

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



# DIPLOMOVÁ PRÁCA

Marek Škuci

**Genderové rozdiely v zdrojoch osobnej pohody**

**Gender differences in sources of well-being**

Praha 2019

Vedúci práce: prof. PhDr. Marek Blatný, DrSc.

*Rád by som sa poďakoval vedúcemu svojej diplomovej práce, prof. PhDr. Marekovi Blatnému, DrSc. za ústretovosť pri vedení, cenné odborné rady pri konzultáciách a poskytnutie výskumných dát.*

*Ďalej moje poďakovanie patrí Mgr. Jiřímu Lukavskému, Ph.D. za konzultáciu pri štatistickom spracovaní dát.*

*Ďakujem za trpezlivosť a veľkú podporu v priebehu celého štúdia svojej rodine a blízkym priateľom.*

*Spomínam taktiež na láskavého prof. PhDr. Vladimíra Kebzu, CSc., ktorý už nie je medzi nami.*

*Prehlasujem, že som diplomovú prácu vypracoval samostatne, že som riadne citoval všetky použité pramene a literatúru, a že práca nebola využitá v rámci iného vysokoškolského štúdia, či k získaniu iného alebo toho istého titulu.*

*V Prahe dňa 22.4.2019*

.....  
*Marek Škuci*

## **Abstrakt**

Diplomová práca sa zaoberá genderovými rozdielmi v zdrojoch osobnej pohody, pričom sa zameriava na dva v súčasnosti najvýznamnejšie koncepty, subjektívnu osobnú pohodu (SWB) a psychologickú osobnú pohodu (PWB). Pozornosť je venovaná osobnostným korelátom oboch konceptov - osobnostným rysom, štýlom utvárania identity, sebahodnoteniu, osobným hodnotám a copingovým stratégiám.

V empirickej časti boli explorované vzájomné vzťahy skúmaných fenoménov na vzorke vysokoškolských študentov. U SWB boli nájdené vzťahy s osobnostnými zdrojmi slabšie, než u konceptu PWB, oba koncepty však v meraniach vykazovali podobné tendencie. Ženy dosiahli podľa očakávania vyššiu úroveň osobnej pohody v oboch konceptoch. Výsledky skúmania genderových rozdielov však preukázali vo viacerých prípadoch významnejší vzťah osobnostných zdrojov PWB u mužov. V tomto prípade boli u mužov potvrdené u konceptu PWB signifikantne silnejšie pozitívne vzťahy s extravertiou, sebahodnotením a aktívnym copingom a rovnako, signifikantne silnejší negatívny vzťah s konformitou a hodnotou vyššieho rádu, konzerváciou. Výsledky sú v práci diskutované s ohľadom na ich limity a implikácie pre ďalší výskum.

## **Kľúčové slová**

osobná pohoda, genderové rozdiely, osobnosť

## **Abstract**

The thesis deals with gender differences in sources of well-being, focusing on two currently the most significant concepts, subjective well-being (SWB) and psychological well-being (PWB). Attention is paid to the personality correlates of both concepts - personality traits, identity-styles, self-esteem, personal values and coping strategies.

In the empirical part we explored the relationships of the studied phenomena on university student sample. The correlations of SWB and personality sources have been found to be weaker than those of the PWB concept, yet both concepts show similar trends in measurements. As expected, women have achieved a higher level of well-being in both concepts. However, the results of examining gender differences have shown, in several cases, a more significant relationship between personal sources of PWB among men. In this case, significantly stronger positive correlation between PWB and extraversion, self-esteem, active coping has been confirmed, likewise significantly stronger negative correlation between PWB and conformity and higher order value, conservation. The results are discussed considering their limits and implications for further research.

## **Keywords**

well-being, gender differences, personality

# Obsah

Úvod .....	8
TEORETICKÁ ČASŤ .....	9
1. Osobná pohoda .....	9
1.1 Vymedzenie pojmu a definícia.....	9
1.2 Hedonický versus Eudaimonický prístup.....	13
1.2.1 Subjektívna osobná pohoda .....	14
1.2.2 Psychologická osobná pohoda .....	16
2. Zdroje osobnej pohody .....	18
2.1 Osobnosť .....	19
2.1.1 Osobnostné rysy .....	20
2.1.2 Charakteristické adaptácie .....	24
2.1.2.1 Štýly utvárania identity.....	25
2.1.2.2 Sebahodnotenie.....	29
2.1.2.3 Osobné hodnoty.....	31
2.1.2.4 Copingové stratégie .....	37
3. Gender .....	41
3.1 Gender a pohlavie .....	41
3.2 Maskulinita a Femininita .....	42
3.3 Genderové teórie .....	44
4. Výskumy vzájomných vzťahov medzi pohlavím, osobnou pohodou a jej zdrojmi .....	45
EMPIRICKÁ ČASŤ .....	52
5. Výskumné ciele, otázky a hypotézy .....	52
6. Metódy .....	56
6.1 Výskumný súbor .....	56
6.2 Metódy zberu dát.....	56
6.2.1 Škála spokojnosti so životom (SWLS) .....	57
6.2.2 Škála psychologickéj osobnej pohody (SPWB).....	57
6.2.3 NEO päťfaktorový osobnostný inventár (NEO-FFI).....	58
6.2.4 Inventár štýlov identity (ISI-4) .....	59
6.2.5 Rosenbergova škála sebahodnotenia (RSES) .....	59
6.2.6 Dotazník hodnotových portrétov (PVQ-40) .....	60
6.2.7 The Brief COPE .....	61

6.3 Metódy analýzy dát .....	61
7. Výsledky.....	62
8. Diskusia .....	79
8.1 Interpretácia výsledkov .....	79
8.2 Limity výskumu .....	86
8.3 Implikácie pre ďalší výskum.....	88
Záver .....	90
Zoznam použitej literatúry .....	92
Zoznam použitých skratiek .....	114
Prílohy.....	115

## Úvod

Štúdie, zaoberajúce sa zdrojmi osobnej pohody, sa z počiatku zameriavali predovšetkým na demografické a socioekonomické faktory. Tieto snahy však priniesli zistenie, že demografické faktory, a medzi nimi aj príslušnosť k pohlaviu, nemajú s osobnou pohodou tak podstatnú súvislosť, ako sa pôvodne očakávalo. Pozornosť sa preto v rámci štúdia možných zdrojov osobnej pohody obrátila smerom k osobnosti človeka (Blatný, 2010).

Z doposiaľ publikovaných štúdií však vyplýva, že rozdiely v osobnej pohode medzi mužmi a ženami boli skúmané prevažne v jej celkovej úrovni. Výrazne menej pozornosti bolo venovanej genderovým odlišnostiam v jej zdrojoch. Cieľom tejto práce je preto spracovať analýzu genderových rozdielov vo vybraných zdrojoch osobnej pohody.

Keďže jednotlivé prístupy k osobnej pohode doposiaľ nenachádzajú jednotnosť, v teoretickej časti sa zaoberám vymedzením príslušnej terminológie, pričom osobitnú pozornosť venujem dvom relatívne najhlbšie preskúmaným konceptom, a to subjektívnej osobnej pohode a psychologickému osobnej pohode. Vo výbere zdrojov osobnej pohody vychádzam z klasifikácie úrovni osobnosti podľa McAdamsa a Palsovej (2006), ktorej pojmávanie býva považované za moderný obrat v chápaní integrácie osobnosti. Pozornosť v tomto ohľade venujem často študovaným osobnostným rysom, ale takisto menej skúmaným zdrojom osobnej pohody, a to štýlom utvárania identity, sebahodnoteniu, osobným hodnotám a copingovým stratégiám.

V empirickej časti, v ktorej skúmam genderové rozdiely v jednotlivých zdrojoch osobnej pohody, pričom sa zaoberám oboma zmienenými konceptami, pracujem s veľkým súborom dát, poskytnutým prof. Blatným. Dáta pochádzajú z longitudinálneho výskumu, ktorý bol realizovaný Psychologickým ústavom Akadémie vied ČR, Psychologickým ústavom FF MU a Katedrou psychologie FF UK.



# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1. Osobná pohoda

Psychológia je vedecký obor, ktorého hlavným a ideálnym cieľom je využívať získané poznatky k zvyšovaniu ľudskej spokojnosti a zdravia. Pri spätnom pohľade do minulosti sledujeme, že pozornosť psychológov bola po celé desaťročia zameraná predovšetkým na štúdium duševných problémov, a na to, ako na základe porozumenia ich príčinám a zdrojom tieto problémy odstrániť. V 80. rokoch 20. storočia sa však pozornosť mnohých autorov začala obracať k štúdiu pozitívnych aspektov psychiky, a tieto snahy neskôr vyústili do vzniku nového psychologického smeru, pozitívnej psychológie. Je potrebné poznamenať, že tento prechod bol plynulý, a už v minulosti môžeme zaznamenať dnes už klasické diela, orientované na pozitívne aspekty života, napríklad u Alfreda Adlera, či Abrahama Maslowa. Štúdium fenoménov a tém, akými sú šťastie, kvalita života, či spokojnosť so životom, dalo vzniknúť príslušnej disciplíne, označovanej „Psychológia osobnej pohody“, anglicky „psychology of well-being“ (Blatný, 2010).

### 1.1 Vymedzenie pojmu a definícia

K ukotveniu tohto termínu v odbornej literatúre nepochybne významnou mierou prispela Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), ktorá ho v roku 1948 použila v definícii pojmu zdravia. WHO v tom čase zdravie definovala ako „stav úplnej telesnej, duševnej a spoločenskej pohody (well-being) (Kebza & Šolcová, 2003).

Termín, ktorý používame v anglickom jazyku, teda „well-being“, by sa dal doslova preložiť ako stav, „kedy je človeku dobre“ (Křivohlavý, 2004). Z príslušnej literatúry vyplýva, že do pokusov o uchopenie konceptu, ktorý by v pokiaľ možno najširšej miere postihoval oblasť, popisujúcu tento stav, je vkladaná veľká energia. Jedná sa o stav, ktorého štúdiom sa okrem psychológie zaoberajú odbory medicíny, sociológie, ekonómie, či pedagogiky.

Napriek tomu, že sa predstavitelia rôznych vedeckých disciplín pokúšajú o definíciu, ktorá by spoľahlivo vymedzovala diskutovaný stav, doposiaľ nenachádzame v týchto snahách jednoznačnú zhodu. Význam tohto stavu je väčšinou vysvetľovaný

popisne, pomocou amplifikácie s príbuznými slovami. Vychádzajúc z anglosaskej terminológie, v ktorej nachádzame najširší zdroj informácii k tejto téme, sa stretávame s pojmami ako „satisfaction“ (spokojnosť), často v spojení s „life satisfaction“ (životná spokojnosť), „welfare“ (blaho), „pleasure“ (radosť), „prosperity“ (úspešnosť), alebo najčastejšie „happiness“ (šťastie) a „health“ vo význame zdravia duševnej povahy (Kebza, 2005).

Křivohlavý (2013) dodáva, že sa stretávame predovšetkým s použitím dvoch pojmov, a to „happiness“ (šťastie) a „well-being“ (osobná pohoda). K postupnému uprednostňovaniu pojmu well-being pre určitý druh šťastia dochádzalo z dôvodu, že slovo „šťastie“ je bežne používané laickou verejnosťou v najrôznejších významoch, a je preto pre účely vedecké menej vhodné.

V rámci odborného diskurzu sa v tunajšom prostredí ďalej používal pojem „životná spokojnosť“, ktorý dopĺňa charakter významu slova a približuje sa k pôvodnému anglosaskému významu, zachycujúcemu komponentu prežívania. V odbornej literatúre sa však postupom času ustálil práve pojem „osobná pohoda“, a to vďaka tomu, že v pôvodnom termíne „well-being“ je implicitne zachytená ako duševná, tak aj telesná, sociálna a spirituálna dimenzia (Kebza & Šolcová, 2003). Keďže sa terminologický ekvivalent anglického pojmu well-being ustálil aj v tunajšom prostredí, v tejto práci používam ďalej práve slovné spojenie „osobná pohoda“.

Podobne, ako je tomu u nejednotnosti v otázke pomenovania, panuje aj rozdielnosť v jej definovaní podľa toho, z akého teoretického východiska koncept osobnej pohody ten, ktorý autor poníma. Definíciu, ktorá sa pokúša osobnú pohodu uchopiť komplexne, uvádza Americká psychologická asociácia (APA), osobnú pohodu popisuje ako „*stav šťastia, spokojnosti, nízkej úrovne distresu, celkovo dobrého fyzického a mentálneho zdravia a vyhliadok, alebo dobrá kvalita života*“ (VandenBos, 2007, s. 966).

Istý prienik s touto definíciou v ponímaní osobnej pohody nachádzame u Blatného (2010), ktorý osobnú pohodu popisuje ako „*dlhodobý, či pretrvávajúci emočný stav, v ktorom je reflektovaná celková spokojnosť človeka s vlastným životom*“ (Blatný, 2010, s. 198)

Kebza a Šolcová (2003) kladú osobnú pohodu z psychologického hľadiska na pomedzie afektov, nálad a osobnostných rysov, pričom okrem emocionálnych a

kognitívnych zložiek zdôrazňujú dôležitosť postojových komponentov. Koncept osobnej pohody obsahuje aj časovo nestálejšie charakteristiky, ktoré súvisia s aktuálnym psychickým stavom a premenlivosťou nálad.

Zo zatiaľ uvedeného k problematike vymedzenia pojmu osobnej pohody vyplýva, že jednotlivé koncepty sa budú líšiť aj v štruktúre ich modelov. V rámci problematiky vymedzenia pojmu okrem súčasne najrozšírenejších modelov osobnej pohody (ktorým sa venujem špeciálne v nasledujúcich kapitolách) ďalej vyberám najvýznamnejšie z tých, ktoré dnes považujeme z historického pohľadu za „priekopnícke“, príp. tie, ktoré svojou popularitou a mierou akceptácie reflektujú súčasný stav poznania.

Medzi prvými konceptami, ktoré sa zaoberajú osobnou pohodou, nachádzame prístup H. Cantrila. Autor ju chápe ako spokojnosť v zmysle kognitívneho procesu, pričom človek porovnáva svoj aktuálny stav so stavom, na ktorý ašpiruje, a súčasne cíti, že si tento stav zaslúži. Rozdiel medzi aktuálne prežívaným stavom a očakávaným stavom meria škála spokojnosti (Cantril, 1965).

