítal 60 probandů bez diagnózy a 60 probandů s uvedenou diagnózou. Pro účely této práce nechám osoby s diagnózou úzkostné poruchy a/nebo deprese stranou. U osob bez diagnózy pak byla nalezena jediná signifikantní korelace, a to mezi sebehodnocením a hodnotou sebeřízení. V tomto případě ovšem nelze vyloučit, že objevená korelace není výsledkem prostého částečného překryvu položek.

Pokud jde o souvislosti mezi osobními hodnotami a v této práci sledovanými koncepty osobní pohody, lze shrnout, že výzkum není tak bohatý jako v případě souvislostí mezi těmito koncepty a osobnostními rysy. Přestože byly nalezeny korelace mezi hodnotami a osobní pohodou, byly převážně slabé, výjimečně dosahovaly střední síly. Rovněž vztahy s konkrétními hodnotami dle Schwartzovy teorie hodnot (2001) se studie od studie liší. Výjimku tvoří snad jen souvislost mezi afektivní bilancí subjektivní pohody a hodnotou úspěchu, která se potvrzovala opakovaně. Výzkum také naznačuje, že vztah mezi preferovanými hodnotami a osobní pohodou by nemusel být přímý, nýbrž zprostředkovaný až úspěchy v těch oblastech života, které jsou s individuálně důležitými hodnotami spojené.

### 3.2.2. Styly utváření identity

Na úvod této podkapitoly považuji za nutné se alespoň krátce zastavit u pojmů identita a styly utváření identity. Pokusím se stručně vymezit jejich obsah a odlišit je od ostatních příbuzných pojmů používaných v psychologii osobní pohody. Protože se ale nejedná o jasně vymezené konstrukty, často se významově překrývají a někdy v různých pracích zaměňují, půjde spíše než o strukturovaný přehled, o představení jejich teoretických východisek a kontextů, ve kterých se nejčastěji vyskytují.

V psychologii se k problematice sebe sama, toho, jak se lidé vnímají a definují, vztahuje celá řada termínů. Bosma a Kunnen (2005) je dělí do dvou kategorií. Jednak jsou to termíny jako identita, ego a self, které vycházejí z teoretického proudu založeného Eriksonem, který byl ovlivněn Freudem a Jamesem. A pak je to velká skupina pojmů odvozených od self<sup>4</sup>, která se opírá o teoretický rámec odkazující na symbolické interakcionisty jako je Mead, Cooley a rovněž James.

Pokud jde o tuto druhou skupinu pojmů odvozených od self, na prvním místě lze jmenovat sebehodnocení. Konceptu sebehodnocení a jeho vztahu k osobní pohodě je podrobněji věnována podkapitola 1.3. a jeho dalším vztahům celá tato práce. Sebepřijetí jako pozitivní akceptace svých dobrých i špatných stránek je součástí konstruktů psychologické osobní pohody, kterému je rovněž věnována samostatná podkapitola 1.2. i celý tento text. Dále je v rámci výzkumu osobní pohody již tradičně studován konstrukt sebepojetí (self-concept) a s ním související komplexita Já (self-complexity), jasnost sebepojetí (clarity of self-concept), diskrepance Já (self-discrepancy) nebo kongruence Já (self-congruence) (Blatný, 2010). Tato témata ovšem nejsou předmětem této práce.

Na tomto místě je ovšem nejdůležitější termín z první skupiny pojmů, koncept identity. Přestože je identita předmětem zájmu řady dalších vědních oborů, můžeme se například setkat s termíny politická identita, rasová identita, genderová identita atp., jádro konceptu zůstává v rukou psychologů. Ani ohledně obsahu tohoto pojmu ovšem nepanuje všeobecná shoda. Pokud se ovšem zaměříme na to, co mají různé názory a přístupy společné, můžeme identitu definovat jako prožitek sebe sama ve své jedinečnosti a odlišitelnosti od ostatních, jehož funkce je zajištění integrity a kontinuity v čase, to celé v sociálním, kulturním a historickém kontextu (Bačová, 2003).

---

<sup>4</sup> V českém jazyce bývá pojem „self“ ponecháván v originálním znění, nebo překládán jako „Já“ nebo „jáství“. Ve složených slovech s předponou „self-“ se buď překládá jako „sebe...“ anebo také ponechává bez překladu.

Jedním z nejproslulejších teoretiků zabývajících se identitou byl již zmíněný Erikson. O hledání vlastní identity mluví jako o vývojovém úkolu v rámci svého epigenetického modelu vývoje (2015). Tento vývojový úkol je charakteristický pro pátou životní etapu, období dospívání. Pro další pozitivní vývoj v něm musí adolescent úspěšně vyřešit konflikt mezi sebeuvědoměním a zmatením rolí. Najít odpověď na základní existenciální otázku o své identitě. Přitom identitou Erikson rozumí totožnost se sebou samým, časoprostorovou kontinuitu, akceptaci sociálních rolí a příslušnost k sociálním skupinám. Pokud jedinec nezvládne tyto komponenty úspěšně integrovat, vzniká tzv. difuzní identita. Difuzní identitu lze chápat jako roztržité jasně představy o sobě, nebo odmítání či vyhýbání se vytvoření si takové představy.

Na Eriksona přímo navazuje Marcia. Na vytvoření vlastní identity ovšem nenazírá jako na vývojový úkol, ale jako na stav. Zároveň vůbec poprvé navrhuje psychometrický nástroj k měření těchto stavů identity (1966). Klíčovými pojmy v jeho teorii jsou sebepoznávání (self-exploration) a závazek (commitment). Sebepoznávání spočívá v hledání a zvažování možných alternativ různých komponent identity. Závazek pak představuje přijetí osobní zodpovědnosti za loajalitu vůči vybraným názorům, cílům a hodnotám. Na základě kombinací těchto dvou faktorů Marcia definuje čtyři stavy identity – dosažení identity (identity achievement), uzavřená identita (foreclosure), difuzní identita (identity diffusion) a nezávazná identita (moratorium). O stavu dosažení identity mluvíme v případě, že si jedinec prošel obdobím sebepoznávání a nyní přijal závazek. Jeho minulost, přítomnost i budoucnost jsou integrovány ve smysluplný celek. Pokud člověk přijme závazek bez předchozího hledání, jedná se o náhradní neboli předčasně uzavřenou identitu. Takový jedinec většinou snadno podléhá autoritám. Difuzní identita je stav, kdy člověk ani aktivně nehledá ani nepřijímá závazek. Nemá potřebu sebedefinování, svá přesvědčení i chování mění podle aktuální situace a sociálního prostředí. Pro nezávaznou identitu je charakteristické hledání spojené s pochybnostmi a nejistotou, kdy ještě není přijat žádný závazek. Člověk zatím experimentuje se sociálními rolími, často mění názory i hodnoty.

Konečně se dostáváme k Berzonskému, který na Marcii navázal. Ale zatímco Marcia o stavech identity uvažuje jako o výsledcích, Berzonsky podrobněji rozpracovává proces zpracování informací, který k sebedefinování vede (Berzonsky, Nurmi, Kinney, & Tammi, 1999). Vychází přitom z konstruktivistického pojetí, podle kterého jedinec nekonstruuje pouze svou představu o tom, kým je, ale i význam okolního světa, ve kterém žije a jedná. Používá k tomu různé sociálně-kognitivní postupy, různé strategie rozhodování a řešení

problémů. Tyto strategie se naplňují v různých modalitách mechanismů kódování, zpracovávání, organizování a revidování informací a zkušeností, souvisejících se sebeurčením. Na základě toho Berzonsky (1999) klasifikuje tři styly utváření identity – informační, normativní a difuzní/vyhýbavý. Pro informační styl je charakteristické aktivní vyhledávání informací o sobě a zkušeností se sebou. Jejich sebeobraz je často určován osobními atributy jako „moje představy, moje cíle, moje hodnoty atd.“. Zároveň však dobře reagují na zpětnou vazbu a jsou otevřeni případným změnám. Procesy asimilace a akomodace jsou u nich v rovnováze. Naopak lidé s normativním stylem utváření identity mají tendenci přejímat hodnoty a očekávání od významných druhých, členů referenční skupiny nebo autorit, aniž by se sami aktivně zapojili do sebepoznávání. Sami sebe definují pomocí kolektivních atributů, například „moje rodina, mé povolání, má vlast“. Jsou ve své identitě spíše rigidní, chrání se před informacemi a zkušenostmi, které by ji mohly narušit. Pro třetí, difuzní/vyhýbavý styl identity je charakteristické ignorování, odkládání a vyhýbání se řešení problémů spojených s vlastní identitou. Důraz je kladen na atributy jako jsou dojem, reputace, pověst. Sebedefinování je buď založeno ad hoc na aktuální situaci, nebo zůstává prázdné. O to víc tyto lidé touží po posilování sebe sama příjemnými prožitky konzumního způsobu života nebo schvalování druhými.

Řada studií se věnovala výzkumu vztahu Marciových stavů identity a osobní pohody. Stručně je ve své práci shrnují Meeus, Iedema, Helsen a Vollebergh (1999) a zároveň realizují vlastní longitudinální výzkum stavů identity a psychologické osobní pohody. Ten provedli na souboru 1538 německých adolescentů. A došli k překvapivým závěrům. Nezávazný stav identity, charakteristický aktivním sebepoznáváním a experimentováním zatím bez přijetí pevného závazku, souvisel s nejnižší úrovní psychologické pohody. Stav dosažení identity, tedy přijetí závazku po předchozím hledání, stejně jako stav uzavřené identity, tedy přijetí závazku bez předchozího hledání, byly oba stejně spojeny s nejvyššími hladinami psychologické pohody. Autoři z těchto výsledků vyvozují, že aktivní sebepoznávání a hledání vlastní identity samo o sobě má negativní dopad na psychologickou pohodu. Sebeoznávání před přijetím závazku samo o sobě je pro psychologickou pohodu bez efektu. Psychologickou pohodu pak zvyšuje přijetí závazku, přičemž nezáleží na tom, zda mu předcházelo aktivní hledání nebo byla identita uzavřena předčasně, bez sebepoznávání a jedná se o tzv. prázdnou identitu.

Obdobné studie, které byly provedeny za použití Berzonského klasifikace stylů identity, tento nálezný ovšem nepotvrdily. Zároveň je ale třeba upozornit, že jejich výsledky bývají často

protichůdné a tudíž nepřesvědčivé. Je možné, že tuto nejednoznačnost závěrů způsobují různé operacionalizace pojmu osobní pohody. Tak například Smits, Soenens, Vansteenkiste, Luyckx a Goossens (2010) měří osobní pohodu pomocí tří ukazatelů – depresivní symptomy, spokojenost se životem a sebehodnocení. Do statistické analýzy pak bohužel zahrnují pouze jeden složený skóre pro celkovou osobní pohodu. K zachycení stylů identity ale zvolili 4. revizi Inventáře stylů identity (ISI-4), která vedle tří klasických stylů identity umožňuje změřit také míru přijatého závazku za zvolenou identitu. Výzkumný soubor tvořilo 247 adolescentů ze dvou belgických středních škol. A autoři dospěli k závěru, že jimi změřená osobní pohoda středně silně a negativně korelovala s difuzním/vyhýbavým stylem identity, slaběji a pozitivně s informačním stylem identity, a naopak mezi normativním stylem identity a osobní pohodou nebyl nalezen statisticky významný vztah. A vůbec nejsilnější vztah ( $r = 0,41$ ) byl nalezen mezi osobní pohodou a přijatým závazkem.

Další studii, jejíž výsledky poukazují na pozitivní vztah osobní pohody a informačního stylu identity, publikovali Nurmi, Berzonsky, Tammi a Kinney (1997). Jejím cílem bylo zjistit, zda různé styly identity souvisejí různým způsobem s mírou subjektivní pohody, a navíc zda jsou tyto vztahy zprostředkovány kognitivními strategiemi. Subjektivní pohodu ale autoři bohužel operacionalizovali pouze pomocí Rosenbergovi škály sebehodnocení, Rosenbergovi škály stability self a Beckovi revidované stupnice deprese. Vzhledem k aktuálně převažujícímu pojetí subjektivní pohody jako souhrnu spokojenosti se životem a pozitivní a negativní emotivity jsou proto výsledky vypovídající jen částečně. Nicméně od vzorku 198 amerických a 109 finských vysokoškolských studentů získali taková data, která umožnila přijmout jejich hypotézu. Styly identity souvisely s úrovní osobní pohody a tento vliv byl zprostředkován kognitivními strategiemi. K dalším výsledkům, které jsou pro tuto práci relevantní, patří zjištění, že informační styl identity byl spojen s nejvyšší úrovní sebehodnocení. Lidé, u nichž převažoval normativní styl identity vykazovali nejstabilnější sebepojetí. A difuzní/vyhýbavý styl identity souvisel s vyšším výskytem depresivních symptomů.

Jako příklad výzkumu, ve kterém vědci došli k opačným závěrům, lze citovat studii autorského týmu Jonhson a Nozick (2011). Jejich výzkumný soubor tvořilo 154 vysokoškolských studentů prvních ročníků. A protože jejich výzkumným cílem bylo ověřit hypotézu, že stabilita sebepojetí a identita jsou svou povahou podobné konstrukty, a tudíž mají i podobnou síť vztahů s ostatními psychologickými proměnnými, mohou poskytnout pro tuto práci relevantní výsledky pouze v rámci vztahu identity a sebehodnocení. Zato identitu měřili 3. revizí Berzonského Inventáře stylů identity (ISI-3), takže k dispozici je i srovnání

s mírou přijatého závazku. V jejich studii tedy sebehodnocení statisticky významně nesouviselo ani s difuzním/vyhýbavým ani s informačním stylem identity, ale právě naopak s normativním stylem identity. Přestože nalezená korelace byla jen slabá. I v této studii se pak ukázal jako nejsilnější pozitivní vztah mezi sebehodnocením a přijetím závazku.

A konečně najdou se i takové výzkumy, podle kterých mezi informačním a normativním stylem identity v jejich účinku na osobní pohodu není rozdíl. Phillips a Pittman (2007) na dvou vzorcích adolescentů v celkovém počtu 262 osob zkoumali vztah stylů utváření identity a psychologické osobní pohody. K měření identity zvolili verzi Inventáře stylů identity určenou subjektům se čtenářskými schopnostmi odpovídajícími úrovni 6. třídy (ISI-G6), aby kompenzovali případné rozdíly v úrovni čtení, ovšem bez dimenze přijatého závazku. Psychologickou pohodu pak pojali jako souhrn aktuální osobní pohody a vyhlídek do budoucna. Aktuální osobní pohodu operacionalizovali pomocí Rosenbergovi škály sebehodnocení (RSE) a Škály kriminálních postojů (DAS). Vyhlídky do budoucna měřili pomocí Škály beznaděje pro děti (HSE), jediné otázky tykající se vzdělávacích očekávání a jediné otázky zjišťující míru optimismu. Účastníci, kteří vykazovali difuzní/vyhýbavý styl identity, měli nižší sebehodnocení a vyšší míru kriminálních postojů než účastníci s informačním nebo normativním stylem identity. Difuzní/vyhýbavý styl identity byl na rozdíl od informačního i normativního stylu dále spojen s vyšší beznadějností a nižším optimismem. Pro tuto práci byl ovšem nejdůležitějším poznatek, že informační a normativní styl identity se ve vztahu k takto měřené psychologické pohodě statisticky významně nelišil. Za zmínku stojí také skutečnost, že chlapci v této studii častěji vykazovali difuzní/vyhýbavý styl identity, zatímco u dívek převažoval styl informační.

Do těchto vzájemně si protirečících výsledků se pokusili vnést trochu světla Berzonsky a Cieciuch (2016). K operacionalizaci osobní pohody zvolili tyto autoři pro změnu Ryffové Škálu psychologické osobní pohody, protože podle nich poskytuje vhled do množství dimenzí psychologické pohody. Navíc ale o vztahu mezi styly identity a osobní pohodou uvažovali jako o hypoteticky zprostředkované právě silou přijatého závazku, a tomu přizpůsobili i statistické zpracování výsledků. Výzkumný soubor tvořilo 654 polských pozdních adolescentů. Z výsledků vyplynulo, že informační styl identity pozitivně koreloval se všemi šesti dimenzemi psychologické pohody. Normativní styl identity pozitivně koreloval se sebebřijetím, smyslem v životě a kontrolou prostředí, ale negativně s autonomií a osobním růstem. Difuzní/vyhýbavý styl identity pak koreloval negativně opět se všemi šesti dimenzemi psychologické pohody. Jako důležitější se ovšem zdá být zjištění, podle kterého 14 z těchto



asociací může být alespoň částečně vysvětleno silou přijatého závazku. Kombinace stylu identity a přijatého závazku vysvětlovala mezi 18 % (pro pozitivní vztahy s druhými) a 60 % (pro smysl v životě) variance dimenzí psychologické pohody. Autoři tak mohli přijmout svou hypotézu, že vztah mezi styly identity a psychologickou pohodou je zprostředkován právě silou přijatého závazku. A nakonec v této studii nebyly nalezeny rozdíly v těchto vztazích u mužů a u žen.

Na závěr této podkapitoly lze konstatovat, že výzkum identity jako determinanty osobní pohody poskytuje značně nejednotné výsledky. Rozdíly mezi informačním stylem identity, popř. stavem dosažení identity, a normativním stylem identity, popř. stavem uzavřené identity, na jedné straně a různými konstrukty osobní pohody na straně druhé jsou někdy dokonce protichůdné. I když, jak se zdá, mírně převažují studie, jejichž výsledky mluví ve prospěch pozitivního vztahu osobní pohody s informačním stylem utváření identity. Důvodem rozporuplnosti nálezů mohou být různorodé operacionalizace pojmu osobní pohody, z nichž převažuje koncept sebehodnocení jako významné komponenty celkové osobní pohody. Opakovaně bývá nacházen snad jen negativní vztah mezi osobní pohodou a difuzním/vyhýbavém stylu identity, popř. nezávazném stavu identity. To by mohlo být vysvětleno skutečností, že tento styl, popř. stav identity, jsou jediné, u nichž nedochází k přijetí závazku za zvolenou identitu. A skutečně, přes všechny nesrovnalosti, úplně nejsilnější pozitivní souvislost je opakovaně nacházena právě mezi osobní pohodou a přijetím závazku.

### **3.2.3. Strategie zvládání zátěže**

Strategie zvládání zátěže lze definovat jako „*neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí jedince orientované jak na vnější činnost, tak na vnitřní prožívání, zvládnout, popř. tolerovat nebo minimalizovat vnější požadavky, které jsou hodnoceny jako namáhavé nebo přesahují osobní zdroje*“ (Lazarus a Folkman, 1984 podle Lazarus, 1999, s. 110).

Existuje mnoho různých strategií zvládání zátěže. Tradičně se rozdělují na ty, které jsou zaměřené na řešení problému (problem-focused coping), a ty, které jsou zaměřené na zvládání emocí (emotion-focused coping, Lazarus, 1966). Cílem strategií zaměřených na problém je zvládnout stres vyřešením nebo alespoň zmenšením problému, například plánováním aktivit vedoucích k řešení, podnikáním konkrétních kroků nebo vyhledáváním informací chybějících k úspěšnému řešení. Strategie zaměřené na emoce nevedou k řešení problému, ale ke snížení

emočního napětí, které problém vyvolal, například vyhledáním emoční podpory, projevením negativních emocí nebo pozitivním přerámováním. Někteří autoři připojují ještě třetí kategorii strategií, a to strategie vyhýbání se (avoidance-oriented coping, např. Endler & Parker, 1990). Ty mohou být zaměřeny jak na problém, tak na emoce, ale charakteristická je pro ně vždy strategie vyhnouti se, například odvedením pozornosti náhradní aktivitou nebo popřením problému. Jiní autoři strategie zvládání dělí na ty, jež jsou adaptivní, a ty, které jsou méně užitečné (less useful coping, např. Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Jak ale bude patrné z dalšího textu, volba strategie v konkrétní situaci záleží na více různých faktorech, proto černobílé hodnocení strategií jako dobrých či špatných může být poněkud problematické.

V literatuře je diskutována, a i pro tuto práci je klíčová, otázka volby strategie zvládání v konkrétní situaci. Na copingové strategie lze nahlížet jako na převážně dispoziční nebo naopak situační charakteristiku. Třetí teoretický přístup, interakční, pak spojuje oba předchozí a překonává tak jejich jednostrannost. Podle dispozičního přístupu, jehož zastánci jsou například Carver, Scheier a Weintraub (1989), existuje určitá relativně stabilní intraindividuální dispozice pravidelně jednat v zátěžových situacích jistým způsobem, bez ohledu na okolnosti konkrétní situace. Zároveň existují interindividuální rozdíly v tom, jaké copingové strategie různí lidé preferují. Naopak McCrae (1984) zdůrazňuje při volbě strategie situační determinanty. Rozlišuje tři typy stresogenních situací. Jednak jsou to situace, které člověk vnímá jako výzvu (challenge), tou může být například začátek vysokoškolského studia nebo narození dítěte. Dále jsou to situace vnímané jako ohrožení (threat), například onemocnění nebo ztráta zaměstnání. A konečně situace nějaké ztráty (loss), například smrt blízkého člověka nebo rozvod. Z uvedeného výčtu vyplývá, že do značné míry záleží na tom, jak konkrétní člověk danou situaci vyhodnotí. To může záviset jak na vnějších, tak na vnitřních faktorech. Situační přístup ovšem vyzdvihuje ty vnější, mezi něž můžeme řadit míru zátěže, kterou daná situace vyvolává, a množství kontroly, kterou člověk nad situací má. Čím více má pocit, že situaci může ovlivnit, tím spíše inklinuje ke strategiím zaměřeným na problém a situaci se snaží vyřešit. Pokud nevěří, že může cokoliv změnit, volí strategie zaměřené na emoce a pokouší se snížit emoční napětí přímo. Interakční přístup nahlíží na volbu copingové strategie jako na dynamický proces mezi osobou a situací (Baumgartner, 2001). Orientuje se právě na ty vnitřní faktory, které ovlivňují způsob, jakým člověk danou situaci vnímá. Těmito faktory je celá řada kognitivních, motivačních a emočních proměnných. Jak již bylo zmíněno výše, záleží také na okolnostech konkrétní situace, a proto nelze copingové strategie apriori označit jako jednoznačně funkční či nefunkční. Zároveň relativně

stabilní kognitivní, motivační a emoční charakteristiky člověka určují jím preferované strategie zvládání zátěže. Vědce proto zajímalo, zda jsou určité strategie spojeny s úrovní osobní pohody, o jejíž stabilitě v čase zde bylo rovněž pojednáno v podkapitole 1.1. Jelikož cílem copingových strategií je snížení distresu, souvislost mezi strategiemi a osobní pohodou je nasnadě. Uspokojivý model toho, jakým způsobem strategie snižují míru negativního stresu, však zatím není k dispozici (Folkman, 1991 podle Diener et al., 1999).

Jeden z možných způsobů mechanismu působení copingových strategií na osobní pohodu je jeho zprostředkování efektem nárazníku (buffer effects). Tuto teorii ve své průřezové studii ověřovali například Wilkinson, Walford a Espnes (2000). Jejich výzkumný soubor tvořilo 392 osob pozdně adolescentního a raně dospělého věku. Vedle copingových strategií a frekvence nepříjemných událostí, které byly jejich nezávisle proměnnou, sledovali distres a osobní pohodu jako závisle proměnnou. Distres operacionalizovali jako míru úzkosti a negativních afektů. Osobní pohodu měřili pomocí škály spokojenosti se životem, jedné otázky na míru prožívaného štěstí a množství pozitivních afektů. Jejich hypotézou bylo, že přibližovací strategie zvládání zátěže budou vytvářet nárazník vůči distresu a osobní pohodě, zatímco vyhybavé strategie budou na distres a osobní pohodu působit přímo. K jejímu ověření na základě získaných dat vytvořili regresní model závislosti zvláště pro distres a zvláště pro osobní pohodu. Svou hypotézu ale museli zamítnout. Ukázalo se, že ani jedna z copingových tendencí nepůsobí jako nárazník, ale že obě ovlivňují přímo jak distres, tak osobní pohodu. Vyhybavá copingová strategie byla spojena s vyšší úrovní distresu a přibližovací copingová strategie s vyšší úrovní osobní pohody.

Pozitivní vztah mezi určitými strategiemi zvládání zátěže a komponentami osobní pohody zjistila i Folkman (1997) v rámci první fáze rozsáhlejší longitudinální studie vlivu poskytování péče a bolestné ztráty na duševní a fyzické zdraví partnerů mužů s AIDS (UCSP coping project). Do statistické analýzy se dostala data od 305 pečovatелů, popř. pozůstalých. V této první fázi byla data sbírána dvakrát měsíčně po dobu 2 let. Psychický stav byl operacionalizován pomocí míry deprese (CES-D), škály Pozitivního stavu mysli (PSOM) a rozšířenou verzí Bradburnovi škály afektivní rovnováhy. Jako nezávisle proměnná byly zjišťovány copingové strategie a církevní aktivity a/nebo náboženská přesvědčení. Strategie zvládání byly měřeny vlastní škálou autorky adaptované na populaci gayů, přičemž do této analýzy byly zařazeny dvě subškály z osmi – plánování řešení problému a pozitivní přerámování. Výsledky ukazují, že v daném souboru strategie plánování řešení problému i pozitivní přerámování slabě, ale statisticky významně korelují jak s pozitivní, tak negativní

afektivitou, ve všech případech pozitivně. Církevní aktivity a/nebo náboženská přesvědčení statisticky významně korelují pouze s pozitivní afektivitou a opět slabě. Vztah mezi copingovými strategiemi a autorkou měřeným pozitivním stavem mysli ani depresivní symptomatologií se nepotvrdil.