Ďalším priekopníkom v prostredí výskumu osobnej pohody bol N. M. Bradburn, ktorý rozlišuje dve nezávislé dimenzie osobnej pohody - pozitívny a negatívny afekt. Človek, ktorý bude dosahovať vysokú osobnú pohodu, bude skórovať s väčšou mierou pozitívnych afektov oproti negatívnym. Póly týchto dimenzii boli empiricky skúmané pomocou tvrdení, ako napríklad „cítim sa ako na vrchole sveta“, či „cítim sa byť znudený a osamotený“. Kritika tohto modelu si všíma relatívnu vágnosť pri definovaní intenzity daných afektov, a ďalej problém oddeliteľnosti aktuálne prežívaných pocitov od stálejších dispozícií človeka (Campbell, 1976).

Na tento model nadviazal aj ďalší významný autor E. Diener, ktorý považuje pozitívny afekt a nízku úroveň negatívneho afektu za základné komponenty subjektívnej osobnej pohody (Diener, Suh & Oishi, 1997). Tento autor rozlišuje na základe dovtedajších prístupov tri kategórie, v ktorých môžeme tento koncept zachytiť. Z istého pohľadu môžeme osobnú pohodu chápať ako cnosť, ktorý vníma osobnú pohodu ako ideálny, správny a žiadaný stav. Neposudzujeme subjektívne vnímanie človeka, ale akýsi všeobecne uznávaný súbor hodnôt. Z iného pohľadu chápeme osobnú pohodu práve ako subjektívne prežívaný stav. Človek podľa vlastných kritérií, v rámci ktorých dosahuje uspokojenie svojich cieľov a túžob, hodnotí kvalitu svojho života. Tretí pohľad súvisí s

konceptiou zmieneného Bradburna. Tu ide o prevahu pozitívneho nad negatívnym afektom (Diener, 1984). Konceptom subjektívnej osobnej pohody sa zaoberám podrobnejšie v nasledujúcich kapitolách.

V rámci novších modelov pokladám za zaujímavý prístup Seligmana (2011), jedného zo zakladateľov pozitívnej psychológie, ktorý pôvodne za predmet pozitívnej psychológie považoval šťastie, neskôr sa ale priklonil k širšiemu pojmu osobná pohoda. Svoju koncepciu zhŕňa do akronymu PERMA, pričom ho tvorí päť hesiel:

P – pozitívne emócie (positive emotion) - predstavuje pozitívne emócie, ako napr. vd'ačnosť, spokojnosť, láska, apod.

E – zaujatie (engagement) – stav, pri ktorom sme úplne pohltení určitou aktivitou, táto zložka je spojená s fenoménom „flow“ (Csikszentmihalyi, 1990)

R – pozitívne vzťahy s druhými (positive relationship) – zahŕňa sociálny rozmer, teda pozitívne emócie, odohrávajúce sa v sociálnych interakciách, táto zložka predstavuje kvalitné a hodnotné vzťahy s ostatnými

M – zmysel a cieľ života (meaning and purpose) – spočíva v oddanosti hodnotám, predstavuje cit pre vyšší zmysel, prežívanie zmysluplnosti vlastného života

A – úspech (accomplishment) – dosiahnutie nejakého cieľa, či dosiahnutie uspokojivého výkonu

Aspekty, ktoré v sebe obsahuje tento koncept, tvoria celkovú osobnú pohodu, rovnako sú ale aj samostatnými jednotkami, ktoré každá sama o sebe k spokojnosti prispieva. Každý z týchto aspektov sa dá merať subjektívne aj objektívne, pričom osobnou pohodu je podľa autora potom kombinácia pozitívnych pocitov (subjektívne), zmyslu (subjektívny aj objektívny), dobrých vzťahov s druhými a dosiahnutia svojich cieľov (objektívne) (Seligman, 2011).

V rámci novších prístupov stojí za zmienku aj teória Sonye Lyubomirskej (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005), ktorej vymedzenie konceptu zodpovedá vymedzeniu subjektívnej osobnej pohody (popísaná bližšie v nasledujúcich kapitolách), byť vo svojej práci používa označenie „šťastie“ (happiness). Zamieriava sa na tri zložky šťastia, a to pozitívne emócie, nízku mieru negatívnych emócií a životnú spokojnosť. Keďže špeciálne venuje pozornosť možnostiam ďalšieho zlepšovania úrovne prežívaného

šťastia, rozlišuje chronickú úroveň šťastia (chronic happiness level) a udržateľnosť šťastia (sustainable happiness). Vymedzením chronického šťastia usiluje autorka o odlišenie termínu od situačných stavov prežívaného šťastia (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

## 1.2 Hedonický versus Eudaimonický prístup

V súčasnosti môžeme prístupy k osobnej pohode rozdeliť v rámci dvoch odlišných paradigiem, ktoré v sebe zároveň nachádzajú isté prieniky. Vo svojej podstate túto dualitu nachádzame už v starovekej filozofii, a to v prístupoch hedonizmu a eudaimonizmu (Blatný & Šolcová, 2016; Kebza, 2005).

Hedonický prístup smeruje k dosiahnutiu čo najväčšieho pocitu šťastia, pričom sa pohybujeme na dimenzii slasti a utrpenia. V súčasnosti sa tento prístup pretavuje do konceptu „subjektívnej osobnej pohody“ (subjective well-being, SWB). V minulosti podliehal tento prístup kritike autorov, podľa ktorých osobnú pohodu vyjadrujú širšie náležitosti, než len príjemné pocity, spojené so spoločenským postavením, úspechom, splnenými prániami a prežívaným optimizmom (Blatný, 2010).

Eudaimonický prístup toto pojmie osobnej pohody presahuje, pričom dosiahnutie pocitu šťastia spočíva v uskutočnení ľudského potenciálu. Tento prístup nachádza svojich pokračovateľov v zástancoch súčasného konceptu „psychologickej osobnej pohody“ (psychological well-being, PWB).

Je potrebné hovoriť aj o relatívnom prieniku týchto prístupov, a síce, že v eudaimonickom prístupe nachádzame aj zložku subjektívnu, resp. hedonickú, nie však naopak (Deci & Ryan, 2008). Preto by bolo striktné delenie na hedonický a eudaimonický prístup terminologicky nepresné.

V nasledujúcich kapitolách sa bližšie zameriavam práve na koncepty subjektívnej a psychologickej osobnej pohody, pričom toto rozhodnutie reflektuje fakt, že v súčasnosti predstavujú najpopulárnejšie a relatívne najhlbšie preskúmané teórie.

## 1.2.1 Subjektívna osobná pohoda

Za najvýznamnejšieho predstaviteľa konceptu subjektívnej osobnej pohody (subjective well-being, SWB) sa považuje Ed Diener. Subjektívna osobná pohoda sa vymedzuje ako emočné a kognitívne hodnotenie vlastného života, pričom tieto hodnotenia obsahujú emočné reakcie na udalosti a kognitívne posúdenie spokojnosti a naplnenia. Ide o prežívanie príjemných emócií, vyvážený stav medzi prežívanými pozitívnymi a negatívnymi emóciami a vysokú životnú spokojnosť (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

U subjektívnej pohody preto nachádzame tri typické znaky, a to subjektivitu, pozitivitu, pričom sa nejedná len o neprítomnosť negatívnych znakov, a súbor všetkých aspektov, ktoré práve ovplyvňujú život daného jedinca (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Keďže sa subjektívna osobná pohoda vo svojej kategorizácii skladá z rôznych psychologických premenných, ako uvádzajú sami autori (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), nejedná sa o jednoduchý konštrukt. Autori ďalej zdôrazňujú aj dôležitý aspekt stability v čase, subjektívnu osobnú pohodu preto môžeme definovať ako dlhodobý, či pretrvávajúci emočný stav, v ktorom je reflektovaná celková spokojnosť človeka s vlastným životom. (Diener a kol., 1999). V tabuľke č. 1 sú uvedené jednotlivé komponenty subjektívnej osobnej pohody.

*Tabuľka č. 1 Komponenty subjektívnej osobnej pohody (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s.277)*

<b>Príjemné afekty</b>	<b>Nepříjemné afekty</b>	<b>Životná spokojnosť</b>	<b>Oblasť uspokojenia</b>
Radosť	Vina alebo hanba	Túžba zmeniť život	Zamestnanie
Eufória	Smútok	Spokojnosť so súčasným životom	Rodina
Spokojnosť, Pýcha	Úzkosť a obavy, Hnev	Spokojnosť s minulosťou	Voľný čas a zdravie
Náklonnosť	Stres	Spokojnosť s budúcnosťou	Financie
Šťastie	Depresia	Spokojnosť s pohľadom	Vlastné ja

ostatných na vlastný život		
Extáza	Závisť	Vlastná skupina

Diener v rámci subjektívnej osobnej pohody odlišuje dva procesy, ktoré tento koncept ovplyvňujú, a to zhora-dolu (top-down) a zdola-nahor (bottom-up). Prístup zdola-nahor je založený na predpoklade, že osobná pohoda sa zvyšuje, pokiaľ rastie spokojnosť v špecifických životných oblastiach, na základe hodnotiacich súdov. Medzi faktory, ktoré tak osobnú pohodu ovplyvňujú, zaraďujeme vonkajšie okolnosti, situácie alebo určité demografické premenné. V tomto ohľade vnímame osobnú pohodu ako stav. Prístup zhora-nadol predpokladá, že určité osobnostné procesy určujú emocionálne naladenie, ktoré ovplyvňuje spôsob, akým bude človek hodnotiť svoje zážitky a skúsenosti. Človek, ktorý má tendenciu k pozitívnemu naladeniu, bude situácie, ktoré prežíva, hodnotiť ako šťastnejšie, než človek s tendenciou k negatívnemu naladeniu. V tomto zmysle vnímame osobnú pohodu ako rys (Diener & Ryan, 2009; Blatný & Šolcová, 2016)

Ako už bolo uvedené, kvôli svojej hedonickej perspektíve bol tento model v minulosti na niekoľkých miestach kritizovaný, a to predovšetkým zo strany humanistických psychológov. Okrem už spomenutých výhrad voči tomuto prístupu, podľa ktorých by mala byť osobná pohoda vyjadrená širším spektrom komponentov, než uvádzajú autori subjektívnej osobnej pohody (Blatný, 2010), patrí medzi ďalšie námietky problém ovplyvniteľnosti ďalšími udalosťami (Šimšek, 2009). Význam kontextu pri zisťovaní subjektívnej osobnej pohody ukazujú štúdie, ktoré dokladajú vplyv vybavenia si pozitívneho, resp. negatívneho zážitku pred testovaním na vyššiu, resp. nižšiu mieru subjektívnej osobnej pohody (Schwarz, Argyle & Strack, 1991).

Práve kritika tohto modelu dala v reakcii vzniknúť konceptu psychologickéj osobnej pohody (PWB), ktorý by sme filozoficky mohli ukotviť v paradigme humanistickej psychológie, v tom zmysle, že vychádza z orientácie na sebaaktualizáciu, zmysel života a osobný rast (Gurková, 2011).

## 1.2.2 Psychologická osobná pohoda

Model psychologickej osobnej pohody (psychological well-being, PWB) nadväzuje na zmieňovanú filozofickú tradíciu eudaimonického prístupu, ktorý väčšinou prekladáme ako blaženosť. Táto tradícia je založená na konceptoch ľudského vývoja a existenciálnych výziev života (Blatný & Šolcová, 2016).

Medzi najvýznamnejších zástupcov moderného eudaimonického prístupu patria predovšetkým C. Ryffová, R. Ryan a E. Deci. Podľa Ryffovej a Keyesovej (1995) je štruktúra osobnej pohody multidimenzionálnej povahy, a skladá sa na základe početných prienikov s rozličnými teoretickými konceptami pozitívneho vývoja zo šiestich dimenzií. Jednotlivé dimenzie predstavujú určité životné výzvy, s ktorými sa človek stretáva v rámci sebarozvoja. Týmito dimenziami sú seba prijatie, pozitívne vzťahy s druhými, autonómia, zvládanie životného prostredia, zmysel života a osobný rozvoj. V nasledujúcich odstavcoch uvádzam popis jednotlivých dimenzií (Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1995; Blatný & Šolcová, 2016).

- Seba prijatie (self acceptance) – vyjadruje kladný postoj k sebe samotnému, pozitívne hodnotenie vlastného života a akceptáciu svojich kladných aj záporných vlastností aj vo vzťahu k svojej minulosti. V prípade nízkeho skóru hovoríme o nespokojnosti so sebou a sklamaní zo svojej minulosti.
- Pozitívne vzťahy s druhými (positive relations with others) – vyjadruje schopnosť vytvárať vrele a dôverné vzťahy s druhými ľuďmi, človek sa zameriava na blaho druhých, je schopný empatie, lásky a intimity. Opakom je nedostatok blízkych vzťahov, nedostatok vrelosti a dôvernosti vo vzťahu k ostatným. Vo vzťahoch sú títo ľudia izolovaní a s pocitmi frustrácie.
- Autonómia (autonomy) – vyjadruje potrebu uchovať si svoju individualitu, a osobnú autoritu. Človeka, ktorého označujeme za autonómneho, vnímame ako nezávislého. Je schopný odolávať sociálnemu tlaku, riadi sa podľa vlastných zvnútorňovaných noriem a celkovo reguluje svoje chovanie zvnútra. V opačnom prípade človek v tejto oblasti prežíva znepokojenie vo vzťahu k očakávaniu a hodnoteniu iných ľudí, pri dôležitých rozhodnutiach má tendenciu spoliehať sa na závery ostatných.



- Zvládanie životného prostredia (environmental mastery) – vyjadruje schopnosť efektívne organizovať vlastný život, človek je schopný interagovať s prostredím takým spôsobom, aby naplnil svoje potreby a túžby. Prežíva pocit kompetencie v regulácii prostredia, efektívne využíva príležitostí, ktoré mu prostredie ponúka. V opačnom prípade človek zažíva problémy s reguláciou každodenných záležitostí, pocit neschopnosti zmeniť alebo zlepšiť kvalitu svojho života, a nedostatok pocitu kontroly nad vonkajším svetom.
- Zmysel života (purpose in life) – vyjadruje úsilie tvoriť si životné ciele a nachádzať zmysel pre smerovanie svojho života. Naopak človeku s nízkym skóreom zmysel života chýba, životných cieľov má nedostatok, vyhliadky do budúcnosti nevníma ako zmysluplné.
- Osobný rozvoj (personal growth) – vyjadruje pocit kontinuity vývoja, človek je zároveň otvorený novým skúsenostiam, pripravený realizovať svoj potenciál, schopný rozvinúť svoju osobnosť naprieč časom, pričom reflektuje nárast sebapoznania. V opačnom prípade prežíva pocit osobnej stagnácie, nedostatok možností pre sebarozvoj, pocity nudy a nezájmu o život, pocit neschopnosti tvoriť nové postoje.