Velmi zajímavou a sofistikovanou studii na toto téma publikovali McCrae a Costa. McCrae, který zdůraznil situační determinanty při volbě copingové strategie (1984), v této další studii se svým kolegou našel systematické vztahy mezi strategiemi zvládání a osobnostními rysy neuroticismu, extravertze a otevřenosti zkušenostem (McCrae & Costa, 1986). Výhradně dispoziční či situační charakter copingu tak byl definitivně překonán. Autoři dále, v souladu se svým interakčním přístupem ke strategiím zvládání, nechali probandy rozřadit celkem 27 copingových strategií podle toho, jak efektivní je vnímali vzhledem ke třem kategoriím stresorů – výzvě, ohrožení a ztrátě. Zjistili, že ohledně vnímané účinnosti strategií panuje všeobecná shoda. Pro tuto práci je ale nejzajímavějším výsledkem, že užívání těch strategií, které byly označeny jako efektivnější, například racionální jednání, vyhledání pomoci, čerpání síly z těžkostí nebo víra, korelovalo s vyšší mírou subjektivní pohody, měřené jako spokojenost se životem a pozitivní a negativní afektivita. Protože ale, jak je vidět, osobnostní rysy souvisí s copingovými strategiemi, a zároveň s osobní pohodou, jak je blíže popsáno v podkapitole 3.1., autoři navíc spočítali korelace mezi copingem a osobní pohodou při zkonstantnění proměnné osobnostních rysů. A přestože zjištěné vztahy se tímto krokem zredukovaly, neurotická copingová strategie stále negativně korelovala se spokojeností se životem a zralá strategie zvládání pozitivně s pozitivní afektivitou. K této studii bych ještě ráda poznamenala, že kromě designu je výjimečná i z mnoha dalších metodologických hledisek. Tak například osobnostní rysy byly kromě sebesposuzovací škály zjišťovány i posouzením manžela nebo partnera. A výzkumný soubor byl tvořen dvěma vzorky, 255 a 151 dospělých osob mezi 21 a 91 lety, tedy nikoliv vysokoškolskými studenty, jak tomu jinak často bývá.

Pokud jde o vztah strategií zvládání zátěže a psychologické osobní pohody, lze citovat španělskou studii autorského týmu Chirivella, Esquiva a Gonzalez (2015) z oblasti sportovní psychologie. Jejich výzkumným cílem bylo prozkoumat vztahy mezi předstartovním napětím, psychologickou osobní pohodou a strategiemi zvládání zátěže u sportovců. Jejich výzkumný soubor tvořilo 213 atletů soutěžících ve čtyřech různých disciplínách. Autoři pomocí regresní analýzy dospěli k závěru, že míra předstartovní úzkosti a psychologické pohody je zprostředkována preferencí copingových strategií zaměřenými na problém. Pokud se jedná

pouze o vztahy mezi psychologickou pohodou a copingovými strategiemi, šestidimenzionální psychologická pohoda spíše slabě korelovala se strategiemi zaměřenými na úkol, ale středně silně a negativně jak se strategiemi zaměřenými na emoce, tak s vyhybavými copingovými strategiemi.

K odlišným závěrům ovšem došli autoři poměrně nedávné studie zabývající se vztahem mezi vnímanou zátěží, copingovými strategiemi a psychologickou pohodou pacientů s chronickým srdečním onemocněním (Kamoei & Meschi, 2016). Výzkum byl proveden na vzorku 170 pacientů s chronickým srdečním onemocněním jedné teheránské nemocnice. Není bez zajímavosti, že, v rámci vnímané zátěže, míru psychologické pohody nejlépe predikovala potřeba schválení od druhých, vysoká očekávání od sebe sama, vysoká angažovanost spolu s úzkostí, závislost a neschopnost změnit se. Co se týče vztahu copingových strategií a psychologické pohody, psychologická pohoda v tomto výzkumu překvapivě silně a negativně korelovala se strategiemi zaměřenými na problém ( $r = - 0,56$ ), a ještě silněji a také negativně se strategiemi zaměřenými na emoce ( $r = - 0,79$ ). Oba copingové styly spolu vzájemně pak korelovaly negativně a spíše slabě. Je pochopitelně nutné zvážit, nakolik lze nálezy zakládající se na datech od vzorku lidí se srdečními problémy zobecňovat na celou populaci, nicméně se zdá, že oba copingové styly ve své extrémní podobě snižují úroveň psychologické pohody. Zároveň ale i v tomto výzkumu byl potvrzen již dříve zjištěný trend, že lidé preferující strategie zaměřené na problém vykazují vyšší míru psychologické pohody než lidé s preferencí strategií zaměřených na emoce.

O vztazích mezi copingovými strategiemi a sebehodnocením se můžeme více dozvědět například z výzkumu autorského týmu Smedema, Catalano a Ebener (2010). Téma studie bylo širší, zaměřovala se na souvislost mezi strategiemi zvládnání zátěže, vlastní hodnotou a subjektivní osobní pohodou pacientů s poraněním míchy. Strategie zvládnání zátěže byly operacionalizovány jako pozitivní coping, který tvořily proměnné naděje, proaktivní copingový styl a smysl pro humor; a negativní coping, který tvořily proměnné vnímání stresu, nefunkční postoje a katastrofizování. Vlastní hodnota byla měřena jako sebehodnocení a přijetí svého postižení. Jako indikátory subjektivní pohody byly použity míra kvality života a životní spokojenost. Výzkumný soubor sestával z 242 osob s poraněním míchy. Z výsledků, které jsou pro tuto práci relevantní, lze citovat vztahy spokojenosti se životem, která pozitivně korelovala se všemi třemi pozitivními copingovými strategiemi (zejména nadějí a proaktivním copingem,  $r > 0,3$ ) a naopak negativně se všemi třemi negativními copingovými strategiemi (zejména vnímáním stresu a katastrofizováním,  $r < - 0,3$ ). Úplně stejné vztahy se

strategiemi zvládání pak mělo i sebehodnocení, jen ještě silnější (s nadějí a proaktivním copingem  $r > 0,5$ , s vnímáním stresu a katastrofizováním  $r < - 0,5$ ). Navíc další výpočty naznačují, že pozitivní coping zvyšuje autory měřenou subjektivní pohodu primárně právě zvýšením hodnoty sebe sama.

V jiné studii zase autoři Varni, Miller, Mccuin a Solomon (2012) zkoumali vztah mezi copingovými strategiemi a sebehodnocením v souvislosti se stresem z přijatého a vnímaného stigmatu osob s HIV nebo AIDS. Strategie zvládání autoři zjišťovali pomocí dotazníku, který je přímo určený k měření odpovědi na zvláštní druh stresoru. Tento dotazník vychází z modelu (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001), který copingové strategie zařazuje do tří kategorií. První skupinu tvoří strategie primární kontroly (primary control engagement), které zahrnují řešení problému, regulaci emocí a vyjádření emocí. Ve druhé skupině jsou strategie sekundární kontroly (secondary control engagement), ty jsou zastoupeny pozitivním myšlením, kognitivní restrukturalizací, přijetím a rozptýlením se. A třetí kategorii tvoří strategie bez kontroly (disengagement), to znamená vyhýbání, popření a zbožné přání. Výzkumný soubor tvořilo 200 osob s HIV nebo AIDS. Obecně lze říci, že čím větší stigmatizaci participanti pociťovali, tím nižší vykazovali sebehodnocení. Tato tendence ale byla mírnější, pokud zároveň uplatňovali kontrolu v rámci svých copingových strategií. Samo sebehodnocení slabě pozitivně korelovalo s copingovými strategiemi sekundární kontroly, a hlavně silně negativně se strategiemi bez kontroly. Vztah mezi sebehodnocením a copingovými strategiemi primární kontroly se překvapivě neprokázal.

Českých studií věnujících se vztahu strategií zvládání zátěže a osobní pohody není mnoho. Pro příklad lze citovat výzkum autorského týmu Ďurašková, Sobotková, Hampl a Viktorová (2016), zabývající se životní spokojeností žen podstupujících první umělé oplodnění. Studie se účastnilo celkem 139 žen ve věku 26 až 35 let, které šly na svůj první cyklus IVF v Centru asistované reprodukce SANUS Pardubice mezi lety 2011 až 2014. Dotazník životní spokojenosti a zároveň inventář copingových strategií COPE vyplnilo 78 z nich. V úvodní instrukci inventáře copingových strategií byly ženy požádány, aby se zaměřily na ty strategie, které používají při zvládání stresu vyplývajícího z jejich neplodnosti a její léčby. Z 15 zjišťovaných copingových strategií s celkovou životní spokojeností staticky významně souviselo 6 z nich. Pozitivní slabá korelace byla nalezena se strategiemi pozitivní reinterpretace, využití instrumentální sociální opory a aktivní coping. Středně silně negativně

životní spokojenost korelovala s popřením a slabě negativně se strategiemi zaměřenými na emoce a ventilaci a neangažované chování.

Pro výzkum copingových strategií je typické, že se často zaměřuje na zvládání specifických druhů zátěže, a tudíž v určitém ohledu mimořádné skupiny osob, jako jsou například lidé poskytující péči osobám s HIV nebo sami takto postižení, osoby s chronickým srdečním onemocněním nebo atleti. Z tohoto důvodu může být generalizace nálezů na obecnou populaci poněkud problematická. Široké spektrum psychometrických nástrojů pro zjišťování copingových strategií, které se opírají o různé teoreticko-výzkumné modely a různou klasifikaci strategií, pak zase komplikují vzájemné porovnávání výsledků. Přesto lze říci, že mezi copingem a osobní pohodou je opakovaně nacházena určitá systematická souvislost. Ať už jsou měřené strategie nazývány jako přibližovací, orientované na problém, efektivní, pozitivní nebo zahrnující kontrolu, mají tyto strategie na osobní pohodu pozitivní vliv. A naopak vyhýbavé, orientované na emoce, neefektivní, negativní nebo strategie bez kontroly mají na osobní pohodu vliv negativní. Zároveň se zdá, že mezi jednotlivými koncepty osobní pohody nejsou ve vztahu ke strategiím zvládání zátěže nápadné rozdíly. A konečně z výzkumu vyplývá, že funkční copingové strategie nezvyšují osobní pohodu tolik, jako ji ty nefunkční snižují.

## EMPIRICKÁ ČÁST

### 4. Cíle

Jak vyplývá z teoretické části této práce, vědci se opakovaně zabývali srovnáváním různých konceptů osobní pohody a ověřováním, zda jde skutečně o svébytné teoretické konstrukty (např. Gallagher et al., 2009; Keyes et al., 2002; Lyubomirsky et al., 2006; Paradise & Kernis, 2002). Jejich zjištění lze shrnout tak, že koncepty subjektivní osobní pohody, psychologické osobní pohody i sebehodnocení spolu sice souvisejí, ale představují samostatné konstrukty.

Určitou část jejich společné variability lze patrně vysvětlit přímým překryvem položek nástrojů k měření těchto konstruktů. Např. položka č. 13 Škály psychologické osobní pohody zní „*Je pro něj/ni důležité být velmi úspěšný/á. Rád(a) dělá dojem na druhé.*“ (Ryff & Keyes, 1995) a 2. položka Rosenbergovy škály sebehodnocení zní „*Jsem vždy náchylný/á považovat se za neúspěšného člověka.*“ (Blatný & Osecká, 1994).

Celou kovarianci ale takto vysvětlit nelze a pravděpodobně tedy souvisí se samou podstatou osobní pohody. Podstatou, na kterou se díváme z různých úhlů pohledu opřených o různá teoretická východiska. Smyslem této práce je tedy prozkoumat právě tu část variability proměnných subjektivní osobní pohody, psychologické osobní pohody a sebehodnocení, kterou společnou nemají.

Ke studiu svébytnosti různých teoretických konstruktů, jejich shod a rozdílů, literatura popisuje tři různé přístupy. Jedni autoři metodou konfirmační faktorové analýzy (Hendl, 2012) hledají latentní faktory, které by nejlépe vysvětlovaly variabilitu celkové osobní pohody, a porovnávají je s teoretickými konstrukty osobní pohody (např. Keyes et al., 2002; Lyubomirsky et al., 2006). Jiní vědci pomocí analýzy mnohorysové-mnohometodové matice (Urbánek, Denglerová, & Širůček, 2011) zjišťují konstruktovou validitu pojmů vztahujících se k osobní pohodě. Několik konstruktů je měřeno minimálně dvěma různými nástroji. Jsou-li tyto konstrukty validní, pak dvě míry stejného rysu spolu silně korelují (konvergentní validita), zatímco stejné i různé míry odlišných rysů spolu nekorelují (diskriminační validita, Lucas et al., 1996). Poslední, zatím nejméně používaný přístup, vychází z myšlenky, že pokud jsou jednotlivé konstrukty osobní pohody odlišné, mají také odlišné vzorce vztahů s dalšími proměnnými (Diener & Diener, 1995).

Pokud jde o posledně jmenovaný způsob analýzy shod a rozdílů dvou konstruktů – vytvoření nomologické sítě vztahů studovaných konceptů s dalšími psychologickými proměnnými,



doposud autoři porovnávali vždy jen koncept životní spokojenosti a sebehodnocení (Blatný, 2005; Diener & Diener, 1995; Lyubomirsky et al., 2006).

Ve své diplomové práci jsem se proto rozhodla tímto způsobem porovnat tři v současné době nejrozšířenější koncepty osobní pohody – subjektivní pohodu operacionalizovanou jako spokojenost se životem, psychologickou pohodu a sebehodnocení.

Výzkum vztahů životní spokojenosti a sebehodnocení s nejrozsáhlejší sadou proměnných zatím realizovali právě Lyubomirsky, Tkach a DiMatteo (2006). Ve své studii kromě zmíněné životní spokojenosti a sebehodnocení měřili spokojenost v jednotlivých oblastech života, pozitivní afektivitu, negativní afektivitu, stav nálad, smysl v životě a kontrolu prostředí – proměnné, které lze vnímat také jako součásti subjektivní a psychologické pohody. Dále zjišťovali míru optimismu, beznaděje a samoty, což jsou zase konstrukty s osobní pohodu příbuzné. Nevynechali ani osobnostní rysy neuroticismu a extraverze, dnes již považované za klasické prediktory osobní pohody. Dále měřili uspokojení potřeb, které úzce souvisí s motivací a osobními hodnotami. Z psychosociálních proměnných použili míru sociální podpory a nedávné zážitky. A nakonec zjišťovali soubor indikátorů fyzického zdraví – úroveň energie, vnímání svého zdraví, fyzické symptomy a míru prožívané bolesti.