Koncepcia psychologickéj osobnej pohody sa predovšetkým v klinickom prostredí nepresadila natoľko, ako to pozorujeme u subjektívnej osobnej pohody. Kritika prístupu psychologickéj osobnej pohody reaguje, okrem iných (Springer, Hauser, & Freese, 2006), prostredníctvom Dienera (1998), ktorý relativizuje validitu tohto modelu, keďže štyri zo šiestich základných škál vykazujú vzájomnú koreláciu vyššiu ako 0,9 a metóda tak podľa neho nedokáže zachytiť rozdiely v jednotlivých subškálach. Ryffová (2014) sa v reakcii vyjadruje, že vnútorná nevyváženosť položiek bola spôsobená snahou o skrátenie dotazníku z praktických dôvodov. Psychologická osobná pohoda ďalej na rozdiel od subjektívnej osobnej pohody nevykazuje takú stabilitu v čase, je teda vo väčšej miere závislá na veku a vplyv na jej mieru má aj pohlavie. Tieto závery sú však pochopiteľné, keďže svojou podstatou postihuje skôr dlhodobé ciele. Okolnosti ich dosahovania nepochybne závisia na veku a sociálnej roli, na ktorej má svoj podiel aj pohlavie (Ryff & Singer, 2008).

Významná výskumná otázka vyvstávala aj v problematike, do akej miery sa koncepty subjektívnej a psychologickéj osobnej pohody vo svojich aspektoch prekrývajú, pričom by na poli skúmania osobnej pohody zachovávali svoju osobitosť. Ryffová a Keyesová (1995) v revízii konceptu psychologickéj osobnej pohody objavili vzťah medzi jeho jednotlivými dimenziami a všetkými zložkami subjektívnej osobnej pohody, pričom sebaaprijatie a zvládanie prostredia našli najsilnejšie a najstabilnejšie vzťahy a dimenzie autonómie a osobný rast najslabšie. Ďalším nájdeným významným vzťahom bol vzťah medzi životnou spokojnosťou, ako faktorom subjektívnej osobnej pohody, a osobným rastom (Compton, Smith, Cornish & Qualls, 1996).

V ďalšej štúdií (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) pomocou konfirmačnej faktorovej analýzy potvrdili, že oba koncepty sú tvorené dvoma korelovateľnými latentnými faktormi. Oba koncepty tak považujú za faktory celkovej osobnej pohody. Gallagher, Lopez a Preacher (2009) okrem porovnávanía dvoch zmienených konceptov, pripojili aj koncept sociálnej pohody (social well-being), ktorý síce vychádza z eudaimonického prístupu, ale na rozdiel od konceptu osobnej pohody sa jedná o fenomén sociálnej povahy. Latentná štruktúra hedonickej, eudaimonickej a sociálnej pohody bola v tejto štúdií potvrdená (Blatný & Šolcová, 2016).

## **2. Zdroje osobnej pohody**

Medzi vôbec prvými štúdiami, ktoré definujú pojem šťastia, jeho zložky a možnosti merania, nachádzame prácu W. Wilsona, ktorý na podklade dobovej odbornej literatúry zhromaždil charakteristiky šťastného človeka. Definuje ho ako mladého, zdravého, sebavedomého, extravertovaného, optimistického, bezstarostného, vzdelaného, s vysokou pracovnou morálkou, dobre plateného, s primeranými aspiráciami, nábožensky založeného, v manželskom zväzku, ľubovoľného pohlavia, s rôznou mierou inteligencie (Wilson, 1967, cit. Blatný, 2010).

Faktory, ktoré sa podpisujú pod spokojný život, zaujímalo mnohých autorov, a do výskumu zdrojov osobnej pohody bolo teda od tej doby vložené veľké úsilie. Wilsonove závery boli v neskorších štúdiách v zásade potvrdené, v určitých ohľadoch boli upravené, pričom pozornosť sa zamerala predovšetkým na výskum zdrojov osobnej pohody. Nájdené

koreláty dnes môžeme rozdeliť do štyroch kategórii, a to demografické a socioekonomické faktory, dispozície osobnosti, diskrepancie alebo zhoda medzi očakávaním a skutočnosťou, a sociálne vzťahy. Mnohé longitudinálne štúdie preukázali, že sa osobná pohoda prejavuje svojou stabilitou v čase, a teda jedným z najspoľahlivejších prediktorov aktuálneho hodnotenia osobnej pohody bude jej hodnota v predchádzajúcom meraní. Preto sa pozornosť obrátila na skúmanie súvislostí medzi osobnou pohodou a stálymi osobnostnými charakteristikami (Blatný, 2010). V nasledujúcich kapitolách sa okrem často študovaných osobnostných rysov zameriavam na osobnostné koreláty osobnej pohody, ktorých štúdiu nebola venovaná tak veľká pozornosť, a ktorým sa ďalej venujem v empirickej časti tejto práce.

## 2.1 Osobnosť

Podľa Nakonečného (1995, s.14) sa pojmom osobnosti vyjadruje predovšetkým „*variabilita a jednotnosť (integrita) duševného diania*.“ V tomto zmysle ju chápe ako hypotetický konštrukt, ktorý je však závislý na pojatí samotnej psychológie daného teoretického východiska. Gordon Allport, ktorý svojho času analyzoval päťdesiat rozličných definícií osobnosti, vychádzajúcich z odlišných psychologických prostredí, pod týmto pojmom chápe „*dynamickú organizáciu psychofyzických systémov vnútri individua, ktorá determinuje jeho jedinečné prispôsobenie k jeho prostrediu*.“ (Allport, 1961, cit. Blatný, 2010)

V modernej klasifikácii úrovni osobnosti McAdamsa a Palsovej (2006, s. 204), ktorá býva vnímaná ako moderný obrat v chápaní integrácie osobnosti, sa stretávame s pojatím, ktoré osobnosť definuje ako „*individuálnu, jedinečnú variáciu na všeobecný evolučný vzor ľudskej povahy*“, pričom títo autori zdôrazňujú vývoj osobnostných charakteristík, charakteristické adaptácie a integratívny životný príbeh jedinca (osobný naratív). V tejto práci sa ďalej budem venovať vybraným jednotlivým zdrojom osobnej pohody, vychádzajúc práve z uvedenej klasifikácie úrovni osobnosti, a to v rámci os. charakteristík osobnostným rysom a niektorým charakteristickým adaptáciám. Výskum životného príbehu jedinca vo vzťahu k osobnej pohode presahuje ciele tejto práce.

### 2.1.1 Osobnostné rysy

Podľa Hartla (2015, s.517) za rys osobnosti považujeme „*relatívne stálu vlastnosť človeka, prejavujúcu sa v jeho chovaní a jednaní; môže byť (láskavosť), ale nemusí byť (rozhodnosť) súčasťou jeho charakteru*“.

V prístupoch k problematike osobnostných rysov sa však jednotliví autori nezhodujú. Na jednej strane môžeme osobnostné rysy chápať ako zovšeobecnené prejavy človeka, ktoré tieto prejavy popisujú. Pokiaľ sa daný jedinec chová v rozličných situáciách útočne, môžeme u neho predpokladať agresívny rys. Na druhej strane môžeme osobnostné rysy vnímať ako vnútorné determinanty chovania, ktoré poodhaľujú vnútorné psychofyzické dispozície. V tomto ohľade je táto dispozícia definovaná ako nepozorovateľná, „*vrodená alebo získaná pripravenosť chovať sa alebo prežívať špecifickým spôsobom*“ v zmysle danej dispozície (Hřebíčková, 2011, s. 9).

Výskumom osobnostných rysov, ich pojatím, a teda, či vyjadrujú vlastnosti osobnosti, alebo poukazujú na príčiny chovania, ale aj ich počtom a významom, ktoré v čo možno najväčšej miere charakterizujú osobnosť, sa zaoberalo doposiaľ mnoho autorov. V tejto otázke sa všeobecne prijíma Catellovo rozdelenie rysov na povrchové a pramenné. Spôsoby chovania zobrazujú povrchové rysy, a pramenné, niekedy označované aj faktory osobnosti, poukazujú na príčiny chovania. Vzhľad pramenných a povrchových rysov môžeme chápať aj tak, že pramenné rysy sa v tých povrchových prejavujú (Říčan, 2010).

Rysový prístup k osobnosti má za sebou bohatý vývoj, v rámci ktorého boli jednotlivé výstupy, ako aj samotná podstata prístupu kritizované, a to aj z dôvodu nejednoznačnosti v pojatí rysov. Od 90. rokov minulého storočia, sa veľká skupina autorov začína zhodovať na tom, že osobnosť sa dá najlepšie popísať pomocou piatich hlavných vlastností, ktoré v sebe nesie päťfaktorový model osobnosti, často označovaný ako „Big 5“. Tento model v sebe zahŕňa oba vyššie uvedené pojatia rysov, teda zovšeobecnené prejavy aj psychofyzické dispozície, a zároveň poskytuje značné možnosti pre kvantitatívny výskum (Hřebíčková, 2011). Z rovnakých dôvodov volím päťfaktorový model aj pre ciele tejto práce.

Stručný popis jednotlivých rysov uvádzam v tabuľke č. 2 , pričom jednotlivé rysy sú zoradené podľa ich robustnosti.

*Tabuľka č. 2 Prehľad charakteristík, obsiahnutých v päťfaktorovom modeli osobnosti (Hřebíčková, 2011, s.11)*

<b>Jedinci skórujúci vysoko</b>	<b>Charakteristika päťfaktorového modelu</b>	<b>Jedinci skórujúci nízko</b>
Spoločenský	<b><i>Extraverzia</i></b>	Uzavretý
Aktívny	<i>(extraversion)</i>	Málovravný
Zhovorčivý	Zaisťuje kvantitu	Plachý
Družný	interpersonálnych interakcií,	Nesmelý
Priebojný	úroveň aktivácie a stimulácie.	Samotársky
Smelý		Tichý
Dobrosrdečný	<b><i>Prívetivosť</i></b>	Panovačný
Láskavý	<i>(agreeableness)</i>	Útočný
Znášanlivý	Zaisťuje kvalitu interpersonálnej	Pomstychtivý
Srdečný	orientácie v kontinuu od	Bezcitný
Skromný	súcitenia po nepriateľstvo v	Despotický
Zmierlivý	myšlienkach, pocitoch i činoch.	Konfliktný
Spoľahlivý	<b><i>Svedomitosť</i></b>	Bezcieľny
Pracovitý	<i>(conscientiousness)</i>	Nedbalý
Presný	Zaisťuje mieru motivácie a	Lenivý
Poriadkumilovný	vytrvalosti na cieľ zameraného	Nesvedomitý
Zodpovedný	chovania. Odlišuje	Chaotický
Starostlivý	spoľahlivých, na seba náročných	Nevytrvalý
	ľudí od tých, ktorí sú ľahostajní	
	a nedbalí.	
Napätý	<b><i>Neuroticizmus</i></b>	Kľudný
Nekľudný	<i>(neuroticism)</i>	Uvoľnený
Labilný	Emocionálna (ne)stabilita	Vyrovnaný
Neistý	Odlišuje jedincov, náchylných k	Stabilný
Vznetlivý	psychickému vyčerpaniu a	Sebaistý
Popudlivý	ťažko zvládajúcich psychickú	Nezdolný
	záťaž od jedincov vyrovnaných	
	a odolných voči psychickému	
	vyčerpaniu.	

Zvedavý	<b><i>Otvorenosť voči skúsenosti</i></b>	Konvenčný
Originálny	<i>(openness to experience)</i>	Pragmatický
Tvorivý	Intelekt	Realistický
Obrazotvorný	Kultúra	Neprispôsobivý
Inteligentní	Zaisťuje aktívne vyhľadávanie	Neinteligentný
Kultivovaný	nových skúseností, prežívania, toleranciu neznámeho.	Nevzdelaný

Súvislosť medzi osobnostnými rysmi a pozitívnym, resp. negatívnym citovým stavom a ich vplyv na subjektívnu osobnú pohodu bol predstavený už v staršej štúdií autorov Costa a McCrae (1980), v ktorej sa zaoberali dátami z troch ďalších štúdií, dve z nich boli dokonca longitudinálne. Na základe analýzy dát rozlíšili dva spôsoby, ktorými osobnostné rysy ovplyvňujú osobnú pohodu, a to temperamentový a inštrumentálny. Podľa ich záverov, osobnú pohodu, resp. pocit šťastia ovplyvňuje v rámci temperamentového prístupu extravergia, ktorá súvisí s pozitívnym citovým stavom, a neuroticizmus, ktorý súvisí s negatívnym citovým stavom. Rysy extravergie a neuroticizmu boli potvrdené ako významné a na sebe nezávislé faktory emočnej komponenty subjektívnej osobnej pohody aj u iných autorov (Diener, Oishi & Lucas, 2003). V ďalšej štúdií autori McCrae a Costa (1991) uvedený model rozšírili a venovali sa aj ďalším osobnostným charakteristikám päťfaktorového modelu.

Podľa inštrumentálneho prístupu, majú ďalšie faktory, a to prívetivosť a svedomitosť, súvisiace s pozitívnym prežívaním prinášať harmonické vzťahy s druhými ľuďmi a takisto ich kladú do súvislosti s dosahovaním cieľov, čo má podľa ich názoru pozitívny vplyv na nárast osobnej pohody. Faktor otvorenosť voči skúsenosti pokladajú za rys, ktorý sa podieľa na prežívaní ako pozitívnych, tak aj negatívnych emócií, a teda aj oboch príslušných stavov. V tomto zmysle za významnejšie faktory, podieľajúce sa na osobnej pohode, považujú prívetivosť a svedomitosť, pričom faktor otvorenosti voči skúsenosti na osobnú pohodu nemá priamy vplyv (McCrae & Costa, 1991; Blatný, Jelínek & Osecká, 2005).

Oproti neuroticizmu a extravertzii, ktoré zaradujeme, ako už bolo spomenuté, medzi temperamentové (emočné) charakteristiky, pričom negatívna emocionalita súvisí s neuroticizmom a pozitívna s extraverziou, ovplyvňuje teda svedomitosť subjektívnu

osobnú pohodu nepriamo (inštrumentálne), takže môžeme povedať, že je zdrojom chovania, ktoré vedie k spokojnosti (McCrae & Costa, 1991). Svedomitosť spočíva v aktívnom plánovaní, organizácii a realizácii úloh, čo vo svojom dôsledku vedie k eliminácii stresu, takže človek môže byť spokojný. Pozitívnu koreláciu svedomitosti a osobnej pohody dokladá okrem iných Kumari (2017).

Podobné vzťahy medzi osobnou pohodou a osobnostnými rysmi potvrdili aj DeNeveová a Cooper (1998) v meta-analýze celkovo 146 štúdií, v ktorej rozdelili 137 skúmaných charakteristík do piatich rysov, zodpovedajúcich dimenziám päťfaktorového prístupu k osobnosti. Ako najsilnejší prediktor osobnej pohody sa ukázala dimenzia neuroticizmu, (resp. emočnej stability) a svedomitosť, nasleduje prívetivosť a extravézia. Otvorenosť voči skúsenosti má opäť podľa týchto zistení na osobnú pohodu najslabší vplyv. K rovnakým záverom prišli aj Hayes a Joseph (2003), ktorí potvrdili rysy extravézie a neuroticizmu ako významné koreláty subjektívnej osobnej pohody, zdôraznili však význam svedomitosti.

Ako už bolo povedané, pozitívny vzťah k druhým, a kladný vzťah ku svetu všeobecne, ktorý sa zračí v ryse prívetivosti ovplyvňuje životnú spokojnosť na jednej strane inštrumentálne, a to prostredníctvom ochoty spolupracovať s druhými, čo u druhých vyvoláva rovnaké chovanie. Blatný, Jelínek a Osecká (2005) dodávajú, že prívetivosť má aj temperamentový základ, a to v detskej pozitívnej emocionalite. Všetky tieto charakteristiky vyvolávajú u druhých sympatie, a teda tento človek bude vo väčšej miere v spoločnosti obľúbeným.

Oproti uvedeným výskumom je štúdií, ktoré skúmali osobnostné rysy a psychologickú osobnú pohodu, menej. V tomto ohľade pokladám za prínosnú štúdiu, ktorú priniesli Grant, Langan-Fox a Anglim (2009). Autori sa v nej zamerali ako na SWB, tak na PWB, aj keď použili len štyri dimenzie, a to zmysel života, osobnostný rast, pozitívne vzťahy s druhými a autonómiu. Došli k záverom, že rysy extravézie a prívetivosti podporujú pozitívne vzťahy k druhým, ale prívetivosť môže človeku v týchto vzťahoch brániť v autonómii. Svedomitosť a otvorenosť voči skúsenosti by mali podľa ich predpokladov podporovať osobnostný rast. Keďže rysy extravézie, neuroticizmu a prívetivosti sa v rámci oboch konceptov osobnej pohody zásadne neodlišovali, autori dochádzajú k záveru, že zmienené tri rysy majú vplyv na všeobecnú úroveň osobnej pohody (Grant, Langan-Fox & Anglim, 2009).

Vzťahy medzi osobnostnými rysmi a psychologickou osobnou pohodou skúmala aj sama autorka C. Ryffová, spolu s P. Schutte (1997), pričom prišli k odlišným výsledkom. Podľa ich záverov osobnosť človeka celkovo vo väčšej miere súvisí s psychologickou osobnou pohodou, než so subjektívnou, akurát rys otvorenosť voči skúsenosti nemá vplyv na seba prijatie, kontrolu prostredia a pozitívne vzťahy s druhými. Preukázali vzťahy medzi dimenziami seba prijatia, kontroly prostredia, zmyslu života a rysmi neuroticizmu, extravenzie a svedomitosti. Otvorenosť voči skúsenosti a extravenzia podľa nich súvisí s osobnostným rastom, a priateľnosť s extravenziou súvisí s pozitívnymi vzťahmi s druhými. Neuroticizmus negatívne koreloval s dimenziou autonómie.

Psychologickú osobnú pohodu bez jednotlivých jej dimenzií vo vzťahu k osobnostným rysom skúmal aj Garcia (2011), pričom v jeho záveroch potvrdil súvislosť PWB s rysmi neuroticizmu, svedomitosti a extravenzie. Naopak, s rysmi otvorenosti voči skúsenosti a svedomitosti súvislosť nebola preukázaná.

Ako uvádza Blatný a Šolcová (2015), v súčasnosti môžeme z výsledkov rôznych štúdií zhrnúť, že najsilnejšími prediktormi u SWB aj PWB sú neuroticizmus, extravenzia a svedomitosť. Najčastejšie sa uvádzajú práve rysy neuroticizmu a extravenzie, ale niektorí autori (Vittersø, 2001) považujú mieru vplyvu extravenzie za nadhodnocovanú. Dokladá podstatne vyšší vzťah osobnej pohody práve k neuroticizmu, ktorý je zároveň považovaný v tomto ohľade za vôbec najvýraznejší. Slabší vzťah a menšiu konzistenciu dosahujúce výsledky nachádzame u priateľnosti a otvorenosti voči skúsenosti.

## **2.1.2 Charakteristické adaptácie**

Po osobnostných charakteristikách sú okrem osobných naratívov, ktoré presahujú zábery tejto práce, ďalšou úrovňou osobnosti podľa klasifikácie McAdamsa a Palsovej (2006) tzv. charakteristické adaptácie. Tie autori definujú širokou škálou motivačných, sociálno-kognitívnych a vývojových adaptácií. Od osobnostných rysov, ktoré sú dispozičnej povahy, sa odlišujú svojou individuálnou špecifickosťou v závislosti na konkrétnych životných okolnostiach, a to na kontexte času, miesta alebo sociálnej role. Medzi charakteristické adaptácie môžeme zahrnúť „*motívy, ciele, plány, stratégie,*



*hodnoty, schémy, sebaobraz, mentálne reprezentácie významných druhých, a ďalšie individuálne aspekty osobnosti“ (McAdams & Pals, 2006, s. 208).*

V tejto práci sa v nasledujúcich kapitolách v rámci charakteristických adaptácií venujem štýlom utvárania identity (identity processing styles), sebahodnoteniu (self-esteem), osobným hodnotám (personal values) a copingovým stratégiám (coping strategies).

### **2.1.2.1 Štýly utvárania identity**

Psychologická identita je veľmi komplexný pojem, ku ktorému môžeme pristupovať z rôznych hľadísk. Jeho možné definície sa budú preto odvíjať v závislosti na aspektoch, v rámci ktorých na tento mnohovýznamový pojem nazeráme.

Vo všeobecnosti hovoríme o psychologickkej identite ako o „*prežívaní, a uvedomovaní si seba samého, svojej jedinečnosti aj odlišnosti od ostatných*“ (Hartl, 2015, s.221). Říčan (2010) k tomu zdôrazňuje jeho aspekty spojené s prežívaním autenticity a konzistentnosti v čase.

Pre účely tejto práce je dôležité zaoberať sa relatívnou odlišnosťou a prienikom pojmu identita a pojmu sebaopojatie (self-concept). Pri pojme sebaopojatie Vágnerová (2010, s. 298) zdôrazňuje oproti pojmu identita jeho „*viac popisný a hodnotiaci charakter, predstavuje poznanie a vyjadrenie toho, čo o sebe človek vie, čo si o sebe myslí a ako sa posudzuje.*“

Napriek uvedenej odlišnosti je však treba upozorniť, že skôr než o významovú odlišnosť sa jedná o rozdiel z hľadiska historického uchopovania oboch pojmov. Oba koncepty sa v mnohých aspektoch u jednotlivých autorov prekrývajú, vo svojom význame nesú istý jednotiaci charakter, pričom sebaopojatie (self-concept) nachádza veľmi úzky vzťah ku konceptom, ako napríklad sebareflexia, vedomie vlastnej hodnoty, kompetencie, vlastného smerovania, predstava vlastnej perspektívy, príp. voľbu osobných hodnôt. Self teórie zdôrazňujú teda obsah skúsenosti „ja“, jeho konkrétne časti, štruktúru ale aj emočné vzťahovanie sa k sebe samému. (Macek, Hřebíčková & Čermák, 1999). Pojem identita je spojený s prežívaním vlastnej totožnosti (existenciálny zážitok typu „ja som ja“),

jedinečnosti, teda neopakovateľnosti a kontinuity (Van der Werff, 1990). V zásade teda v tomto duchu môžeme pristúpiť k problematike vnímania seba samého dvojakým spôsobom, reflektujúc dva historické prúdy, založené na jednej strane na teoretickom koncepte Eriksona, ktorý pracuje s pojmami ako identita, ego a self, a na druhej strane na prístupoch, odvíjajúcich sa od symbolického interakcionizmu, operujúcich s pojmom self a ďalšími príbuznými pojmami. Týmto prístupom k sebaopojatiu, a predovšetkým jeho hodnotiacim aspektom, sa bližšie zaoberám v nasledujúcej kapitole.

V rámci prvého menovaného prístupu sa stretávame s konceptom identity, ktorý vo svojich teóriách predstavujú predovšetkým autori Erikson, Marcia a Berzonsky.

Teória E. H. Eriksona hovorí o formovaní, získavaní tzv. ego-identity, pričom túto identitu človek nadobúda prostredníctvom zmien psychických štruktúr, ktoré sú sprevádzané špecifickým prežívaním. Erikson (2015) sa o tomto špecifickom prežívaní vyjadruje ako o určitej psychosociálnej pohode, pocite „byť doma vo svojom tele“, alebo ako o vnútornej istote anticipácie uznania od druhých ľudí. Tvorbu identity chápe ako vývojovú úlohu, spadajúcu do obdobia adolescencie, pričom prechádza určitou krízou, v rámci ktorej si musí vybrať z rôznych alternatív, teda robiť rozhodnutia, vedúce vo výsledku k prijatiu určitých rolí. Ak jedinec túto úlohu nezvládne, hovoríme o tzv. difúznej, resp. roztrieštenej identite, ktorá oslabuje ego (Bačová, 1999).

Na Eriksonovu teóriu nadväzuje J. Marcia (1966), ktorý jeho prácu rozšíril, pričom rozlišuje štyri stavy vývoja identity, a to podľa prítomnosti, resp. neprítomnosti exploračie a záväzku. Tie pokladá Marcia za hlavné ukazovatele, podľa ktorých možno usudzovať na stavy identity.

Explorácia (self-exploration) súvisí s už zmienenou potrebou rozhodovania sa, ktorá sa tak typicky objavuje v období adolescencie, pričom človek rieši otázky rozhodovania sa v mnohých dôležitých oblastiach života, akými sú vzťahy, profesijné zameranie, filozofické a náboženské zakotvenie, či systém názorov a postojov v spojitosti s osobnými hodnotami a normami spoločnosti. Toto rozhodovanie má povahu hľadania, či experimentovania s danými závermi rozhodovania. Záväzok (commitment) je potom v tomto duchu spojený so zodpovednosťou za urobené rozhodnutie (Marcia, 1966; Macek, 2003).

Kombinácia prítomnosti, resp. neprítomnosti explorácie a záväzku sa podpisuje pod štyri možné stavy identity, a to difúzna identita (identity diffusion), náhradná, či predčasne uzavretá identita (foreclosure), nezáväzná identita (moratorium) a dosiahnutá identita (identity achievement) (Macek, Hřebíčková & Čermák, 1999).

O difúznej identite hovoríme, pokiaľ adolescent neprežíva krízu, ani záväzok. Nezaobrá sa otázkou sebadefinovania, je ľahko ovplyvniteľný svojimi rovesníkmi, môže podliehať zmene svojich názorov a presvedčení, v súlade s normou referenčnej skupiny. Tento stav identity priamo ovplyvňuje sebahodnotenie, ktorým sa podrobnejšie zaoberám v nasledujúcej kapitole. U náhradnej identity už nachádzame záväzok aj konzistentný sebaobraz a obraz druhých. Záväzok, naviazaný na prijaté postoje a normy však tento človek prežíva bez krízy identity, bez potreby overovania si daného presvedčenia s vlastnou skúsenosťou. V stave moratória, teda nezáväznej identite je tento človek aktívne otvorený novej skúsenosti, čo je spojené s prežívaním krízy identity, prejavujúcej sa pocitmi úzkosti, pričom ale ešte nepreberá reálny záväzok. Jedná sa o experimentovanie s rolami, objavovaním hodnôt a noriem. Ak hovoríme o dosiahnutej identite, hovoríme o človeku, ktorý prijíma určitý životný systém hodnôt, názorov a postojov, s ktorými má spojený záväzok. V tomto systéme nachádza zmysluplné prepojenie medzi svojou minulosťou a možnou budúcnosťou, prežíva pocity akceptácie seba samého, súčasne pretavené do pocitu pospolitosti vo vzťahu k druhým, čo mu otvára cestu k prežívaniu intimity (Marcia, 1966; Macek, Hřebíčková & Čermák, 1999).

Na Marcia nadväzuje M. Berzonsky, ktorý k formovaniu identity pristupuje ako k dlhodobému procesu spracovávaní informácií, ktorý vedie k sebadefinovaniu, pričom ho vzťahuje k spôsobom riešenia problémových situácií. Tento proces môžeme pozorovať na troch úrovniach, pričom sa v sociálnych interakciách utvorené špecifické kognitívne a behaviorálne odpovede (prvá úroveň) organizujú do sociálno-kognitívnych stratégií (druhá úroveň), na základe ktorých sa na poslednej úrovni pretavujú do štýlov identity (Berzonsky, 2004).