Tento soubor zkoumaných proměnných proto ve své práci obměním. Sociální a zdravotní souvislosti osobní pohody pro účely této práce ponechám stranou. Přidržím se tradičních determinant osobní pohody v podobě osobnostních charakteristik neuroticismu a extraverze, ale přidám i zbylé tři rysy pětifaktorového modelu osobnosti, protože nalezené vztahy osobní pohody s těmito faktory nejsou v literatuře úplně jednoznačné. Výzkum vlivu osobnosti na osobní pohodu ale rozšířím o její další úroveň a připojím několik charakteristických adaptací (McAdams & Pals, 2006) – osobní hodnoty, styly utváření identity a strategie zvládání náročných situací.

Na základě výsledků předchozích studií očekávám, že i já budu moci potvrdit pozitivní vztah mezi životní spokojeností na jedné straně a osobnostními rysy stability a extraverze na straně druhé. V případě sebehodnocení a psychologické pohody by se navíc mohl ukázat pozitivní vztah se svědomitostí. Co se týká souvislostí různých konceptů osobní pohody a hodnotových orientací, stylů utváření identity a copingových strategií, odborná literatura již tak jednoznačná není. S hodnotami očekávám celkově subtilnější vztahy. Silnější souvislost byla nalezena snad jen mezi afektivní bilancí jako součástí subjektivní pohody a hodnotou úspěchu. Přestože afektivní bilance nebyla v předkládaném výzkumu měřena, očekávám, že

v naší individualisticky orientované společnosti, u souboru vysokoškolských studentů, u nichž lze předpokládat jisté ambice, bude hodnota úspěchu s osobní pohodou korelovat silněji než ostatní hodnoty, minimálně s konceptem sebehodnocení. V rámci vztahů se styly identity neočekávám mezi jednotlivými konstrukty osobní pohody významné rozdíly. Nejsilněji by mohly korelovat s přijetím závazku za zvolenou identitu, slaběji a negativně s difuzním stylem identity a možná se najde pozitivní souvislost i s informačním stylem identity. Ani ve vztahu ke strategiím zvládání náročných situací výzkum zatím nenaznačuje, že by existovaly velké rozdíly mezi jednotlivými konstrukty osobní pohody. S těmi, které lze považovat za adaptivní, očekávám pozitivní vztah; s těmi, které lze považovat za neadaptivní, očekávám negativní vztah. Přičemž neadaptivní strategie by měly mít celkově silnější vliv na osobní pohodu než ty adaptivní.

Cílem této explorační práce tedy je (1) prozkoumat osobnostní souvislosti vůbec poprvé všech tří nejčastěji užívaných konceptů osobní pohody současně, to znamená subjektivní pohody, psychologické pohody a sebehodnocení, (2) potvrdit souvislost osobní pohody s osobnostními rysy a přispět k vyjasnění dalších osobnostních souvislostí, jejichž výzkum zatím vyznívá spíše nejednoznačně, to je s hodnotovými orientacemi, styly utváření identity a strategiemi zvládání náročných situací a (3) najít rozdíly ve vztazích konceptů subjektivní pohody, psychologické pohody a sebehodnocení k vybraným osobnostním proměnným, a potvrdit tak svébytnost těchto konstruktů.

## **5. Metody**

Data k této práci mi poskytl prof. Blatný z longitudinálního výzkumu přechodu z adolescence do dospělosti, prováděného Psychologickým ústavem Akademie věd České republiky, Psychologickým ústavem FF MU a Katedrou psychologie FF UK. Pro můj výzkumný záměr použiji část dat z jeho první vlny provedené na podzim roku 2006.

### **5.1. Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořili studenti všech ročníků a různých fakult Masarykovy univerzity v Brně, kteří byli prostřednictvím Informačního systému univerzity požádáni o spolupráci. Jedná se tedy o příležitostný výběr. Participanti vyplňovali na webovém formuláři celkem 432 položek přibližně 60 až 90 min. Dotazník se skládal z otázek na demografické údaje, evaluaci studia a dvanácti psychodiagnostických metod. Většina položek spočívala v zaškrtnutí odpovědí na Likertově škále.

Z 3517 osob, které začali formulář vyplňovat, vyplnilo alespoň jednu ze škál, které budou využity v této práci, 2567. Návratnost dotazníku je tedy 73 %. Ne všichni účastníci vyplnili všechny položky, proto se bude počet osob u jednotlivých proměnných lišit. Soubor se skládal z 834 mužů a 1732 žen (1 osoba pohlaví nevedla). Jejich průměrný věk byl 22,3 let.

### **5.2. Metody sběru dat**

Subjektivní pohoda, psychologická pohoda a sebehodnocení byly sledovány pomocí Škály spokojenosti se životem (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), Škály psychologické osobní pohody (Ryff & Keyes, 1995) a Rosenbergovy škály sebehodnocení (1965). K měření dalších proměnných, jejichž vztahy s uvedenými koncepty osobní pohody jsou předmětem této práce, byl použit NEO pětifaktorový osobnostní inventář (Hřebíčková & Urbánek, 2001), Dotazník hodnotových portrétů (Schwartz et al., 2001), Inventář stylů identity (Berzonsky et al., 1999) a Brief COPE<sup>5</sup> (Carver, 1997).

#### **Škála spokojenosti se životem (The Satisfaction With Life Scale, SWLS)**

---

<sup>5</sup> Pro tuto metodu jsem nenašla v literatuře český název, naopak se běžně uvádí v originálním znění (např. Baumgartner & Karaffová, 2012; Paulík & Saforek, 2012). Proto se ho přidržím i já.

Subjektivní osobní pohoda byla měřena Škálou spokojenosti se životem (Diener et al., 1985). Vychází z pojetí osobní pohody jako celkové míry spokojenosti se životem. Nezaměřuje se na žádné konkrétní oblasti života, ale ponechává respondentům volnost v tom, na které oblasti a emoce se při hodnocení zaměří. Skládá se z pěti tvrzení, se kterými probandi vyjadřují souhlas či nesouhlas na sedmibodové Likertově škále. Výsledkem je jeden celkový skóre spokojenosti se životem. Studenti našeho výzkumného souboru vyplňovali českou verzi této škály (Lewis, Shevlin, Smékal, & Dorahy, 1999), u níž byla potvrzena její unidimenzionalita a vysoká reliabilita. Cronbachovo alfa se pohybuje kolem hodnoty 0,8.

### **Škála psychologické osobní pohody (The Scale of Psychological Well-being)**

Psychologická osobní pohoda byla zjišťována Škálou psychologické osobní pohody, jejíž autorkou je Ryff. Původní verze obsahuje 20 položek pro každou ze 6 dimenzí – autonomie (autonomy), kontrola prostředí (environmental mastery), osobní růst (personal growth), pozitivní vztahy s druhými (positive relations with others), smysl v životě (purpose in life) a sebekřijetí (self-acceptance). Tato metoda prokázala vysokou reliabilitu i konstruktovou a obsahovou validitu (1989). V tomto výzkumu byla použita její nejkratší verze, ve které každou dimenzi sytí jen 3 položky (Ryff & Keyes, 1995). Sama autorka tuto verzi doporučuje vyhodnocovat jako jednodimenzionální. Výsledkem je tedy jeden skóre celkové psychologické osobní pohody. Studenti vyznačovali svou odpověď na šestistupňové Likertově škále. Byl použit překlad, zhotovený zvláště pro účely tohoto výzkumu (viz Příloha 1). Cronbachovo alfa se udává 0,84.

Bohužel následkem administrativní chyby probandi neodpovídali na poslední položku. Aby jinak tak cenná data nebyla ztracena, skóre poslední položky byl nahrazen průměrem ostatních dvou položek, které sytí stejnou dimenzi – smysl v životě.

### **Rosenbergova škála sebehodnocení (Self-esteem Scale, RSE)**

Sebehodnocení bylo měřeno Rosenbergovou škálou, jejíž reliabilita a validita byla mnohokrát ověřena (např. Robins, Hendin, & Trzesniowski, 2001). Tvoří ji 10 tvrzení, u nichž probandi vyjadřují svůj souhlas či nesouhlas na čtyřbodové Likertově škále. Výsledkem je jeden skóre vyjadřující globální vztah k sobě. Do českého jazyka metodu přeložil Blatný a Osecká (Blatný & Osecká, 1994). Cronbachovo alfa se uvádí 0,88.

### **NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO Five-Factor Inventory, NEO-FFI)**

Osobnostní charakteristiky byly zjišťovány NEO pětifaktorovým osobnostním inventářem, zpracovaným podle NEO Five-Factor Inventory, jehož autory jsou Costa a McCrae (Hřebíčková & Urbánek, 2001). Ten je zkrácenou verzí inventáře založeného na pětifaktorovém modelu osobnosti. Každý z 5 faktorů sytí 12 položek. Respondenti posuzují, nakolik je výroky vystihují na pětibodové Likertově škále. Cronbachovo alfa je u faktoru neuroticismu 0,809, extraverte 0,813, otevřenosti 0,665, přívětivosti 0,718 a svědomitosti 0,804.

### **Dotazník hodnotových portrétů (Portrait Values Questionnaire, PVQ)**

Hodnotové orientace byly měřeny Dotazníkem hodnotových portrétů, novější verzí metody postavené na Schwartzově teorii hodnot (Schwartz et al., 2001). Ten identifikoval deset hodnotových zaměření vyskytujících se napříč kulturami. Jsou to:

1. Sebeřízení (self-direction, SD) – nezávislé myšlení a jednání, vytváření, objevování.
2. Stimulace (stimulation, ST) – vzrušení, novost a výzva v životě.
3. Hédonismus (hedonism, HE) – potěšení a smyslový prožitek.
4. Úspěch (achievement, AC) – osobní úspěch skrze předvedení schopností podle sociálních standardů.
5. Moc (power, PO) – sociální status a prestiž, kontrola a nadvláda nad ostatními lidmi a zdroji.
6. Bezpečí (security, SE) – bezpečí, soulad a stabilita ve společnosti, ve vztazích a v sobě samém.
7. Konformita (conformity, CO) – omezení aktivit, sklonů či impulzů, které by mohly narušit nebo poškodit ostatní a narušit tak hladkou interakci a skupinové fungování.
8. Tradice (tradition, TR) – respektování, zavázání se a akceptování zvyků a myšlenek dané kultury či náboženství.
9. Laskavost (benevolence, BE) – zachování a zlepšení podmínek těch osob, se kterými je člověk v častém kontaktu.
10. Univerzalizmus (universalism, UN) – pochopení, uznání, tolerance a ochrana všech lidí a přírody.

Některé z těchto hodnot mají protichůdné zaměření, jiné si jsou svou motivací naopak podobné. Na základě této vzdálenosti či blízkosti autor dále určil čtyři nadřazené hodnotové typy vyššího řádu. Jsou jimi otevřenost změně (openness to change), překročení sebe sama (self-transcendence), posílení ega (self-enhancement) a konzervace (conservation). Protože

mě zajímají i případné subtilnější rozdíly v tom, jak různé koncepty osobní pohody souvisejí s dalšími proměnnými, rozhodla jsem se do statistické analýzy zahrnout všech deset základních hodnotových orientací.

Dotazník se skládá ze 40 výroků formulovaných ve třetí osobě. Proband označuje na šestistupňové Likertově škále, do jaké míry se mu osoba s popisovanými postoji podobá. Každá hodnota je sycena různým počtem položek od 3 do 6. Výsledkem dotazníku je deset číselných údajů vyjadřujících, jak moc respondent zastává každou ze základních hodnot. Studenti vyplňovali český překlad dotazníku, pořízený přímo pro tento výzkum (viz Příloha 2). Cronbachovo alfa hodnot vyššího řádu bylo u české populace zjištěno 0,671 u konzervace, 0,771 u otevřenosti změně, 0,700 u překročení sebe sama a 0,753 u posílení ega (Řeháková, 2005).

### **Inventář stylů identity (Identity Style Inventory, ISI-4)**

K měření stylů identity byla použita 4. revize Berzonského Inventáře stylů identity (Berzonsky et al., 1999). Autor vysvětluje identitu jako výchozí rámec pro sociálně-kognitivní interpretaci lidské zkušenosti. Rozlišuje tři strategie utváření identity – informační, normativní a difuzní/vyhýbavý. Člověk, u nějž převládá informační styl identity, se aktivně zaměřuje na hlubší poznávání sebe sama a ve svém sebepojetí je nezávislý. Normativní styl sebedefinování je charakteristický závislostí na názorech, postojích a očekáváních autorit a referenčních skupin. Difuzní/vyhýbavý styl identity převládá u lidí, kteří se snaží vyhnout jasnému sebedefinování a svou identitu si vytváří až podle konkrétních zisků v konkrétní situaci.

Použitá verze inventáře se skládá ze 13 položek pro každý ze tří stylů identity. Navíc je přidáno 10 položek pro vyhodnocení míry přijetí závazku za zvolenou identitu (identity commitment) (Berzonsky & Cieciuch, 2016). Probandi hodnotili výroky na pětibodové Likertově škále. Byl použit překlad zhotovený přímo pro tento výzkum (viz Příloha 3). Cronbachovo alfa se uvádí u informačního stylu identity 0,860, u normativního stylu 0,710 a 0,760 u difuzního/vyhýbavého stylu identity.