Na základe spôsobov riešenia problémových situácií definuje Berzonsky (1999) tri štýly utvárania identity, a to informačný, normatívny a difúzny/vyhýbavý. Informačný štýl súvisí so stavom moratória a dosiahnutej identity u Marcia, pričom človek aktívne vyhľadáva informácie o sebe, jeho sebaobraz je spojený s osobnými atribútmi a dobre reaguje na spätnú väzbu. Normatívny štýl utvárania identity spájame so stavom predčasne

uzavretej identity, pri ktorom má človek sklon k preberaniu osobných hodnôt a presvedčení od členov referenčnej skupiny, či autority, sebaobraz je spojený s kolektívnymi atribútmi a vyznačuje sa absenciou aktívneho hľadania zdrojov informácií o sebe. Pre difúzny/vyhýbavý štýl identity, ktorý spájame s difúznym stavom, je charakteristické vyhýbanie sa riešeniu problémov, spojených s vlastnou identitou. Často u tohto človeka pozorujeme dôraz na atribúty spojené s reputáciou, či povest'ou u druhých. Identita je v tomto ohľade závislá na aktuálnej situácii, alebo býva nenaplnená.

Výskumov, ktoré sa venujú vzťahu osobnej pohody a štýlov identity, resp. stavov identity nachádzame síce mnoho, no hneď na úvod je treba poznamenať, že ich výsledky dosahujú značnú nejednotnosť, dokonca si v niektorých prípadoch navzájom protirečia. Tento záver sa týka predovšetkým konceptu subjektívnej osobnej pohody. Hlavnou príčinou tejto nejednotnosti je pravdepodobne odlišná operacionalizácia osobnej pohody.

Za pochopiteľné z hľadiska uvedenej teórie k téme utvárania identity môžeme považovať závery štúdie (Nurmi, Berzonsky, Tammi & Kinney, 1997), ktorá dokladá pozitívny vzťah medzi subjektívnou osobnou pohodou a informačným štýlom identity. Subjektívna osobná pohoda je však v tejto štúdii bohužiaľ operacionalizovaná prostredníctvom Rosenbergovej škály sebahodnotenia, Rosenbergovej škály stability self a Beckom revidovanej škály depresie, čo nezodpovedá súčasnému pojatiu subjektívnej osobnej pohody. Avšak ako už bolo naznačené, a táto štúdia potvrdzuje, informačný štýl má zároveň vysoko pozitívny vzťah k sebahodnoteniu. Ani v tomto tvrdení nenachádzame jednotnosť, keďže s odlišným záverom prichádza štúdia (Johnson & Nozick, 2011), ktorá skúmala súvislosť medzi stabilitou sebaopojatia a identity. Autori vzťah medzi informačným štýlom a sebahodnotením nepotvrdili. Rovnako tomu bolo aj u difúzneho/vyhýbavého štýlu. Naopak, mierne pozitívny vzťah potvrdili medzi sebahodnotením a normatívnym štýlom identity.

V rámci výskumov vzájomných vzťahov psychologickkej osobnej pohody a štýlov utvárania identity nachádzame vyššiu konzistenciu. Informačný štýl identity našiel pozitívny vzťah k psychologickkej osobnej pohode (Berzonsky & Cieciuch, 2016), pričom sa tento vzťah potvrdil pri všetkých dimenziách konceptu. Pri normatívnom štýle objavili pozitívnu súvislosť s dimenziami sebaopojatia, zvládaním prostredia a zmyslu života, negatívnu súvislosť medzi všetkými dimenziami konceptu a difúznym/vyhýbavým štýlom.

Posledné zistenie potvrdzujú Vleioras a Bosma (2005), kladú difúzny/vyhýbavý štýl utvárania identity do negatívnej súvislosti s psychologickou osobnou pohodou.

K rovnakému zisteniu dochádza aj Refahi so svojimi kolegami (Refahi, Bahmani, Nayeri, & Nayeri, 2015), ktorý potvrdzuje pozitívnu súvislosť medzi psychologickou osobnou pohodou vo všetkých dimenziách s informatívnym štýlom identity a u normatívneho a difúzneho/vyhýbavého štýlu identity potvrdzuje negatívnu súvislosť opäť vo všetkých šiestich dimenziách.

Okrem nejednotnosti vo výsledkoch štúdií, zaoberajúcich sa vzťahom osobnej pohody a štýlmi utvárania identity, plynúcej z rozdielnej operacionalizácie osobnej pohody, však môžeme pozorovať opakovane zistenú negatívnu súvislosť medzi osobnou pohodou a difúznym/vyhýbavým štýlom identity, resp. neprítomnosťou záväzku, ako napr. v štúdií Smithsa a kol. (2010).

### **2.1.2.2 Sebahodnotenie**

Sebahodnotenie (self-esteem) býva najčastejšie vysvetľované ako mentálna reprezentácia emočného vzťahu k sebe samému, čiže predstavu samého seba z pohľadu vlastnej hodnoty a kompetencie, ktorá sa môže odrážať napríklad vo výslednom pociťovaní sebadôvery, sebavedomí a sebaúcte (Rosenberg, 1965; Blatný, 2010).

V zásade môžeme o tomto pojme uvažovať v dvoch rovinách. Prvá rovina nerozlišuje medzi pojmami sebahodnotenie a sebaopojatie (self-concept), chápu ich teda ako synonymá. Sebaopojatím rozumieme komplexný koncept, pričom v najširšom slova zmysle ho môžeme definovať ako „*súhrn predstáv a hodnotiacich súdov, ktoré o sebe človek má*“ (Blatný, 2010, s. 107). Medzi autorov, ktorí chápu sebaopojatie a sebahodnotenie ako navzájom sa prekrývajúci pojem, patria okrem iných napr. Shavelson, Hubner a Stanton (1976, s.411), ktorí pod sebaopojatím rozumejú „*percepciu seba samého. Tieto percepcie sú sformované prostredníctvom skúseností s prostredím ... a sú ovplyvnené najmä posilnením z prostredia a od významných druhých.*“ V rámci iného prístupu považujeme sebahodnotenie len za jeden z aspektov sebaopojatia, ktoré sa okrem hodnotiaceho komponentu skladá aj z čisto popisných náhľadov na seba samého (Blatný, 2010).

Aspekty príjemnosti resp. nepríjemnosti, intenzita a stabilita prežívaného stavu vyjadrujú povahu sebahodnotenia, v rámci ktorého sa jedinec porovnáva s určitým štandardným obrazom, napr. s „ideálnym Ja“ (Rosenberg, 1979).

Za najdôležitejší aspekt sebahodnotenia vo vzťahu k osobnej pohode sa považuje jeho pozitivita, resp. negativita. Okrem negatívnych dôsledkov nízkeho sebahodnotenia je však potreba zdôrazniť aj súvislosť medzi vysokým sebahodnotením a negatívnych dôsledkov z neho plynúcich (Baumeister, Heatherton & Tice, 1993). Keďže jedinci, ktorí vykazujú vysoké sebahodnotenie, často inklinujú k premršteným predstavám o svojich schopnostiach, v porovnaní s tými, ktorí si na základe primeranej predstave o svojom výkone stanovujú adekvátne ciele, častejšie zlyhávajú, a teda ich sebahodnotenie je vo výsledku nižšie.

Z hľadiska stability emočného vzťahovania sa k sebe rozlišujeme dva druhy sebahodnotenia. Tzv. „rysovým“ sebahodnotením (trait self-esteem) označujeme stabilitu emočného vzťahovania sa k sebe samému, čiže pretrvávajúce, alebo generalizované sebahodnotenie. Ak sebahodnotenie podlieha situačne podmieneným zmenám, hovoríme o „stavovom“ sebahodnotení (state self-esteem) (Blatný, 2010). V rámci reakcií na interpersonálnu spätnú väzbu je stabilita sebahodnotenia významnejším aspektom, než to, či je vysoké alebo nízke. U jedincov, ktorí vykazujú nestabilné sebahodnotenie, zaznamenávame priaznivejšie reakcie na pozitívnu spätnú väzbu, a skôr obranné reakcie na negatívnu spätnú väzbu. Globálne sebahodnotenie je u týchto ľudí ovplyvnené jednotlivými čiastkovými hodnoteniami seba samého (Blatný & Plháková, 2003).

Veľkou témou v oblasti sebahodnotenia bola otázka dimenzionality. Tradične sa k sebahodnoteniu pristupovalo ako ku konceptu jednodimenzionálnemu, ktorý vyjadruje generalizovanú a relatívne stálu percepciu hodnoty vlastného Ja, formujúcu sa v raných štádiách vývoja (Rosenberg, 1965; Campbell, 1990). Neskôr vzniká prístup, ktorý v rámci sebahodnotenia rozlišuje dve zložky, a to z hľadiska vlastnej kompetencie a z hľadiska sociálne založenej hodnoty (Franks & Marolla, 1976; Bandura, 1986), niekedy označované aj zložky vlastnej kompetencie (self-competence) a seba prijatia (self-liking) (Tafarodi & Swann, 1995). Iné práce (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976) prichádzajú s konceptom štvordimenzionálneho sebahodnotenia (dimenzie sociálna, akademická, resp. školská, citová a fyzická), resp. trojdimenzionálneho sebahodnotenia (Fleming & Watts, 1980),

ktorí za relevantné dimenzie označujú spoločenskú sebadôveru, akademické schopnosti a sebaúctu.

Výskumy vzájomných súvislostí medzi sebahodnotením a subjektívnou osobnou pohodou sa obmedzujú na výskumy z hľadiska životnej spokojnosti, pričom potvrdzujú, že na ňu má vplyv pozitívne sebahodnotenie (Blatný, 2001, Emmons & Diener, 1985). Štúdie, ktoré sa zamerali na výskum vzťahu medzi sebahodnotením a afektívnou zložkou subjektívnej pohody, dokladajú významnú súvislosť medzi sebahodnotením a pozitívnymi emóciami a menej významnú negatívnu súvislosť s negatívnymi emóciami (Kong, Zhao & You, 2013).

Pre hlbšie pochopenie vplyvu sebahodnotenia na životnú spokojnosť je treba zohľadniť aj kultúrne hľadisko. Relevantné štúdie (Diener & Diener, 1995) zdôrazňujú, že súvislosť medzi sebahodnotením a životnou spokojnosťou je výrazná predovšetkým v euroamerickej kultúre, resp. v individualistických spoločnostiach. Diener a Dienerová vo svojej štúdii uvádzajú, že pozitívne hodnotenie vlastného života má súvislosť s rozvíjaním vlastného ega, autonómiou, sebaapresadzovaním a úspechom, pričom sebahodnotenie je spojené so schopnosťou vyrovnávať sa so životom a s výkonovými aspektami chovania (Diener & Diener, 1995).

Vzťahu medzi sebahodnotením a psychologickou osobnou pohodou sa venovala autorka daného konceptu, C. Ryffová (1989), pričom potvrdila vzájomnú súvislosť u všetkých dimenzií.

### **2.1.2.3 Osobné hodnoty**

Keďže sa v prípade pojmu hodnota (value) jedná o výraz multidisciplinárnej povahy, aj v otázke jeho vymedzenia sa v príslušnej literatúre stretávame so značnou nejednoznačnosťou. Napriek tejto skutočnosti, nachádzame v jednotlivých definíciách určité spoločné znaky.

Podľa Hartla (2015, s.192) je hodnotou „*vlastnosť, ktorú jedinec prisudzuje určitému objektu, situácii, udalosti, alebo činnosti v spojitosti s uspokojovaním jeho potrieb, alebo záujmov.*“ Hodnoty sa vytvárajú a postupne diferencujú v procese

socializácie a môžeme ich rozdeľovať na hodnoty pozitívne, čiže žiaduce, alebo negatívne, čiže tie, ktoré odmietame. Hodnoty, ktoré slúžia k bezprostrednému uspokojeniu potreby, nazývame priame, a tie, ktoré slúžia k dosiahnutiu priamych potrieb, nazývame nepriamymi (Hartl, 2015). V otázke vymedzenia a definície hodnôt je ďalej treba poznamenať, že tento pojem sa v príslušnej odbornej literatúre výrazne prekrýva s potrebami a do istej miery aj s postojmi, cieľmi a záujmami (Seitl, 2012). K tomu, aby človek dosiahol určitú hodnotu, musí byť totiž patrične postojovo orientovaný, motivovaný a ochotný vynaložiť určitú mieru úsilia.

Schwartz (1994) vymedzuje hodnoty ako žiaduce ciele, transsituačnej povahy, ktoré sa líšia svojou dôležitosťou, a súčasne slúžia ako organizačné princípy v živote človeka, príp. inej sociálnej entity. Podobne Feather (1995) ich chápe ako určité abstraktné štruktúry, ktoré súvisia s presvedčením človeka o žiadúcich spôsoboch chovania, alebo o žiadúcich finálnych stavoch.

Schusterová (2007) sumarizuje, že v otázke vymedzenia hodnôt sa jedná o konštrukt, ktorý ovplyvňuje rozhodovanie a chovanie, vnímanie seba samého aj vonkajších udalostí. Ďalej konštatuje, že mnohí z autorov vnímajú hodnoty ako kognitívne štruktúry, a niekedy sa zdôrazňujú aj ich emocionálne aspekty.

Systém uprednostňovania určitých hodnôt pred inými predstavuje hodnotovú orientáciu. Jedná sa o „*relatívne stály, sociálne podmienený, voliteľný vzťah človeka k súhrnu materiálneho a duchovného bohatstva a ideálov, ktoré vníma ako predmety, ciele, alebo prostriedky k uspokojeniu potrieb*“ (Hartl, 2015, s. 377). Na rozdiel od motívov, ktoré sú podľa rovnomenného autora nestále, resp. ich definuje ako dočasné stavy v zmysle reakcie na konkrétnu životnú situáciu, vyznačujú sa hodnoty svojou tendenciou k stálosti v čase.

Okrem starších, hierarchických teórií hodnôt, ktoré vytvorili napr. A. Maslow, či M. Rokeach, patrí medzi v súčasnosti najpopulárnejšie prístupy kruhová teória S. H. Schwartza. Schwartz, pôvodne spoločne s Bilským (1990) vytvorili na rozdiel od predošlých hierarchických, teóriu hodnôt podľa štruktúry a obsahu. Ich pôvodná teória obsahovala osem typov hodnôt, pričom Schwartz neskôr doplnil ďalšie dva, a teóriu upravil. Niektoré hodnoty sú vo vzťahu k sebe vo vzájomnej opozícii, iné sú naopak



kompatibilné. Charakter a štruktúra tejto teórie hodnôt sú považované za univerzálne a platné naprieč rôznymi kultúrami. (Schwartz, 1994; Hnilica, 2000)

V tabuľke č. 3 uvádzam prehľad a popis jednotlivých hodnôt podľa Schwartzovej teórie (Schwartz, 2012; 1992).

**Tabuľka č. 3** Prehľad hodnôt podľa teórie S. H. Schwartz (2012; 1992)

<b>Hodnota</b>	<b>Motivácia, Cieľ</b>
Sebaurčenie (self-direction)	Vychádza z potreby nezávislej kontroly a autonómie. Zdôrazňuje slobodu, nezávislosť, zvedavosť, tvorivosť, sebaúctu a ochranu súkromia.
Stimulácia (stimulation)	Vychádza z potreby rozmanitosti, vzrušenia, aktivity a stimulácie optimálnou úrovňou podnetov. Zdôrazňuje pestrosť a náboj podnetov, prejavuje sa odvahou.
Hedonizmus (hedonism)	Pramení z potreby zmyslového zážitku, potešenia. Zdôrazňuje užívanie si života, prejavuje sa pôžitkárstvom, či otvorenosťou voči zmene.
Úspech (achievement)	Pramení z potreby osobného úspechu, sociálneho uznania, podania výkonu podľa určitého štandardu. Zdôrazňuje ctížiadostivosť, výkon, schopnosti, vplyv, sebaúctu.
Moc (power)	Založená na potrebe sociálneho statusu a prestíže, ovládania ostatných, či zdrojov moci. Zdôrazňuje autoritu, bohatstvo, moc, vplyv, uznanie a povest'
Bezpečie (security)	Vychádza z potreby bezpečia, stability vo vzťahoch a v sebe samotnom. Zdôrazňuje spoločenský poriadok, zázemie, čistotu, prehľadnosť, zrozumiteľnosť, predvídavosť.

Konformita (conformity)	Založená na potrebe lojality, poslušnosti, vedie k obmedzeniu impulzov, ktoré by mohli narušiť interakciu s druhými. Prejavuje sa zdržanlivosťou v sociálnych situáciách, poslušnosťou, sebakontrolou, úctou k druhým, vernosťou, oddanosťou a zodpovednosťou vo vzťahu k druhým.
Tradícia (tradition)	Založená na rešpekte, záväzku, akceptácii zvykov, obyčajov a noriem, vo vzťahu k druhým, či sociálnym inštitúciám. Zdôrazňuje rešpekt k tradícii, pokoru, oddanosť, miernosť, zaviazanosť
Benevolencia (benevolence)	Prejavuje sa dobrovoľnou starostlivosťou o dobro druhých. Zdôrazňuje čestnosť, pomoc druhým, odpustenie, zodpovednosť, priateľstvo, pocit pospolitosti, má vzťah k spirituálnemu prežívaniu.
Univerzalizmus (universalism)	Založená na pochopení, uznaní, tolerancii všetkých bytostí a prírodných javov. Prejavuje sa veľkorysosťou, citom pre sociálnu spravodlivosť, zameriava sa na mier, univerzálnu estetiku, jednotu s prírodou, univerzálnu múdrosť, ochranu životného prostredia, či spirituálne prežívanie.

Ako som už spomenul, v prípade Schwartzovej teórie sa jedná o kruhovú štruktúru usporiadania jednotlivých hodnôt. Tie sú na základe vzájomných vzťahov usporiadané vzhľadom k dvom bipolárnym dimenziám.

Prvá dimenzia je tvorená opačnými pólmi sebatranscendencie (self-transcendence) resp. sebakresadzovaním (self-enhancement). K pólu sebatranscendencie sa vzťahujú hodnoty univerzalizmu a benevolencie, ktoré vedú k presahu záujmov človeka k nadindividuálnym cieľom. Tieto hodnoty takisto predstavujú tendenciu kooperovať vo vzťahoch s druhými. V protiklade k týmto hodnotám stoja hodnoty moci a úspechu, ktoré



Výskumov, ktoré sa zaoberajú vzťahmi medzi konceptami subjektívnej a psychologickej osobnej pohody a hodnotami, nachádzame v literatúre v menšom počte, než je tomu napríklad u osobnostných rysov. Vzťah medzi subjektívnou osobnou pohodou a osobnými hodnotami bol skúmaný v štúdiu (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999), ktorej autori tento vzťah potvrdili, pričom 10 základných hodnôt podľa Schwartza merali vo vzťahu ku všetkým trom zložkám subjektívnej pohody. Celková životná spokojnosť, ani negatívne emočné prežívanie nenašla s preferenciou hodnôt štatisticky významnú koreláciu, avšak pozitívne emočné prežívanie korelovala s hodnotami stimulácie, hedonizmu a úspechu. Keďže autori štúdie pokladali u osobnej pohody za rozhodujúci až vplyv pozitívnych skúseností, ktoré sa viažu na dané hodnoty, nie samotnú preferenciu hodnôt, výskum rozšírili. U respondentov skúmali aktivity v poslednom období, pričom potvrdili súvislosť medzi danými hodnotami a s nimi spojenou spokojnosťou podľa súvisiacich oblastí života. Z týchto záverov odvodili aj vzťah medzi hodnotami na celkovú životnú spokojnosť.

Autori inej štúdie (Sagiv & Schwartz, 2000) dospeli v istých ohľadoch v rámci výskumu vzťahu subjektívnej osobnej pohody a hodnôt k podobným výsledkom. Okrem hodnôt stimulácie a úspechu potvrdzujú koreláciu s pozitívnym emočným prežívaním aj pri hodnote sebaurčenia. Rovnako uvádzajú aj negatívnu koreláciu s afektívnym komponentom u hodnôt bezpečia, tradície a konformity. Závery štúdie teda zároveň potvrdzujú opodstatnenie antagonistického postavenia zmienených hodnôt v rámci Schwarzovho modelu. Nepochybne medzi ďalšie zaujímavé zistenia patrí záver inej autorovej štúdie (Schwartz, 2004), že hodnoty majú väčší vplyv na subjektívnu osobnú pohodu, než sociodemografické faktory.

Zaujímavé vzťahy nachádzame aj v štúdiách, ktoré sa venovali výskumu vzťahov medzi hodnotami a konceptom psychologickej osobnej pohody. Autori Cohen a Shamai (2010), aj keď skúmali dané vzťahy u ľudí policajnej profesie v Izraeli, čo môže mať relatívne významný vplyv, pokiaľ by sme tieto závery chceli zovšeobecniť, potvrdzujú pozitívnu koreláciu osobnej pohody s hodnotami sebaurčenia a úspechu, pričom dopĺňajú aj hodnotu benevolencie. Negatívnu koreláciu zistili u hodnôt tradície a moci.

K podobným výsledkom dospeli Joshanloo a Ghaedi (2009), ktorí okrem negatívnej korelácie psychologickej osobnej pohody s hodnotou tradície uvádzajú aj univerzalizmus,

a podobne ako Cohen a Shamai (2010), uvádzajú pozitívnu koreláciu, byť slabšiu, s hodnotami úspechu, sebaurčenia a konformitou.

Dôležitým momentom je situácia, kedy dochádza k tzv. konfliktu hodnôt. Tá nastáva v prípade, že má človek vysoko postavené práve tie hodnoty, ktoré majú v rámci zmieneneho kruhového modelu antagonistické postavenie (napr. hedonizmus vs. tradícia, alebo úspech vs. benevolencia). Vplyv konfliktu hodnôt na subjektívnu osobnú pohodu skúmal Hnilica (2000), pričom došiel k zisteniu, že respondenti, ktorí uvádzali na prvých dvoch miestach rebríčku antagonistické hodnoty, vykazovali nižšiu mieru subjektívnej osobnej pohody, než tí, ktorých boli najvyššie postavené hodnoty v súlade.

Okrem už zmienenej úvahy o nepriamom vzťahu medzi jednotlivými hodnotami a osobnou pohodou, však môžeme skonštatovať, v jednotlivých štúdiách nachádzame medzi hodnotami a osobnou pohodou vzájomné korelácie, pričom sú vo väčšine prípadov slabšie. Napriek tomu môžeme zdôrazniť najčastejšie sa opakujúci vzťah medzi afektívnym komponentom subjektívnej osobnej pohody, resp. psychologickou osobnou pohodou na jednej strane a hodnotou úspechu, sebaurčenia a tradície na strane druhej.

#### **2.1.2.4 Copingové stratégie**

Podľa Urbanovskej (2010) síce nie sú autori vo vymedzení copingu celkom jednotní, napriek tomu majú definície tohto pojmu spoločnú charakteristiku – ide o aktívne, zámerné a vedomé úsilie, ktoré zahŕňa pokusy o zvládanie stresu. Na rozdiel od obranných mechanizmov, je coping vedomý. Ďalší rozdiel medzi copingom a obrannými mechanizmami spočíva vo vzťahu k realite, pričom coping vychádza z realistického pohľadu na situáciu a z možnosti túto situáciu zvládnuť (Výrost & Slaměnik, 2008).

Folkmanová a kol. (1986, s. 572) popisujú coping ako „*behaviorálne, kognitívne, alebo sociálne odpovede, ktoré súvisia s úsilím osoby eliminovať, zvládať, či tolerovať vnútorné alebo vonkajšie tlaky a tenzie, pochádzajúce z interakcie osobnosti a prostredia.*“

Křivohlavý (2003, s. 70) ohľadne tejto interakcie osobnosti a prostredia dodáva, že „*na jednej strane je treba vidieť danú osobu, ktorá má určité zdroje, možnosti, hodnoty a osobné zameranie, na druhej strane potom prostredie, ktoré na človeka kladie určité*

*požiadavky a pôsobení na neho množstvom vplyvov. V priebehu zvládania stresu dochádza k množstvu akcií a aktivít z jednej aj z druhej strany, tzv. akcií a reakcií, ofenzívnych útokov a defenzívnych obrán.“*

V zásade môžeme ku copingu pristupovať dvomi rôznymi spôsobmi. Môžeme ho používať aktívne, alebo pasívne. Aktívnym copingom sa osoba snaží vyriešiť situáciu, mať ju pod kontrolou, pričom pasívny coping súvisí s reguláciou emócií a stiahnutie sa od problému (Marroquin a kol., 2010)

V tomto duchu Lazarus (1993) vymedzuje dva základné typy copingu, a to coping, zameraný na problém (problem-focused coping) a coping zameraný na emócie (emotion-focused coping). Toto rozdelenie patrí medzi najčastejšie. To, ktorý typ copingovej stratégie človek v danom prípade použije, závisí na hodnotení situácie. Ak je situáciu možné zmeniť, volí coping zameraný na problém, a snaží sa ju aktívne riešiť. Sem patrí napríklad snaha získať a použiť potrebné informácie, ktoré človek použije buď pri aktívnom postupe voči prostrediu, alebo pri zmene svojho chovania. Ak človek dospeje k záveru, že situáciu nie je možné zmeniť, volí coping zameraný na emócie, a snaží sa tak regulovať emočnú reakciu na stresovú situáciu, alebo sa pokúša situáciu prehodnotiť a nazrieť na ňu z iného uhlu. Človek sa teda v tomto prípade snaží vyhnúť myšlienkam na ohrozenie, a dáva situácii nový význam.

Okrem aktívneho prístupu a vyhýbania sa emočnej reakcii na stres, uvádzajú iní autori v rozdelení copingu aj ďalšie prístupy. Pre účely tejto práce vyberám rozdelenie Carvera, Scheiera a Weintrauba (1989). Podľa mnohých autorov, napr. Baumgartnera (1999), sa jedná o model, ktorý býva vo výskumoch využívaný relatívne najčastejšie. Zmienení autori popri rozdelení na coping, zameraný na problém a coping, zameraný na emócie, uvádzajú existenciu aj ďalších faktorov. Tento model rozpracovali v inventári COPE, ktorý obsahuje 15 dimenzií a 60 položiek, resp. zjednodušenom Brief COPE, obsahujúcim 14 dimenzií a 28 otázok (Carver, 1997; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

- Aktívny coping (active coping) – zameriava sa na aktívne kroky, vedúce k odstráneniu, vyhnutiu sa, alebo zmierneniu účinku pôvodného stresoru.
- Plánovanie (planning) – predstavuje premýšľanie o tom, ako sa vyrovnáť s pôsobením stresoru, obsahuje stratégiu postupu, zvažovanie ďalších krokov a spôsobov, ako najlepšie daný problém zvládnuť. Síce je tento prístup

zameraný na problém, v zásade sa ale koncepcne líši od vykonávania aktivity, zameranej na problém.

- Pozitívne prerámovanie (positive reframing) – súvisí s uvádzaným na emócie zameraným copingom, a teda so zvládaním úzkostných emócií. Zvládnutie negatívnych emócií, nasadujúcich na stresor, môže v náväznosti viesť k aktívnemu, na problém zameranému copingu.
- Humor (humor) – používanie humorného náhľadu na situáciu, ktorý má za účinnok zmiernenie, alebo odstránenie dopadu pôsobenia stresoru.
- Náboženstvo (religion) – súvisí hneď s niekoľkými prístupmi – môžeme ho chápať ako zdroj emocionálnej podpory, spôsob prerámovania problému, alebo aj ako stratégia aktívneho zvládania stresoru.
- Používanie emočnej podpory (using emotional support) – súvisí s na emócie zameraným copingom, týka sa získavania morálnej podpory, sympatií, alebo porozumenia, vedúceho k na problém zameranému copingu, alebo k ventilovaniu vznikajúcich emócií.
- Používanie inštrumentálnej podpory (using instrumental support) – jedná sa o na problém zameraný coping, pričom osoba hľadá pomoc, radu, alebo informácie.
- Sebarozptýlenie (self-distraction) – vykonávanie alternatívnych aktivít, slúžiacich k psychickému odpútaniu sa od pôvodného problému, ďalej denné snenie, únik do fantázie, spánku, a ďalšie podobné aktivity, vedúce k rozptýleniu.
- Popretie (denial) – jedinec odmieta akceptovať stresor, alebo jeho dopady, príp. predstiera, že k danej situácii nedošlo. Autori sa v nazeraní na tento typ prístupu odlišujú; v istých prípadoch je vnímaný, ako užitočný, v iných môže viesť k zhoršeniu.
- Akceptácia (acceptance) – jedná sa o protiklad k popretiu, jedinec prijíma situáciu takú, aká je.