### **Brief COPE**

Ke zjištění copingových strategií byl použit dotazník Brief COPE, zkrácená a přepracovaná verze původního dotazníku COPE (Carver, 1997). Inventář obsahuje 14 škál. Tato metoda není určena k výpočtu převažující nebo dokonce celkové copingové strategie. Sám autor

doporučuje pracovat s každou škálou zvlášť a porovnávat ji s ostatními proměnnými. Tak s nimi budu pracovat i v této práci. Těmito škálami jsou:

1. Aktivní coping (active coping) – podnikání aktivních kroků k odstranění, vyhnutí se nebo zmírnění stresoru.
2. Plánování (planning) – vyvinutí strategie postupu, jak se se stresorem nejlépe vyrovnat.
3. Pozitivní přerámování (positive reframing) – zaměření na zvládání úzkostných emocí.
4. Humor (humor)
5. Náboženství (religion) – jako zdroj emocionální podpory, jako prostředek k přehodnocení a růstu nebo jako taktika aktivního zvládání stresoru.
6. Užívání emoční podpory (using emotional support) – získávání morální podpory, sympatií nebo porozumění.
7. Užívání instrumentální podpory (using instrumental support) – hledání pomoci, rady nebo informací.
8. Seberozptýlení (self-distraction) – vykonávání alternativních aktivit, které slouží k psychickému odpoutání od problému.
9. Popření (denial)
10. Akceptace (acceptance)
11. Projevení emocí (venting) – uvolnění a ventilování emocí.
12. Užití alkoholu nebo jiných drog (substance use)
13. Behaviorální vzdání se (behavioral disengagement) – snížení snahy vypořádat se se stresorem nebo vzdání se dosažení cíle, který způsobuje stres.
14. Sebeobviňování (self-blame)

Každá škála je sycena 2 položkami. Participanti vyznačují na čtyřstupňové Likertově škále, na kolik se na ně výroky hodí. Byl použit český překlad, zhotovený přímo pro tento výzkum (viz Příloha 4). Cronbachovo alfa se pohybuje od 0,500 (projevení emocí) do 0,900 (užití alkoholu nebo jiných drog).

### **5.3. Statistické zpracování**

Data byla zpracována v 19. verzi programu SPSS Statistics společnosti IBM a webovém kalkulátoru rozdílu mezi dvěma závislými korelacemi s jednou společnou proměnnou (Lee &

Preacher, 2013). Vzhledem k velikosti souboru jsem zvolila přísnější hladinu významnosti 0,01 a standardní dvoustranné testování.

Jako testovou metodu jsem zvolila korelační analýzu s testováním rozdílů korelací. Grafická analýza ukázala přijatelné splnění podmínek linearity, nepřítomnosti odlehlých hodnot, homoskedasticity, velikosti vzorku a normálního rozdělení pro použití Pearsonova korelačního koeficientu. K testování rozdílů korelací jsem počítala Z-skór pro dvě závislé korelace s jednou společnou proměnnou (Steiger, 1980).



## 6. Výsledky

Deskriptivní statistika všech měřených proměnných je uvedena v Tabulce 1.

**Tabulka 1 – Deskriptivní statistika proměnných**

Proměnná	Počet	Průměr	Směrodatná odchylka	Cronbachovo alfa
SWLS	2318	24,9	6,24	0,84
SPWB	2282	80,0	9,48	0,73
RSE	2320	35,7	6,19	0,88
NEO-FFI				
Neuroticismus	2566	24,1	9,11	0,86
Extraverze	2565	30,2	8,12	0,86
Otevřenost	2565	30,7	6,56	0,70
Přívětivost	2565	30,2	6,07	0,72
Svědomitost	2564	28,4	8,03	0,86
PVQ				
Sebeřízení	2369	0,81	0,66	0,64
Stimulace	2359	-0,19	0,96	0,73
Hédonismus	2357	0,51	0,90	0,84
Úspěch	2361	0,038	0,96	0,87
Moc	2365	-0,92	1,00	0,70
Bezpečí	2359	-0,14	0,69	0,64
Konformita	2359	-0,31	0,87	0,70
Tradice	2358	-1,04	0,86	0,52
Laskavost	2357	0,50	0,63	0,64
Univerzalismus	2362	0,43	0,68	0,76
ISI-4				
Informační styl	2185	48,4	6,08	0,73
Normativní styl	2185	35,7	5,22	0,57
Difuzní/vyhýbavý styl	2185	34,2	7,36	0,79
Přijetí závazku	2187	38,3	6,55	0,86
Brief COPE				
Aktivní coping	2111	5,59	1,24	0,53
Plánování	2122	6,01	1,22	0,61
Pozitivní přerámování	2123	5,35	1,40	0,73
Humor	2116	4,92	1,77	0,91
Náboženství	2117	3,06	1,67	0,90
Užívání emoční podpory	2117	5,78	1,58	0,80
Užívání instrumentální podpory	2116	5,10	1,49	0,82
Seberozptýlení	2115	4,98	1,41	0,63
Popření	2116	3,95	1,29	0,37
Akceptace	2115	5,73	1,20	0,45

Projevení emocí	2115	5,19	1,45	0,53
Užití alkoholu nebo jiných drog	2122	2,85	1,38	0,89
Behaviorální vzdání se	2118	3,89	1,16	0,18
Sebeobviňování	2120	5,45	1,33	0,56

SWLS = Škála spokojenosti se životem, SPWB = Škála psychologické osobní pohody, RSE = Rosenbergova škála sebehodnocení, NEO-FFI = Neo pětifaktorový osobnostní inventář, PVQ = Dotazník hodnotových portrétů, ISI-4 = Inventář stylů identity.

V Tabulce 2 uvádím přehled induktivní statistiky. V prvním sloupci jsou Pearsonovy korelační koeficienty všech měřených proměnných se zkoumanými koncepty osobní pohody – spokojeností se životem, psychologickou pohodou a sebehodnocením. Ve druhém sloupci jsou rozdíly korelací mezi každou měřenou proměnnou a dvojicí konstruktů osobní pohody pro všechny tři možné dvojice.

**Tabulka 2 – Korelace a jejich rozdíly mezi koncepty osobní pohody a ostatními proměnnými**

Proměnná	Počet	SWLS	SPWB	RSE	SWLS a SPWB	SWLS a RSE	SPWB a RSE
		<i>r</i>			Z-skór		
SWLS	2279						-
SPWB	2279	<b>0,60</b>				-2,88	
RSE	2279	<b>0,59</b>	<b>0,64</b>		-3,98		
NEO-FFI							
Neuroticismus	2279	<b>-0,48</b>	<b>-0,50</b>	<b>-0,69</b>	-	15,3	14,4
Extraverze	2279	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	-5,32	-4,99	-
Otevřenost	2279	-	0,17	-	-	-	-
Přívětivost	2279	0,15	0,14	0,070	-	4,18	4,26
Svědomitost	2279	0,30	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	-3,91	-	-
PVQ							
Sebeřízení	2279	0,062	0,26	0,23	-10,8	-8,87	-
Stimulace	2279	-	0,11	0,11	-	-	-
Hédonismus	2279	0,12	0,11	0,17	-	-	-3,14
Úspěch	2279	-	0,087	0,15	-	-	-3,41
Moc	2279	-	-	0,14	-	-	-
Bezpečí	2279	-	-0,084	-0,057	-	-	-
Konformita	2279	-0,071	-0,23	-0,20	8,78	7,03	-
Tradice	2279	-0,092	-0,24	-0,25	8,20	8,65	-
Laskavost	2279	-	0,076	-	-	-	-
Univerzalizmus	2279	-	-	-0,11	-	-	-
ISI-4							
Informační styl	2181	0,16	0,30	0,10	-7,55	3,01	11,2

Normativní styl	2181	-	-0,17	-0,097	-	-	-4,13
Difuzní/vyhýbavý styl	2181	-0,19	<b>-0,35</b>	-0,26	8,64	3,82	-4,97
Přijetí závazku	2183	<b>0,37</b>	<b>0,53</b>	<b>0,45</b>	-9,58	-4,49	5,22
Brief COPE							
Aktivní coping	2105	0,26	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	-5,17	-3,66	-
Plánování	2116	0,14	0,24	0,14	-5,86	-	5,79
Pozitivní přerámování	2117	0,23	0,29	0,25	-3,01	-	-
Humor	2110	0,12	0,12	0,12	-	-	-
Náboženství	2111	-	-	-	-	-	-
Užívání emoční podpory	2111	0,086	0,062	-0,074	-	8,12	7,41
Užívání instrumentální podpory	2110	-	-0,094	-0,18	-	-	4,56
Seberozptýlení	2109	-	-0,064	-0,085	-	-	-
Popření	2110	-0,22	<b>-0,31</b>	<b>-0,33</b>	4,74	5,47	-
Akceptace	2109	0,14	0,21	0,14	-3,41	-	3,65
Projevení emocí	2109	0,12	0,11	-	-	-	-
Užití alkoholu nebo jiných drog	2116	-0,15	-0,13	-0,11	-	-	-
Behaviorální vzdání se	2112	-0,24	<b>-0,32</b>	<b>-0,33</b>	4,77	5,06	-
Sebeobviňování	2114	-0,28	-0,29	<b>-0,48</b>	-	11,4	11,6

SWLS = Škála spokojenosti se životem, SPWB = Škála psychologické osobní pohody, RSE = Rosenbergova škála sebehodnocení, NEO-FFI = Neo pětifaktorový osobnostní inventář, PVQ = Dotazník hodnotových portrétů, ISI-4 = Inventář stylů identity.

Výsledky, které nebyly signifikantní na hladině významnosti  $p < 0,01$  jsou uvedeny jako „-“. Korelace  $r > |0,3|$  jsou vtištěny tučně.

Všechny zkoumané koncepty osobní pohody – spokojenost se životem, psychologická pohoda i sebehodnocení, spolu silně korelují. Ale psychologická pohoda má se sebehodnocením silnější vztah, než jaký mají oba k životní spokojenosti.

### Osobnostní charakteristiky

Vůbec nejsilnější vztahy všech tří konceptů byly nalezeny s osobnostními rysy. Podařilo se potvrdit jejich negativní vztah s faktorem neuroticismu a pozitivní vztah s faktorem extravertze. Navíc se ukázalo, že se stabilitou statisticky významně silněji koreluje sebehodnocení, a extravertze je zase významně nejslabším determinantem pro životní spokojenost. V tomto výzkumném souboru s koncepty osobní pohody středně silně souvisí i svědomitost, ale významně slaběji s životní spokojeností.

### Osobní hodnoty

V rámci souvislostí konceptů osobní pohody s hodnotovými orientacemi se potvrdil můj předpoklad o celkově subtilnějších vztazích. Silnější korelace, v rozmezí 0,20 až 0,26, byly

nalezeny mezi koncepty psychologické pohody a sebehodnocením na jedné straně a hodnotami sebeřízení, tradice a konformity na straně druhé. Dvě posledně jmenované hodnoty s koncepty korelovaly negativně. U všech těchto hodnot byl významný rozdíl mezi jejich korelacemi s psychologickou pohodou a sebehodnocením na jedné straně a životní spokojeností na straně druhé. Můj předpoklad o souvislosti osobní pohody a hodnotou úspěchu se vůbec nepotvrdil.

### **Styly utváření identity**

V rozporu s mým očekáváním mají styly utváření identity v tomto výzkumu nejdiferencovanější vztahy k jednotlivým konceptům osobní pohody. Je to dáno tím, že jejich vztahy se neliší v kvalitě, ale kvantitě. A proto tyto rozdíly při srovnávání studií, které se zabývaly vždy jen jedním nebo dvěma koncepty osobní pohody, nemohly být odhaleny. Hned tři ze čtyř subškál mají významně rozdílný vztah ke všem třem sledovaným konceptům, což neplatí u žádné jiné měřené proměnné.

V kvalitě vztahů se zde ale potvrdily mé předpoklady. Síla vztahů přijetí závazku s jednotlivými koncepty je srovnatelná s vlivem, jaký na ně mají osobnostní rysy. Nejsilněji korelovalo přijetí závazku s psychologickou pohodou, slaběji se sebehodnocením a nejslaběji, ale stále středně silně, s životní spokojeností. Negativní vztah se ukázal mezi koncepty a difuzním/vyhýbavém stylu identity, a to ve stejném pořadí jako u přijetí závazku. Informační styl identity pak středně silně predikoval alespoň psychologickou pohodu.

### **Strategie zvládnání zátěže**

I předpoklady ohledně vztahů ke copingovým strategiím se potvrdily. Silněji a negativně s koncepty korelovaly strategie sebeobviňování, behaviorální vzdání se a popření, tedy strategie, které lze považovat za neadaptivní. Silněji pozitivně s koncepty korelovaly strategie aktivní coping a pozitivní přerámování, v zásadě adaptivní strategie. Co se týká diferencí mezi jednotlivými koncepty, nápadný je zejména mnohem silnější negativní vztah sebeobviňování k sebehodnocení, než k psychologické pohodě a životní spokojenosti.

Podrobněji bude souvislostem mezi koncepty osobní pohody a měřenými proměnnými věnován prostor v diskuzi. Už nyní chci ale konstatovat, že více než třetina rozdílů mezi vztahy všech tří dvojic konceptů ke všem měřeným proměnným je statisticky významná. Lze tedy vyvodit, že životní spokojenost, psychologická pohoda a sebehodnocení mají různý vzorec vztahů s dalšími proměnnými a představují tedy samostatné konstrukty osobní pohody.

Přitom se zdá, že psychologická pohoda a sebehodnocení k sobě mají koncepčně blíže než k životní spokojenosti, protože tento vzorec vztahů se opakoval nejčastěji (celkem k 7 proměnným z 33).

## 7. Diskuze

V poslední kapitole této práce se pokusím o interpretaci výsledků spolu s nastíněním možností pro další výzkum. V neposlední řadě zde bude věnován prostor také limitům tohoto výzkumu.

### 7.1. Interpretace výsledků a implikace pro další výzkum

V rámci vztahu osobní pohody s rysy osobnosti byly podle očekávání nalezeny nejsilnější souvislosti všech tří konceptů osobní pohody s rysy stability, extraverte a svědomitosti. Spokojenost se životem pak ze tří konceptů osobní pohody korelovala s uvedenými osobnostními rysy nejslaběji, ale stále alespoň středně silně. Výzkumník by s takovými výsledky mohl být na první pohled spokojen, ale otázka vztahu osobní pohody s osobnostními rysy je možná složitější, než se zdálo.

Steel, Schmidt a Shultz (2008) provedli metaanalýzu dat z 249 studií zabývajících se souvislostí mezi osobnostními rysy a subjektivní pohody. Došli k závěru, že v jejich vztazích je daleko větší variabilita, než jak je ve vědecké literatuře všeobecně prezentováno. Toto zkreslení je způsobeno častým směřováním jak jednotlivých komponent subjektivní pohody, tak jejich psychometrických nástrojů i nástrojů měření osobnostních rysů. Roztřídily proto všechny měřené komponenty subjektivní pohody na štěstí, spokojenost se životem, pozitivní afektivitu, negativní afektivitu, celkovou afektivitu a kvalitu života, včetně všech použitých metod měření. Obdobně postupovali v případě osobnostních rysů a rozlišily data, získaná pomocí dotazníků opírajících se o pětifaktorový model osobnosti (NEO), Eysenckova osobnostního dotazníku (EPQ) a Eysenckova osobnostního inventáře (EPI). Navíc zohlednili zjištěnou variabilitu osobnostních rysů jak v rámci každé jednotlivé studie, tak všech dat dohromady. Jimi zjištěná determinace subjektivní pohody osobnostními rysy se pohybovala mezi 39 a 63 %.

Je pravdou, že i v teoretické části této práce jsem se částečnému slučování komponent subjektivní pohody a zobecňování vlivu osobnostních rysů na ni zcela nevyhnula. Ovšem míry neuroticismu, extraverte, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti zjištěné u souboru vysokoškolských studentů v předkládané empirické části mají normální variabilitu. Přesto pokud srovnám výlučně vztah životní spokojenosti a rysů pětifaktorového modelu osobnosti, který byl zjištěn na podkladě těchto dat a v metaanalýze Steela, Schmidta a Shultze (2008), vztah zjištěný v této diplomové práci je daleko silnější.

Jeden z mála předpokladů, které se nepotvrdily, se týká vztahu hodnotové orientace úspěchu k osobní pohodě. Přitom ve studii Yahyagila (2015) hodnota sebeřízení, úspěchu, hédonismu a konformity pozitivně a silně souvisela se spokojeností v práci a celkovou životní spokojeností. Autor použil k měření životní spokojenosti rovněž Škálu spokojenosti se životem (SWLS) a k operacionalizaci hodnotových orientací Dotazník hodnotových portrétů (PVQ) jako v této diplomové práci. Navíc jeho výzkumný vzorek tvořilo 390 tureckých občanů, tedy příslušníků kolektivistické společnosti, jak podotýká sám autor. Na souvislost mezi spokojeností se sebou samým a osobní pohodou, která je vyšší v individualisticky orientovaných kulturách než v kolektivistických poukázal už Diener a Diener (1995). Blatný (2005) k tomu připojuje, že i v kolektivistických společnostech může být tato souvislost vyšší v případě univerzitních studentů, u nichž lze předpokládat vyšší snahu po sebeuplatnění, která potlačuje vliv celkové tradice ve společnosti.

V citované turecké studii (Yahyagil, 2015) byl ale vztah mezi hodnotami sebeřízení, úspěchu, hédonismu a konformity a životní spokojeností alespoň částečně zprostředkovan spokojeností v zaměstnání. Sama hodnota úspěchu s životní spokojeností korelovala pouze slabě ( $r = 0,124$ ). A i další studie (např. Oishi et al., 1999) naznačují, že vztah mezi hodnotami a osobní pohodou je zprostředkovan spokojeností v těch oblastech života, které s preferovanými hodnotami souvisejí.

Zůstává tedy otázkou, zda je negativní výsledek ohledně vztahu hodnot, zejména hodnoty úspěchu, a osobní pohody způsoben nějakým specifickým tohoto výzkumného souboru, například převažujícím studijním zaměřením. Informace o zastoupení jednotlivých studijních oborů bohužel nebyla součástí této analýzy, ale celková míra preference hodnoty úspěchu není nijak mimořádná. Další výzkum na toto téma by ale bylo vhodné doplnit o míru spokojenosti v jednotlivých doménách života.

Mezi výsledky této diplomové práce nápadně vyčnívá vztah stylů utváření identity s psychologickou osobní pohodou. Proměnná přijetí závazku za zvolenou identitu s psychologickou pohodou dokonce koreluje nejsilněji ze všech měřených proměnných, kromě ostatních konceptů osobní pohody.

Na možnost výraznějšího vlivu identity na osobní pohodu právě u studentů vysokých škol poukazuje studie autorského týmu Hope, Milyavskaya, Holding a Koestner (2014) a navíc ho dává do souvislosti s osobními hodnotami. Studie probíhala od září do dubna a zahrnovala 196 univerzitních studentů. Z výsledků vyplynulo, že účastníci, kteří preferovali vnitřní

hodnoty před těmi vnějšími, byly během tohoto období úspěšnější v řešení konfliktu sebeuvědomění versus zmatení rolí, i intimity versus izolace dle Eriksonova epigenetického modelu vývoje (2015). Tento jejich zralejší přístup k identitě, popřípadě i lásce, pak statisticky významně zvyšoval úroveň jejich subjektivní i psychologické pohody.

Autoři posledně zmíněné studie (Hope et al., 2014) bohužel používají dnes už ne příliš frekventované psychometrické nástroje. Vnitřní a vnější hodnoty měřili Indexem aspirací (AI), k operacionalizaci identity použili Eriksonův inventář psychosociálního stavu (EPSI). Z tohoto důvodu jsou jejich výsledky, přestože zajímavé, jen těžko poměřitelné s nálezy této i jiných studií.

## **7.2. Limity výzkumu**

Výzkumný soubor skládající se výhradně z vysokoškolských studentů na první pohled značně omezuje možnost zobecnění výsledků na celou populaci. Univerzitní studenti představují specifickou skupinu osob, u níž lze předpokládat větší cílevědomost a zaměření na budoucí uplatnění atp. V souvislosti se zkoumanými proměnnými by to mohlo například znamenat nadprůměrnou úroveň svědomitosti, preferenci osobní hodnoty úspěchu nebo silnější souvislost sebehodnocení a životní spokojenosti. Žádná z těchto obav se ovšem nepotvrdila. Přesto je třeba tento fakt brát v potaz.

Další nežádoucí proměnnou je délka dotazníku, který obsahoval celkem 432 položek a jeho vyplňování zabralo přibližně 60 až 90 minut. Jeho vyplnění proto vyžadovalo značnou dávku obětavosti. Přitom je prokázáno, že pravděpodobnost altruistického chování roste s lepší náladou (Shaffer & Graziano, 1983), i že altruismus souvisí s osobní pohodou (Pareek & Jain, 2012). I tato skutečnost by proto mohla zkreslit výsledky studie.

A konečně velké omezení tohoto výzkumu spatřuji v tom, že subjektivní osobní pohoda byla operacionalizována pouze jako její kognitivní komponenta – hodnocení spokojenosti se životem. Psychologická osobní pohoda byla zase měřena nejkratší verzí Škály psychologické osobní pohody, kterou je třeba z důvodu nízké reliability vyhodnocovat pouze jako jednodimenzionální. Tento způsob měření byl ale vybrán ve snaze minimalizovat délku dotazníku a maximalizovat výtěžnost dat. A jak je uvedeno výše, sama délka dotazníku představuje jistý druh nežádoucí proměnné.



## ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo jednak prozkoumat osobnostní souvislosti současně všech tří nejčastěji užívaných konceptů osobní pohody – subjektivní pohody, psychologické pohody a sebehodnocení. Dále potvrdit souvislost osobní pohody s osobnostními charakteristikami a přispět k vyjasnění dalších osobnostních souvislostí, jejichž výzkum zatím vyznívá nejednoznačně – s osobními hodnotami, styly utváření identity a strategiemi zvládnání zátěže. A konečně najít rozdílné vzorce vztahů jednotlivých konceptů osobní pohody k měřeným proměnným a potvrdit tak svébytnost těchto konstruktů.

Z teoretické části práce vyplynulo, že mezi osobnostními charakteristikami a všemi třemi zkoumanými koncepty osobní pohody existují stabilní, opakovaně potvrzené vztahy. Subjektivní pohoda je nejsilněji spojena s rysy stability a extraverte. Ovšem ohledně tří zbývajících rysů pětifaktorového modelu osobnosti výzkum vyznívá zatím nejednotně. Psychologickou pohodu a sebehodnocení pak nejsilněji predikují rovněž rysy stability a extraverte, a navíc rys svědomitosti. Ohledně souvislostí vybraných charakteristických adaptací – osobních hodnot, stylů identity a strategií zvládnání; není výzkum ani tak bohatý ani tak konzistentní. Studium vztahů hodnotových orientací a jednotlivých konceptů osobní pohody odhaluje převážně slabé, výjimečně středně silné souvislosti. Tuto výjimku tvoří vztah mezi afektivní bilancí subjektivní pohody a hodnotou úspěchu, který se potvrzoval opakovaně. Výsledky vlivu informačního a normativního stylu utváření identity na jednotlivé konstrukty osobní pohody jsou dokonce protichůdné. I když mírně převažuje názor, že je to informační styl, který souvisí s vyšší mírou osobní pohody. Stabilnější vztahy byly nacházeny mezi difuzním/vyhýbavém stylu identity a nižší mírou osobní pohody. Tento vliv je pravděpodobně zprostředkován pozitivním vztahem mezi přijetím závazku ke zvolené identitě a osobní pohodou, který byl opakovaně potvrzován jako nejsilnější. Z výzkumu copingových strategií vyplývá, že adaptivní strategie míru osobní pohody zvyšují, zatímco neadaptivní strategie ji snižují. Přičemž adaptivní strategie osobní pohodu nezvyšují tolik, jako ji ty neadaptivní snižují.

Výsledky výzkumné části této práce převážně potvrdily má očekávání. Nejslabší vztahy s osobnostními proměnnými byly zjištěny u subjektivní pohody, operacionalizované jako životní spokojenost. Životní spokojenost byla nejsilněji predikována stabilitou, přijetím závazku ke zvolené identitě, extravertí, svědomitostí, negativně copingovou strategií sebeobviňování a pozitivně aktivním copingem. Psychologická pohoda byla nejsilněji

predikována přijetím závazku ke zvolené identitě, stabilitou, extravertí, svědomitostí, negativně difuzním stylem identity, aktivním copingem, negativně copingovou strategií behaviorálního vzdání se, negativně copingovou strategií popření, informačním stylem identity a hodnotovou orientací sebeřízení. Sebehodnocení bylo nejsilněji predikováno stabilitou, negativně copingovou strategií sebeobviňování, extravertí, přijetím závazku ke zvolené identitě, svědomitostí, negativně copingovou strategií behaviorálního vzdání se a popření, aktivním copingem, negativně difuzním stylem identity a negativně hodnotovou orientací tradice. Jednotlivé koncepty spolu silně korelovaly, ale vzorce jejich vztahů k ostatním měřeným proměnným byly statisticky významně odlišné, proto mohla být potvrzena jejich konceptuální svébytnost.

## Seznam použité literatury

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a Population Sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357–373.
- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, Vol 4, Iss 1, p 76 (2006), (1), 76.
- Bačová, V. (2003). Osobná identita – konštrukcie – text – hľadanie významu. In I. Čermák, M. Hřebíčková, & P. Macek (Ed.), *Agrese, identita, osobnost* (s. 201–214). Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
- Barringer, M. N., & Gay, D. A. (2017). Happily Religious: The Surprising Sources of Happiness Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Adults. *Sociological Inquiry*, 87(1), 75–96.
- Baruch, G. K., & Barnett, R. (1986). Role Quality, Multiple Role Involvement, and Psychological Well-Being in Midlife Women. *Journal of Personality and Social Psychology*, (3), 578.
- Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu - coping. In J. Výrost & I. Slaměník (Ed.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. (s. 191–208). Praha: Grada.
- Baumgartner, F., & Karaffová, E. (2012). Strategie Zvládání Ve Vztahu K Aspektům Vynořující Se Dospělosti. *Bewältigungstrategien des erwachsenwerdens.*, (1/2), 11–25.
- Berzonsky, M. D. (1999). Identity Styles and Hypothesis-Testing Strategies. *Journal of Social Psychology*, 139(6), 784–789.