- Prejavovanie emócií (venting) – jedná sa o uvoľňovanie a ventilovanie emócií.
- Užívanie alkoholu a drog (substance use) – k zmierneniu dopadu pôsobenia stresu jedinec užíva alkohol, alebo iné látky.
- Behaviorálne vzdávanie sa (behavioral disengagement) – jedná sa o zníženie snahy dosiahnuť cieľ, ktorý súvisí so stresorom. Osoba reaguje bezmocne, a to predovšetkým v prípadoch, kedy očakáva nezdar.
- Sebaobviňovanie (self-blame) – sebakritika, súvisiaca so zodpovednosťou za vzniknutú situáciu.

Na to, akú copingovú stratégiu si jedinec v danej situácii vyberie, majú v rozhodujúcej miere vplyv osobnostné dispozície. Osobnostné rysy určujú, aké kognitívne stratégie a typické spôsoby reagovania na záťaž bude jedinec preferovať. Blatný, Kohoutek a Janušová (2002) dokladajú vplyv neuroticizmu, pričom podľa Vágnerovej (2010) bol výrazný vplyv zaznamenaný okrem neuroticizmu aj u extravenzie a svedomitosti. McCrae a Costa (1986) zase dokladajú vplyv rysov neuroticizmu, extravenzie a otvorenosti voči skúsenosti.

Výskum copingových stratégií sa často orientuje predovšetkým na oblasť špecifických druhov záťaže, a teda zahŕňa väčšinou špecifické skupiny osôb, takže narážame na problém zovšeobecniteľnosti prijatých záverov. Ďalším problematickým aspektom zrovnávania rôznych výsledkov naprieč štúdiami spočíva v širokom spektre použitých metód, aj v odlišných teoretických východiskách. Napriek tomu sa vzťah medzi copingovými stratégiami a osobnou pohodou v istých ohľadoch opakovane potvrdzuje. Stratégie, ktoré sú orientované na problém, alebo tie, ktoré smerujú k získaniu kontroly, majú na osobnú pohodu väčšinou pozitívny vplyv, a významnejší, než tie stratégie, ktoré sú zamerané na emócie, alebo vyhýbavé stratégie, u ktorých nachádzame skôr negatívny vplyv. Medzi jednotlivými konceptmi osobnej pohody zároveň nenachádzame zásadné rozdiely. V nasledujúcich odstavcoch venujem priestor vybraným výskumom, ktoré na tieto zistenia poukazujú.

V už spomenutej štúdií (McCrae & Costa, 1986), v ktorej autori potvrdili vplyv niektorých osobnostných rysov na voľbu copingových stratégií, patrí medzi ďalšie závery aj to, že určité copingové stratégie, napríklad racionálne jednanie, vyhľadávanie pomoci,



alebo viera, mali vplyv na vyššiu mieru subjektívnej osobnej pohody, ktorá bola operacionalizovaná ako spokojnosť so životom a pozitívne a negatívne emócie.

Headley a Wearing (1990) došiel k zisteniu, že inštrumentálne stratégie riešenia problému sú v dopade na subjektívnu osobnú pohodu najúčinnejšie. Naopak, stratégie, zamerané na reguláciu afektov boli v jeho štúdiu preukázané ako neefektívne a stratégie vyhýbania sa a popierania mali na úroveň subjektívnej osobnej pohody negatívny vplyv.

Za dôležité považujem zistenie Smennera (2003), ktorý prináša záver, že pokiaľ človek používa širšie spektrum copingových stratégií, má tendenciu vykazovať aj vyššiu úroveň subjektívnej osobnej pohody. Zároveň potvrdzuje, že vyhýbavé stratégie sú spojené s nižšou mierou SWB a aktívny prístup k riešeniu problému naopak s vyššou mierou SWB, pričom tieto sú zvlášť účinné v oblasti vzťahových problémov.

Podľa štúdie Gustems-Carnicera a Calderónovej (2012) sa copingové stratégie výrazne podpisujú aj pod mieru psychologickú osobnej pohody študentov a učiteľov. Zistili, že aktívny prístup, zameraný na riešenie problému má pozitívny efekt na úroveň distresu, a opačne, vyhýbavé copingové stratégie (hlavne vyhýbanie sa premýšľaniu o stresore, vyhľadávanie rozptýlenia, rezignácia, konzumácia alkoholu a drog) sú spojené s väčším distresom, somatizáciou, depresiou a ďalšími negatívnymi symptómami.

Ako už bolo spomenuté, výskum vplyvu copingových stratégií na úroveň osobnej pohody sa často zameriava na ľudí v ťažkých životných situáciách. Napr. Englbrecht, Gossec a Delongis (2012) zistili, že pacienti s reumatoídnou artritídou najčastejšie používajú copingovú stratégiu dištancovania sa od problému. Medzi najefektívnejšie copingové stratégie u týchto pacientov patrí kognitívne prerávanie a aktívny prístup k problému, pričom vyjadrovanie emócií býva často výrazom bezmocnosti.

## **3. Gender**

### **3.1 Gender a pohlavie**

„*Je to chlapček... Je to dievčatko...*“ Prvou správou, ktorú počujú rodičia svojho dieťaťa býva práve informácia o jeho pohlaví, pričom za touto vetou nám veľmi

pravdepodobne mysl'ou preblesknú predstavy o tom, ako sa budeme k nemu vzťahovať, ako z neho vyrastie dospelý muž, dospelá žena. V tejto krátkej správe sa stretávame s oboma pojmami, teda s pojmom pohlavie i s pojmom gender, naraz.

V prvom rade by som chcel poukázať na sémantickú odlišnosť oboch pojmov. Pod pojmom pohlavie rozumieme „*biologický sexuálny dimorfizmus, rozlíšenie samčích a samicích jedincov podľa pohlavných orgánov, príp. sekundárnych pohlavných znakov*“ (Hartl, 2015).

Pohlavie teda v zásade vnímame ako biologickú danosť v zmysle duálnej kategórie. Na základe rozdielu pohlaví určujeme, či sa v danom prípade človeka jedná o muža alebo ženu, pričom sú jedincovi podľa tejto kategórie ďalej prisudzované určité typické znaky a vlastnosti, mužské alebo ženské, označované pojmom gender (Renzetti & Curran, 2003).

Pojem gender sa väčšinou v odbornej literatúre z anglického jazyku neprekladá, príp. môžeme hovoriť o významovo nie celkom výstižnom ekvivalente „rod“, a chápeme ho ako „*súbor sociokultúrne vytvorených sociálnych rolí, spojených s príslušnosťou k biologickému pohlaviu*“, príp. sa menej často vysvetľuje ako „*vnútorná identita jedinca oproti jeho anatomickému pohlaviu*“ (Hartl, 2015, s. 176)

Rozdiel medzi termínmi pohlavie a gender spočíva v nemennosti a premenlivosti týchto termínov. Kategória pohlavia, teda biologický rozdiel, zostáva po tisícročia rovnaká, ale rozdiely medzi mužmi a ženami, ktoré sú psychologické, sociálnej alebo kultúrnej povahy, napr. role a sociálne postavenie pohlaví sú premenlivým konštruktom. Napriek tomu sa v laickom, aj odbornom diskurze stretávame s takým pojatím genderu, ktoré sa priamo viaže k pohlaviu (Jarkovská, 2004).

### **3.2 Maskulinita a Femininita**

Podľa Wyrobkovej (2005, s. 540) pod maskulinitou a femininitou rozumieme „*komplexné koncepty, zahŕňajúce osobnostné rysy, fyzické atribúty, rolové chovanie, postoje, záujmy, hodnoty, apod., ktoré považujeme za prirodzené, príznačné, žiaduce, či normatívne pre mužov a ženy. Tie ďalej determinujú a formujú interpersonálne vzťahy medzi mužmi a ženami, ich spoločenské pozície a sociálny status, dostupnosť rôznych*

*oblastí sociálneho života (napr. povolania, materiálnych zdrojov, apod.) a spoločne utvárajú genderovo špecifickú sociálnu realitu.“*

Jednoduchú definíciu ponúka Lippa (2009, s. 78), ktorý maskulinitu a femininitu vníma ako „*individuálne rozdiely v znakoch chovania, súvisiacich s genderom, teda ako rozmanitosť, existujúcu v rámci oboch pohlaví.*“ V príslušnej literatúre sa však stretávame s aj inými názormi na koncept maskulinity a femininity. Bemová (1974) pridáva k dvom predstaveným kategóriám ešte ďalšiu, kategóriu androgynie. V tej sa charakteristiky, prislúchajúce obom kategóriám miešajú, pričom nie je možné určiť, ktorá prevažuje. Podľa výskumov sú androgýnni jedinci viac psychicky vyrovnaní, dosahujú signifikantne vyššie skóre v sebahodnotení, a nižšie skóre depresivity a úzkosti (Lippa, 2009).

Človeka teda môžeme popisovať z hľadiska maskulínnych resp. feminínnych charakteristík. V rámci výskumov sa však riešilo niekoľko zásadných otázok, napríklad tá, či sú tieto charakteristiky stále v čase, alebo sa časom menia v závislosti na situačnom kontexte. Tradičný prístup pracuje s teóriou, že muži aj ženy majú relatívne stabilné charakteristiky, spojené s genderovou identitou a sú konzistentné v rámci rôznych situácií. Novší prístup však hovorí, že tieto charakteristiky sú v čase nestále a menia sa v závislosti na konkrétnej spoločnosti a situácii. Ľudia sa podľa tohto prístupu v priebehu procesu socializácie učia chovaniu, ktoré súvisí so situáciou, a nie s genderom, preto tento prístup nazývame aj prístupom situačným (Gerber, 2009).

Iní autori sú v tejto problematike miernejší, a vyjadrujú sa v tom zmysle, že človek reaguje na aktuálne vzniknutú situáciu, a to nie celkom genderovo rigidným spôsobom, existujú však aj charakteristiky, ktoré sa vyskytujú opakovane, a dajú sa tak pripisovať genderu daného jedinca. Vplyv genderu sa bude prejavovať vo väčšej miere v tzv. genderovo špecifických situáciách (napr. oprava automobilu, či situácie spojené s výchovou dieťaťa), než v genderovo nešpecifických situáciách (napr. stolovanie, či štúdium). Samozrejme, aj rozlíšenie genderovo špecifickej, resp. nešpecifickej situácie podlieha sociokultúrnym a historickým faktorom. Charakteristiky, ktoré sú konštantné v rôznych situáciách potom spadajú pod zmieňovanú genderovú identitu (Sell & Kuipers, 2009).

### 3.3 Genderové teórie

Rôzne štúdie prichádzajú so záverom, že deti začínajú uprednostňovať určité hračky v súlade s ich genderom okolo 18. mesiaca, pričom deti vo veku dvoch rokov nesú vedomie o svojom genderi, aj genderi ďalších ľudí, a v priebehu tretieho roku života začínajú hodnotiť špecifické vlastnosti a spôsoby chovania genderovo stereotypným spôsobom, a získavať maskulínne, resp. feminímne charakteristiky (Golombok & Fivush, 1994).

Prístupov k vysvetleniu osvojenia si príslušného genderu je niekoľko. Medzi najčastejšie uvádzané patria okrem biologicko-fyziologických prístupov, ktoré za určujúce považujú biologické faktory, aj prístupy sociálne a kultúrne, ktoré tvrdia, že deti získavajú spôsoby chovania genderovo stereotypným spôsobom v priebehu socializácie (Renzetti & Curran, 2003), čo je „*postupné začleňovanie jedinca do spoločnosti prostredníctvom nápodoby a identifikácie*“ (Hartl, 2015, s. 548).

Teória sociálneho učenia sa zameriava na empiricky pozorovateľné udalosti a ich dôsledky. Deti podľa tejto teórie získavajú genderovú identitu prostredníctvom „*posilňovania*“, teda odmeňovaním, resp. trestaním príslušného chovania, vzťahovaného k danému genderu, a podľa pozorovaných sociálnych modelov (Bandura, 1986). O prepojenie zmienených prístupov, a to biologických a sociálno-kultúrnych sa pokúša prístup interakcionistický (Bačová, 2008).

Podľa teórií kognitívneho vývoja sa deti učia genderu v rámci poznávacích snáh nachádzať v sociálnom svete systém a zmysluplnosť. V okolitom svete objavujú na základe určitej pravidelnosti vzorce, ktoré organizujú ich skúsenosť, a spontánne si v súlade s nimi vytvárajú aj predstavu o sebe a sociálnych rolách. Teória kognitívneho vývoja teda hovorí, že si deti genderové role upevňujú v rámci spracovávania kognitívnych schém, čiže predstáv ženskosti a mužskosti, cez ktoré vnímajú správanie svoje, aj správanie druhých ľudí a s nimi spojené mužské a ženské vlastnosti (Bačová, 2008; Bem, 1993).

Medzi najznámejšie teórie, ktoré sa pokúšajú vysvetliť, akým spôsobom deti získavajú genderovú identitu, patrí nepochybne aj psychoanalytický prístup, a síce pôvodná teória psychosexuálneho vývoja Sigmunda Freuda. V prvých dvoch štádiách

vývoja, v orálnom a análnom, sa podľa neho chlapci a dievčatá vo svojom chovaní a prežívaní príliš nelíšia, no v dobe, kedy obracajú pozornosť na svoje genitálie (falické štádium), začína dochádzať v dôsledku fenoménov, akými sú „kastročná úzkosť“ na strane chlapcov a „závisť penisu“ na strane dievčat k procesu identifikácie. Dieťa prispôsobuje svoje prejavy vzoru rodiča rovnakého pohlavia, a získava tak vzorce, ktoré náležia jeho genderu. Je treba zmieniť, že toto tradičné Freudovo pojmá bolo v rámci ďalšieho historického vývoja psychoanalytického prístupu neskoršími autormi revidované, a to predovšetkým v prípade motivácie k identifikácii dievčaťa s matkou. Podľa mnohých autorov je pôvodné Freudovo tvrdenie o závisťi mužskej anatómie podložené výstižným, ale mylne vykladaným postrehom – nešlo podľa nich o závisť mužskej anatómie, ale neospravedlniteľnej sociálnej nadržanosti mužského genderu. Rovnako by sa tieto prejavy dali chápať ako prejavy prianí dievčaťa vytvoriť si identitu nezávislú na matke (Fonagy & Target, 2005).