- Berzonsky, M. D., & Cieciuch, J. (2016). Mediatonal Role of Identity Commitment in Relationships Between Identity Processing Style and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 145–162.
- Berzonsky, M. D., Nurmi, J., Kinney, A., & Tammi, K. (1999). Identity processing style and cognitive attributional strategies: Similarities and difference across different contexts. *European Journal of Personality*, 13(2), 105–120.
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45(5), 385–392.
- Blatný, M. (2005). Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti: shody a rozdíly. In *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita : MSD.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38(6), 481–488.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42(5), 385–394.
- Blatný, M., & Šolcová, I. (2016). Osobní pohoda. In M. Blatný (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Bosma, H., & Kunnen, E. S. (Ed.). (2005). *Identity and emotion: development through self-organization*. Cambridge : New York ; Paris: Cambridge University Press ; Editions de la Maison des sciences de l'homme.
- Bradburn, N. M., & Noll, C. E. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.

- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley, *Adaptation-level theory* (s. 287–305). New York: Academic Press.
- Busseri, M. A. (2015). Toward a Resolution of the Tripartite Structure of Subjective Well-Being: Structure of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 83(4), 413–428.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538–549.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring Psychological Well-Being in the Canadian Study of Health and Aging. *International Psychogeriatrics*, 13(S1), 79–90.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social Stigma and Self-Esteem: The Self-Protective Properties of Stigma. *Psychological Review*, (4), 608.

- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197–229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 653–663.
- Diener, E., & Eid, M. (2004). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, (3), 245.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 403–425.
- Diener, E., Scollon, C., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness is not the Sum of its Parts. *Journal of Happiness Studies*, (2), 159.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(6), 1278–1290.
- Ďurašková, G., Sobotková, I., Hampl, R., & Viktorová, L. (2016). Životní spokojenost a copingové strategie žen, které podstupují své první umělé oplodnění (IVF). *E-psychologie*, *10*(1), 47–62.

- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality Correlates of Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *11*(1), 89–97.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844–854.
- Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený : devět věků člověka*. (J. Šimek, Přel.). Praha: Portál.
- Feather, N. T. (1975). *Values in Education and Society*. New York: The Free Press.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, *45*(8), 1207–1221.
- Francis, L. J., & James, D. J. (1996). The relationship between Rosenberg's construct of self-esteem and Eysenck's two-dimensional model of personality. *Personality and Individual Differences*, *21*(4), 483–488.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The Hierarchical Structure of Well-Being. *Journal of Personality*, *77*(4), 1025–1050.
- Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, *50*(8), 1208–1212.
- Garcia, D., & Siddiqui, A. (2009). Adolescents' Psychological Well-Being and Memory for Life Events: Influences on Life Satisfaction with Respect to Temperamental Dispositions. *Journal of Happiness Studies*, *10*(4), 407–419.
- Góngora, V. C. (2015). Valores personales y autoestima en población general y clínica. *Psicodebate*, *8*(0), 37–46.

- Haaga, D. A. F., & Tarlow, E. M. (1996). Negative self-concept: Specificity to depressive symptoms and relation to positive and negative affectivity. *Journal of Research in Personality, 30*(1), 120–127.
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 46*(1), 40–42.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 34*(4), 723–727.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731–739.
- Helliwell, J. F., & Huang, H. (2013). Comparing the Happiness Effects of Real and On-Line Friends. *PLoS ONE, 8*(9), e72754.
- Hendl, J. (2012). *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.
- Hope, N. H., Milyavskaya, M., Holding, A. C., & Koestner, R. (2014). Self-Growth in the College Years: Increased Importance of Intrinsic Values Predicts Resolution of Identity and Intimacy Stages. *Social Psychological and Personality Science, 5*(6), 705–712.
- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář : (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R.R. McCraee)*. Testcentrum.
- Cheng, S., & Chan, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences, 38*(6), 1307–1316.



- Chirivella, E. C., Esquivia, I. C., & Gonzalez, M. Y. V. (2015). Competitive Anxiety and Psychological Well-being: the Role of Coping Strategies. *Revista Costarricense De Psicología, 34*(2), 71–78.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Johnson, E. A., & Nozick, K. J. (2011). Personality, Adjustment, and Identity Style Influences on Stability in Identity and Self-Concept During the Transition to University. *Identity, 11*(1), 25–46.
- Joshanloo, M., & Ghaedi, G. (2009). Value priorities as predictors of hedonic and eudaimonic aspects of well-being. *Personality and Individual Differences, 47*(4), 294–298.
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research, 2*(2), 171.
- Kamoei, K., & Meschi, F. (2016). The relationship between perceived stress and coping styles with psychological well-being in cardiac patients. *International Journal of Medical Research & Health Sciences, 5*(11), 707–711.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita : MSD.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121–140.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022.
- Klein, H. A. (1992). Temperament and self-esteem in late adolescence. *Adolescence, 27*(107), 689–694.

- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research*, *112*(1), 151–161.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer Pub. Co.
- Lee, I. A., & Preacher, K. J. (2013). *Calculation for the test of the difference between two dependent correlations with one variable in common*. Získáno z <http://quantpsy.org/corrtest/corrtest2.htm>
- Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal, V., & Dorahy, M. J. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of the Satisfaction With Life Scale among Czech university students. *Studia Psychologica: Časopis Pre Základný Výskum v Psychologických Vedách*.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 616–628.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. (2006). What are the Differences between Happiness and Self-Esteem. *Social Indicators Research*, (3), 363.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal Of Personality And Social Psychology*, *3*(5), 551–558.
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, *61*(3), 204–217.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, (4), 919–928.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385–404.
- McMahan, E. A., Renken, M. D., Kehn, A., & Nitkova, M. (2013). Individual conceptions of well-being predict psychological and subjective well-being: Beyond the Big Five. In F. Sarracino, *The Happiness Compass: Theories, Actions, and Perspectives for Well-Being* (s. 3–16). New York: Nova Science Publishers.
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental review*, 19(4), 419–461.
- Nurmi, J., Berzonsky, M. D., Tammi, K., & Kinney, A. (1997). Identity Processing Orientation, Cognitive and Behavioural Strategies and Well-being. *International Journal of Behavioral Development*, 21(3), 555–570.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1), 156–182.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 345–361.
- Pareek, S., & Jain, M. (2012). Subjective Well-Being in Relation to Altruism and Forgiveness Among School Going Adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138–141.
- Paulík, K., & Saforek, P. (2012). Adaptace Mužů a Žen Na Ztrátu Zamestnání. *Wie sich männer und frauen auf arbeitslosigkeit adaptieren.*, (3/4), 41–59.
- Phillips, T. M., & Pittman, J. F. (2007). Adolescent psychological well-being by identity style. *Journal of Adolescence*, 30(6), 1021–1034.

- Popescu, G. H. (2016). Does Economic Growth Bring About Increased Happiness? *Journal of Self-Governance & Management Economics*, 4(4), 27–33.
- Robins, R., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151–161.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton Univ. Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Řeháková, B. (2005). *Measuring value orientations with the use of S.H. Schwartz's value portraits*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky.
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177–198.

- Shaffer, D. R., & Graziano, W. G. (1983). Effects of positive and negative moods on helping tasks having pleasant or unpleasant consequences. *Motivation and Emotion*, 7(3), 269–278.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* (s. 97–123). New York: Guilford Press.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559.
- Schusterová, N. (2007). Vzťah hodnot, cieľov a subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 51(1), 48–57.
- Schusterová, N. (2008). Konštrukt „hodnota“ v psychologickom ponímaní. *Československá psychologie*, 52(3), 265–275.
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M., & Owens, V. (2001). Extending the Cross-Cultural Validity of the Theory of Basic Human Values with a Different Method of Measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 519–542.
- Smedema, S. M., Catalano, D., & Ebener, D. J. (2010). The Relationship of Coping, Self-Worth, and Subjective Well-Being: A Structural Equation Model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131–142.
- Smits, I., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyckx, K., & Goossens, L. (2010). Why do Adolescents Gather Information or Stick to Parental Norms? Examining Autonomous and Controlled Motives Behind Adolescents' Identity Style. *Journal of youth and adolescence*, 39(11), 1343–1356.

- Snopek, M., Hublová, V., Blatný, M., & Jelínek, M. (2011). Osobnostní koreláty životní spokojenosti a sebehodnocení u adolescentů: rodové rozdíly. *Československá psychologie*, 55(6), 521–533.
- Sortheix, F., & Lonnqvist, J. (2014). Personal Value Priorities and Life Satisfaction in Europe: The Moderating Role of Socioeconomic Development. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 282–299.
- Soto, C. J. (2015). Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being: The Big Five and Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 83(1), 45–55.
- Springer, K., Hauser, R., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1120–1131.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161.
- Steiger, J. H. (1980). Tests for comparing elements of a correlation matrix. *Psychological Bulletin*, 87(2), 245–251.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2009). Osobní Pohoda Vysokoškolských Studentů: Česká Část Studie. *Československá psychologie*, 53(2), 129–139.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.
- Urbánek, T., Denglerová, D., & Širůček, J. (2011). *Psychometrika: měření v psychologii*. Praha: Portál.
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629–643.

- Varni, S. E., Miller, C. T., Mccuin, T., & Solomon, S. (2012). Disengagement and Engagement Coping with Hiv/Aids Stigma and Psychological Well-Being of People with Hiv/Aids. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(2), 123–150.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691.
- Whitley, B. E. (1983). Sex role orientation and self-esteem: A critical meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology, (4)*, 765.
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, B. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology, 52*(3), 155–162.
- Yahyagil, M. Y. (2015). Values, feelings, job satisfaction and well-being: the Turkish case. *Management Decision, 53*(10), 2268–2286.

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Škála psychologické osobní pohody .....	i
Příloha 2: Dotazník hodnotových portrétů .....	iii
Příloha 3: Inventář stylů identity .....	vi
Příloha 4: Brief COPE .....	x



## Příloha 1: Škála psychologické osobní pohody

Následující dotazník se zaměřuje na to, jak vnímáte sám/sama sebe a svůj život. Zhodnoťte jednotlivá tvrzení z hlediska toho, jak se hodí k popisu Vaší osoby. Svůj názor vyjádřete vybarvením příslušného kolečka. Vezměte, prosím, na vědomí, že zde neexistují žádné správné a chybné odpovědi.

zcela nesouhlasí	z větší části nesouhlasí	mírně nesouhlasí	mírně souhlasí	z větší části souhlasí	zcela souhlasí
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1. Obecně vzato mám pocit, že mám situaci, ve které žiji, pod kontrolou.
2. Hledím-li na svůj životní příběh, mám radost z toho, jak vše dopadlo.
3. Udržování blízkých vztahů je pro mne obtížné a frustrující.
4. Požadavky každodenního života mne často deprimují.
5. Jsem docela dobrý/á ve zvládnání mnoha povinností mého každodenního života.
6. Domnívám se, že je důležité získávat nové zkušenosti, které jsou výzvou pro přehodnocení toho, jak smýšlíme o sobě a o světě.
7. Většina aspektů mé osobnosti se mi líbí.
8. Mám tendenci nechávat se ovlivnit lidmi s výraznými a pevnými názory.
9. V mnoha směrech se cítím zklamán/a tím, co jsem v životě dokázal/a.
10. Lidé mne popisují jako štědrého člověka, ochotného sdílet svůj čas s ostatními.
11. Mám důvěru ve své názory, a to i tehdy, jsou-li v rozporu s obecně akceptovaným názorem.
12. Nezažil/a jsem mnoho vstřícných a důvěryhodných vztahů s druhými lidmi.
13. Někteří lidé putují životem bezcílně, já k nim však nepatřím.

14. Život je pro mne nepřetržitý proces učení se, změn a růstu.
15. Občas se cítím, jako bych již v životě udělal/a vše, co se udělat dalo.
16. Již dávno jsem vzdal/a snahu realizovat velká vylepšení nebo velké změny ve svém životě.
17. Posuzuji sám/sama sebe podle toho, co považuji za důležité já, nikoli podle hodnot, které považují za důležité ostatní.

## Příloha 2: Dotazník hodnotových portrétů

Níže naleznete popisy různých postojů. Přečtěte si, prosím, pozorně každý popis a přemýšlejte o tom, jak moc se Vaším postojům podobají nebo nepodobají postoje popisované osoby. U každé položky vybarvíte kolečko, které nejlépe vyjadřuje, do jaké míry se Vám popisovaná osoba podobá.

vůbec se mi nepodobá	nepodobá se mi	podobá se mi málo	podobá se mi trochu	podobá se mi	velmi se mi podobá
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1. Vymýšlení něčeho nového a tvořivost jsou pro něho/ni důležité. Rád/ráda dělá věci svým vlastním originálním způsobem.
2. Je pro něj/ni důležité, aby byl/byla bohatý/á. Chce mít hodně peněz a drahé věci.
3. Myslí si, že je důležité, aby se s každým člověkem na světě zacházelo stejně. Věří, že každý by měl mít v životě stejné příležitosti.
4. Je pro něj/ni velmi důležité ukazovat své schopnosti. Chce, aby lidé obdivovali, co dělá.
5. Je pro něj/ni důležité žít v bezpečném prostředí. Vyhýbá se všemu, co by mohlo ohrozit jeho/její bezpečnost.
6. Myslí si, že v životě je důležité dělat mnoho rozličných věcí. Stále vyhledává nové věci, aby je vyzkoušel/a.
7. Věří, že lidé by měli dělat to, co se jim řekne. Domnívá se, že lidé by měli dodržovat pravidla vždy, dokonce i když na ně nikdo nedohlíží.
8. Je pro něj/ni důležité naslouchat lidem, kteří jsou jiní než on/ona. I když s nimi nesouhlasí, chce jim porozumět.
9. Myslí si, že je důležité nežádat víc, než máme. Věří, že lidé by měli být spokojeni s tím, co mají.
10. Vyhledává každou příležitost, aby se pobavil/a. Je pro něj/ni důležité dělat věci, které mu/jí přinášejí potěšení.

11. Je pro něj/ni důležité rozhodovat sám/sama o tom, co dělat. Rád/a si svobodně plánuje a vybírá své aktivity.
12. Je pro něj/ni velmi důležité pomáhat lidem okolo. Chce se starat o jejich blaho.
13. Je pro něj/ni důležité být velmi úspěšný/á. Rád/a dělá dojem na druhé.
14. Je pro něj/ni velmi důležité, aby jeho/její země byla bezpečná. Myslí si, že stát musí být ve střehu vůči hrozbám zvenčí i zevnitř.
15. Rád/a riskuje. Stále vyhledává dobrodružství.
16. Je pro něj/ni důležité, aby se vždy choval/a spořádaně. Chce se vyhnout všemu, o čem by lidé řekli, že je špatně.
17. Je pro něj/ni důležité mít zodpovědnost a říkat druhým, co mají dělat. Chce, aby lidé dělali, co jim řekne.
18. Je pro něj/ni důležité být loajální k přátelům. Chce se věnovat lidem, kteří jsou mu/ji blízcí.
19. Pevně věří, že by se lidé měli starat o přírodu. Ochrana životního prostředí je pro něj/ni důležitá.
20. Náboženská víra je pro něj/ni důležitá. Velice se snaží dělat to, co jeho/její náboženství vyžaduje.
21. Je pro něj/ni důležité, aby věci byly uspořádané a čisté. Opravdu nemá rád/a, když jsou věci v nepořádku.
22. Myslí si, že je důležité zajímat se o věci kolem. Je zvědavý/á a snaží se porozumět všemu možnému.
23. Věří, že lidé na celém světě by měli žít v harmonii. Je pro něj/ni důležité propagovat mír mezi všemi skupinami na světě.
24. Myslí si, že je důležité být ambiciózní. Chce ukázat, jak je schopný/á.
25. Myslí si, že nejlepší je dělat věci tradičními způsoby. Je pro něj/ni důležité dodržovat zvyky, které si osvojil/a.
26. Je pro něj/ni důležité užívat si radostí života. Rád/a si dopřává.
27. Je pro něj/ni důležité reagovat na potřeby druhých lidí. Snaží se podporovat ty, které zná.

28. Věří, že by měl/a vždy dávat najevo respekt vůči svým rodičům a starším lidem. Je pro něj/ni důležité být poslušný/á.
29. Chce, aby se s každým nakládalo spravedlivě, dokonce i s lidmi, které nezná. Je pro něj/ni důležité ochraňovat ve společnosti ty slabší.
30. Má rád/a překvapení. Je pro něj/ni důležité žít vzrušující život.
31. Usilovně se snaží vyhnout tomu, aby onemocněl/a. Je pro něj/ni velmi důležité, aby zůstal zdrav/a.
32. Je pro něj/ni důležité, aby měl/a v životě úspěch. Usiluje o to, aby byl/a lepší než druzí.
33. Je pro něj/ni důležité odpouštět lidem, kteří mu/ji ublížili. Snaží se na nich vidět to lepší a nebýt vůči nim zaujatý/á.
34. Je pro něj/ni důležité být nezávislý/á. Rád/a se spoléhá sám/sama na sebe.
35. Je pro něj/ni důležité mít stabilní vládu. Jde mu/jí o to, aby byl zajištěn sociální řád.
36. Je pro něj/ni důležité být stále zdvořilý/á k druhým. Snaží se, aby druhé nikdy nerušil/a nebo nerozčiloval/a.
37. Opravdu si chce užívat život. Je pro něj/ni důležité, aby mu/jí bylo dobře.
38. Je pro něj/ni důležité být pokorný a skromný. Nesnaží se na sebe přitahovat pozornost.
39. Vždy si přeje být jediným/jedinou, kdo rozhoduje. Je rád/a vůdcem.
40. Je pro něj/ni důležité přizpůsobit se přírodě a být s ní v souladu. Věří, že lidé by neměli měnit přírodu.

### Příloha 3: Inventář stylů identity

Níže jsou uvedeny různé názory, přesvědčení a popisy toho, jak je možné řešit určité životní situace. Rozhodněte se, do jaké míry to, co je zde napsáno, vystihuje Vaše názory a Vaše přesvědčení a vybarvěte u každé výpovědi příslušné kolečko.

vůbec nevystihuje	spíše nevystihuje	napůl ano napůl ne	spíše ano	zcela vystihuje
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1. V podstatě vím, čemu věřím a čemu nevěřím.
2. Promýšlím, jak chci žít a co chci v životě dělat.
3. Zásady a hodnoty, ve kterých jsem byl/a vychován/a, jsem přijal/a více méně samozřejmě za své a řídím se jimi (žiji podle nich).
4. Nevím, kam a k čemu ve svém životě směřuji. Řekl/a bych, že se to nějak vyřeší samo.
5. Víím, jak chci naložit se svou budoucností (vím, co chci v budoucnosti dělat, jak chci v budoucnosti žít).
6. Když si povídám s druhými lidmi, pomáhá mi to, abych si ujasnil/a, v co věřím a o čem jsem přesvědčený/á.
7. Snažím se o dosažení těch cílů, které moji blízcí (moje rodina a přátelé) považují pro mě za dobré.
8. Nemá smysl lámat si předem hlavu s tím, co má a co nemá cenu. Prostě se rozhodnu až v okamžiku, kdy se skutečně něco stane.
9. Nejsem si vůbec jistý/á tím, v co věřím.
10. Než udělám nějaké důležité rozhodnutí, snažím se na danou věc (problém) podívat z více stran.
11. Vždy jsem věděl/a, v co věřím a v co nevěřím; v tomto směru jsem nikdy neměl/a vážné pochybnosti.

12. Moje osobní problémy se často vyřeší samy o sobě prostě jen tím, že jim nevěnuji pozornost.
13. Nemám příliš jasno v tom, jakými hodnotami se ve svém životě řídím.
14. Abych si ujasnil/a svůj žebříček hodnot, hodně čtu a také o tom mluvím s druhými lidmi.
15. Protože se snažím naplnit očekávání lidí, kteří pro mě hodně znamenají, neřeším problém, jak chci žít a co chci v životě dělat.
16. O své budoucnosti ve skutečnosti moc nepřemýšlím. Ta je ještě hodně daleko.
17. Vlastně nevím, jak chci žít a jak chci naložit se svou budoucností.
18. Když se mám rozhodnout o něčem, co je pro můj život hodně důležité, snažím se to rozebrat ze všech stran, abych tomu co nejvíc rozuměl/a.
19. Myslím si, že je lepší držet se pevně osvědčených názorů, než být příliš svobodomyšlný/á a otevřený/á názorovým změnám.
20. Když mám ve svém životě o něčem nebo něco důležitého rozhodnout, vyčkávám do poslední chvíle, jestli se ještě něco nepříhoda.
21. Mám jasné a pevně stanovené životní cíle.
22. Zjistil/a jsem, že moje osobní problémy mě často přivedou k novým podnětům a zajímavým výzvám.
23. Myslím si, že při řešení osobních problémů je lepší nezpochybňovat rady odborníků (jako jsou např. lékaři, psychologové, právníci).
24. Nejlepší je nebrat život tak vážně. Zkousím si ho prostě užívat.
25. Pořádně nevím, co od života vlastně chci.
26. Když se pro něco zásadního a důležitého rozhoduji, baví mě promýšlet všechny možnosti, které se mi nabízejí.
27. Myslím, že je lepší držet se osvědčených zásad a hodnot, než zkoušet v tomto směru něco nového.
28. Snažím se o svých osobních problémech nepřemýšlet a neřešit je tak dlouho, dokud to jde.
29. Mám pevné zásady a hodnoty, kterými se řídím, když se pro něco důležitého rozhoduji.
30. Když se v mém životě vynoří nějaké problémy, nezametám je pod koberec, ale aktivně se jimi zabývám.

31. Mám raději takové situace, ve kterých bezpečně vím, jak se mám chovat (jaká tam platí pravidla a normy).
32. Snažím se vyhnout tomu, abych se dostával/a do situací, kdy musím hodně přemýšlet a řešit je po svém.
33. Jsem oddaný/á a pevně se držím určitých konkrétních hodnot a ideálů, které jsem přijal/a za své.
34. Pokud mám udělat nějaké důležité životní rozhodnutí, chci mít k dispozici co nejvíc informací, které s danou situací nějak souvisejí.
35. Když se rozhoduji o své budoucnosti, často se bezděčně nechávám vést tím, co ode mě očekávají moji blízcí lidé.
36. Občas si nepřipouštím, že by mohly nastat nějaké problémy a předpokládám, že věci se vyřeší samy o sobě.
37. Opakovaně se zabývám tím, zda si moje představy o budoucnosti (moje životní cíle) navzájem nějak neodporují (jeden cíl nevylučuje jiný).
38. Když druzí říkají něco, co zpochybňuje moje osobní přesvědčení, zásady nebo hodnoty, vůbec se tím nezabývám.
39. Když musím udělat nějaké důležité životní rozhodnutí, zjistil/a jsem, že je nejlepší řídit se svými pocity (tím, jak mi je, jak se cítím).
40. Když druzí říkají něco, co zpochybňuje moje osobní přesvědčení, zásady nebo hodnoty, snažím se pochopit jejich pohled na věc.
41. Zneklidňuje a znervózňuje mě, že nemám jasno ve svých hodnotách, zásadách a životních cílech.
42. Když se bavím s různými lidmi, mám sklon měnit své životní plány.
43. Moje životní plány a cíle se hodně často mění podle toho, s jakými lidmi se zrovna bavím.
44. To, že si nejsem jistý/á svými zásadami, hodnotami a životními cíli ukazuje, že potřebuji ještě hledat a hodnotit to, co se dozvím.
45. Pokud mám učinit nějaké důležité životní rozhodnutí, většinou nepotřebuji moc času. Brzo vím, jak se rozhodnout.
46. To, kdo jsem a jaký/á jsem, se mění podle situace, ve které se zrovna ocitnu.



47. Než udělám nějaké zásadní životní rozhodnutí, je pro mě důležité, abych měl/a co nejvíce informací z různých zdrojů.

48. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, celkem hned vím, co mám udělat.

49. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, snažím se odkládat jejich řešení tak dlouho, jak to jen jde.

## Příloha 4: Brief COPE

Zajímá nás také, jak se lidé vyrovnávají s těžkými a stresovými situacemi. Uvedené položky vypovídají o různých způsobech chování při zátěži. Chtěli bychom Vás požádat, abyste odpověděli, co Vy osobně většinou děláte v těchto situacích. Různé situace a problémy mohou vyvolávat různé reakce, pokuste se však myslet na to, co je pro Vás typické. Jak moc nebo jak často postupujete tak, jak to popisují jednotlivé položky? Podle toho, co Vás nejlépe vystihuje, vybarvte příslušné kolečko na škále:

nikdy to nedělám, nikdy se tak nechovám	někdy to dělám, někdy se tak chovám	dost často to dělám, dost často se tak chovám	velmi často to dělám, velmi často se tak chovám
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1. Věnuji se práci nebo jiným činnostem, abych na problém přestal/a myslet.
2. Soustředím své úsilí na to, abych s tím něco udělal/a.
3. Říkám si: „Tohle není možné.“
4. Užiji alkohol nebo jiné drogy, abych se cítil/a lépe.
5. Usiluji o získání citové opory u přátel a příbuzných.
6. Tvářím se, že se ve skutečnosti nic nestalo.
7. Podniknu akci, abych vylepšil/a svou situaci.
8. Odmítám si přiznat, že se to skutečně stalo.
9. Mluvím o tom, abych odstranil/a negativní pocity.
10. Potřebuji pomoc a rady jiných.
11. Užiji alkohol nebo jiné drogy, aby mi pomohly dostat se přes to.
12. Snažím se vidět problém v jiném, pozitivnějším světle.
13. Jsem kritický/á k sobě samému/samé.
14. Pokouším se objasnit si strategie, postup řešení, co dělat.
15. Hledám u někoho porozumění a sympatie.

16. Vzdávám se pokusu dosáhnout, co chci.
17. Hledám něco dobré v tom, co se událo.
18. Vtipkuji o tom.
19. Vykonávám různé činnosti (dívám se na televizi, jdu do kina, čtu, nakupuji), abych na problém myslel/a co nejméně.
20. Přijímám fakt, že se to stalo.
21. Projevuji své negativní pocity navenek.
22. Usiluji o nalezení uspokojení ve víře a náboženství.
23. Snažím se získat pomoc a rady, co mám dělat, od jiných lidí.
24. Učím se s tím žít.
25. Přemýšlím úporně o tom, jaké kroky udělat.
26. Obviňuji se za věci, které se staly.
27. Modlím se nebo medituji.
28. Ze situace si dělám žerty.