#### **4. Výskumy vzájomných vzťahov medzi pohlavím, osobnou pohodou a jej zdrojmi**

Ukazuje sa, že muži a ženy sa od seba zásadne nelíšia, pokiaľ ide o celkovú úroveň osobnej pohody (DeNeve & Cooper, 1998; Louis & Zhao, 2002), aj keď existujú niektoré štúdie, ktoré prichádzajú s odlišnými výsledkami, pričom väčšinou zaznamenávajú vyššiu mieru osobnej pohody u žien (Dear, Henderson & Korten, 2002). Fujita, Diener a Sandvik (1991) dochádzajú k záveru, že ženy na rozdiel od mužov prežívajú emócie silnejšie, čo sa prejavuje na vyšších hodnotách ako pozitívnych, tak aj negatívnych emócií, takže z hľadiska celkovej osobnej pohody sa rozdiel vo výsledkoch nemusí prejaviť. K odlišnostiam sa dostávame predovšetkým tam, kde sa zameriavame na jednotlivé zdroje osobnej pohody (Blatný, 2010).

Takých výskumov, zameriavajúcich sa na genderové rozdiely v zdrojoch osobnej pohody, ktorými sa zaoberám v tejto práci, však nenachádzame mnoho, a často prichádzajú s protichodnými výsledkami, takže odvodzovanie jednoznačných záverov je v tomto ohľade zatiaľ sporné.

V tej súvislosti je zaujímavý starší článok, ktorý zhromaždil výsledky veľkého množstva do tej doby publikovaných štúdií, zaoberajúcimi sa pohlavnými rozdielmi vo vzťahu k osobnej pohode. Medzi závery týchto štúdií patrilo zistenie, že ženy uvádzajú celkovo vyššiu úroveň pozitívnych emócií, a rovnako aj vyššiu hodnotu celkovej osobnej pohody, pokiaľ sa nachádzajú v manželskom zväzku (Wood, Rhodes & Whelan, 1989). Niektoré novšie štúdie (Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000; Matteucci & Vieira Lima, 2014) však prichádzajú v tomto ohľade s odlišnými závermi, a síce, že manželstvo je silnejším prediktorom osobnej pohody ako u žien, tak aj u mužov.

Ak vezmeme do úvahy aj vek, u oboch pohlaví tak môžeme zaznamenať meniace sa hodnoty, ako poukazuje napr. Inglehart (2002) vo svojej štúdií, do ktorej zahrnul veľké množstvo respondentov naprieč rôznymi krajinami sveta. Subjektívna osobná pohoda sa podľa jeho štúdie u žien s vekom znižuje. Súčasne dokladá u mladých žien vyššie hodnoty než u rovnako mladých mužov, s narastajúcim vekom sa však tento pomer významne mení práve v neprospech žien. Podľa autora je príčinou tohto odlišného vývoja kultúrny prístup k obrazu žien v spoločnosti, keďže sa tento trend prejavil predovšetkým v industriálnych krajinách.

Určité podobnosti s poslednou uvedenou štúdiou nachádzame aj v záveroch výskumov v tunajších podmienkach, a síce, že mladé ženy vykazujú vyššiu spokojnosť než ich mužskí rovesníci. U starších dospelých sa však už významné rozdiely neobjavujú. Pre mladšie ženy a mužov platí významný vzťah medzi subjektívnou osobnou pohodou a extravertičnosťou, svedomitosťou, a negatívne s neuroticizmom, u žien oproti mužom aj s prívetivosťou. V rámci genderovej odlišnosti môžeme taktiež poukázať na rozdiel v podiele osobnostných rysov na rozptyl osobnej pohody, pričom u mladých aj starších žien, zhodne s mladými mužmi činí tento podiel cca 30%, ale u starších mužov sa osobnostné rysy podieľajú na rozptyle osobnej pohody len z 9%, takže u nich môžeme očakávať vplyv iných faktorov (Hřebíčková, Blatný & Jelínek, 2010).

Podľa mnohých štúdií (Goodwin & Gotlib, 2003; Lehmann a kol., 2013) skórujú ženy prevažne vyššie v ryse neuroticizmu, než je tomu u mužov, čo je už tradične spájané s vyššou depresivitou (Hansell a kol., 2012), nižšou úrovňou sebahodnotenia (Robins a kol., 2001), a konečne, s nižšou úrovňou osobnej pohody (Garcia, 2011), pričom, ako už bolo uvedené, pokiaľ ide o vzťah k úrovni osobnej pohody, tento faktor považujeme z pomedzi osobnostných rysov za najvýraznejší. Rovnaký výsledok u žien v porovnaní

s mužmi uvádzajú vo svojej zaujímavej štúdiu, v ktorej zhromaždili dáta z rôznych krajín Ksian a kol. (2015), a zároveň podľa očakávaní nachádzajú aj negatívny vzťah medzi svedomitosťou a nízkou úrovňou osobnej pohody, a to u oboch pohlaví. Rovnaké výsledky dosahujú u oboch pohlaví pri vzťahu s otvorenosťou voči skúsenosti.

Okrem najčastejšie zmieňovaného významne vyššieho skóru neuroticizmu, dosahujú ženy v porovnaní s mužmi podľa niektorých štúdií tiež vyššie skóre aj u prítivosti, svedomitosti a negatívnej afektivity (Burns & Machin, 2010). Gonzáles a kol. (2004) u žien opakovane sa vyskytujúcu negatívnu afektivitu vysvetľujú práve vyššími hodnotami v ryse neuroticizmu.

Na genderovú odlišnosť v rysoch neuroticizmu a prítivosti má podľa niektorých autorov (Costa a kol., 2001) opäť kultúra, pričom v euroamerickej kultúre sa tento rozdiel paradoxne napriek menšej výraznosti tradičných rolí prejavuje viac, než je tomu u kultúr afrických, alebo ázijských, takže môžeme usudzovať, že v tejto odlišnosti budú hrať úlohu aj iné faktory.

V rámci výskumu vzťahov medzi osobnostnými rysmi a psychologickou osobnou pohodou z hľadiska genderových rozdielov, môžeme ďalej uviesť štúdiu, ktorú robila sama autorka konceptu (Ryff, 1989). Zdôrazňuje predovšetkým rozdiel v dimenzii pozitívnych vzťahov s druhými, kde ženy dosahujú hodnôt významne vyšších, než je tomu u mužov. Okrem dimenzie osobného rastu, v ktorej sa rozdiel žien oproti mužom hladine významnosti len priblížili, ale zostali nesignifikantné, na zostávajúcich štyroch dimenziách neboli nájdené žiadne rozdiely.

Štúdia Phillipsa a Pittmana (2007) prináša zaujímavé závery o vzťahoch medzi štýlmi identity, sebahodnotením a psychologickou osobnou pohodou u adolescentov. Respondenti, u ktorých bol evidovaný difúzny/vyhýbavý štýl identity, vykazovali nižšie hodnoty osobnej pohody, aj nižšie sebahodnotenie, ako tí, s informačným alebo normatívnym štýlom identity, pričom muži vyššie skórovali v difúznom/vyhýbavom štýle identity, a ženy vykazovali vyššie skóre v informačnom štýle identity. Tieto závery sú v zhode so staršou štúdiou (Streitmatter, 1988), pričom sa vysvetľujú zistením, že dievčatá po psychickej stránke dozrievajú skôr než ich mužskí rovesníci.

Zatiaľ čo podobný vzťah medzi štýlmi utvárania identity a sebahodnotením potvrdzujú aj iné štúdie (Nurmi a kol., 1997), ktoré uvádzajú významný vzťah medzi

informačným štýlom identity a vysokou úrovňou sebahodnotenia, genderové rozdiely však v štýloch utvárania identity v rozličných výskumoch nedosahujú konzistentné výsledky. Napr. autori inej štúdie (Adams, Munro, Munro, Doherty-Poirer & Edwards, 2005) u adolescentov rozdiely v štýloch identity u mužov a žien nepotvrdili.

Vyššie sebahodnotenie je spájané s efektívnejším copingom, pozitívnou afektivitou, emočnou stabilitou, aj vyššou kvalitou života (Baldwin, Baccus & Fitzsimons, 2004), pričom výsledky jednotlivých meta-analýz, skúmajúcich genderové rozdiely v dosahovanej hodnote sebahodnotenia sa opäť vzájomne odlišujú. Niektoré staršie štúdie uvádzajú rovnocenné výsledky pre obe pohlavia (Maccoby & Jacklin, 1974), iné meta-analýzy (Feingold, 1994) však vo väčšom počte prichádzajú so závermi, ktoré favorizujú mužov, aj keď nájdené rozdiely neboli výrazné. S podobnými výsledkami prichádza aj štúdia, ktorá sa zaoberá sebahodnotením u adolescentov, pričom bolo potvrdené, že muži vykazujú mierne vyššie globálne sebahodnotenie než ženy (Kling, Hyde, Showers & Bushwell, 1999).

Pre vysvetlenie týchto zistení sa ponúka teória genderových rolí. Viaceré aspekty, ktoré sú spájané s mužskou rolou, sa zhodujú aj s aspektami vysokého sebahodnotenia. Ako príklad by sme mohli uviesť skóry maskulinity podľa Bem Sex Role Inventory (Bem, 1974), ktoré pozitívne korelujú so sebahodnotením ako u mužov, tak aj u žien (Marsh, 1987). Naopak aspekty, ktoré sú typické pre feminínne rysy, odhaľujú so sebahodnotením slabšiu súvislosť (Antill & Cunningham, 1980). Tieto vzájomne sa doplnujúce zistenia sa prejavujú aj v tej súvislosti, že napríklad vysoká sebadôvera je tradične vnímaná ako typicky mužská charakteristika, spojená s mužskou genderovou rolou, kdežto u žien môže byť v tradičnom ponímaní genderových rolí vnímaná ako rušivá (Ruble, 1983).

Iné vysvetlenie genderových rozdielov v sebahodnotení, hodnotách a copingových stratégiách nachádzame, podľa socializačnej teórie, teda ak skúmame interakcie medzi vrstovníkmi, ktoré posilňujú rodové stereotypy v rámci socializácie (Moller & Serbin, 1996). V rámci detských rodovo oddelených herných skupín, sú tie deti, ktoré prekročia hranicu danej rodovej štruktúry členmi vlastnej skupiny sankcionované, čím sa vytvárajú dve rodovo vzájomne odlišné kultúry, zložené z chlapcov na jednej strane a z dievčat na strane druhej. Chlapčenské skupiny sú vo väčšej miere orientované na dominanciu, a tie dievčenské na sociálne aktivity (Maccoby, 1990). K vzájomnému ovplyvňovaniu tak chlapci aj dievčatá používajú odlišné stratégie. U dievčat sú takéto pokusy spojené



s väčšou pravdepodobnosťou s určitou formou zdvorilého návrhu, kdežto u chlapcov sa jedná skôr o vyjadrovanie priamych požiadaviek (McCloskey & Coleman, 1992). Tieto odlišné stratégie potom v genderovo zmiešaných skupinách vytvárajú určitú nerovnováhu, pričom sa chlapci stávajú voči dievčenským požiadavkám odolnejší (Maccoby, 1990), a získavajú určitú výhodu, pokiaľ ide o dosahovanie vytýčených cieľov (Charlesworth & LaFreniere, 1983). Zaujímavé je ale zistenie, že pokiaľ je pri týchto interakciách prítomná dospelá osoba, tak sa tento rozdiel neprejavuje (Powlishta & Maccoby, 1990), čo by mohlo na základe týchto dievčenských skúseností vysvetľovať aj zvýšenú tendenciu voliť copingové stratégie, týkajúce sa podpory z okolia. Avšak uvedená znížená schopnosť dosahovať vytýčené ciele dievčat v skupinách v interakcii s chlapcami môže spôsobovať, že sa tak budú cítiť menej dôležité, či menej silné, ako chlapci, čo môže nepriaznivo ovplyvňovať aj ich sebahodnotenie (Kling, Hyde, Showers & Bushwell, 1999).

Ďalším vysvetlením uvedených genderových rozdielov môže byť odlišná komunikácia medzi učiteľmi a chlapcami a dievčatami v školách. Golombok a Fivush (1994) napríklad uvádzajú, že učitelia s chlapcami komunikujú častejšie, a poskytujú im konkrétnejšiu spätnú väzbu. Pokiaľ ide o prípadné zlyhanie žiaka, v prípade, ak ide o chlapca, častejšie toto zlyhanie pripisujú problému s motiváciou, u dievčat však uvádzajú nedostatok schopností (Dweck, Davidson, Nelson & Enna, 1978). Na základe tohto genderovo rozličného prístupu môžeme u žien a u mužov usudzovať na súvislosti so skórovaním v určitých zdrojoch osobnej pohody, napr. u sebahodnotení, tak aj u copingových stratégií, čo sa môže vo výsledku prejavovať aj v jednotlivých komponentoch resp. dimenziách uvedených konceptov osobnej pohody.

Uvedené súvislosti sa môžu týkať aj genderových rozdielov v preferencii hodnôt. Samotný autor dotazníku hodnotových portrétov, ktorý používam aj v empirickej časti tejto práce, sa zaoberal genderovými rozdielmi v preferovaných hodnotách aj vo svojej obsiahlej práci (Schwartz & Rubel, 2005), kde sa okrem iného zamerával aj na transkultúrne hľadisko. Medzi zistenia patrilo, že muži, na rozdiel od žien, prisudzujú väčšiu dôležitosť hodnotám moci, stimulácie, hedonizmu, úspechu a sebaurčenia. Oproti tomu ženy prikladajú väčší význam benevolencii a univerzalizmu, ako menej konštantná sa v tomto prípade ukazuje u žien hodnota bezpečia. (Schwartz & Rubel, 2005). Aj tieto zistenia môžu súvisieť s uvedenými teóriou genderových rolí a teóriou socializácie. V hodnotách tradície a konformity autor významnú odlišnosť nenachádza. Je ale treba poznamenať, že tieto

nájdene genderové odlišnosti sú signifikantne menšie, než je tomu napríklad u veku, a výrazne menšie než u kultúrnych odlišností (Schwartz & Rubel, 2005).

Pre vysvetlenie genderových rozdielov v používaní copingových stratégií sa ponúkajú dve hypotézy, a to štrukturálna, a opäť už zmienená socializačná, pričom sa tieto hypotézy vzájomne nevylučujú. Podľa socializačnej hypotézy sú muži aj ženy prostredníctvom socializácie vychovávaní ku zvládaniu stresujúcich situácií odlišnými spôsobmi. Podľa príslušného rodového stereotypu, a očakávania na neho viazaného, sú muži vedení skôr ku copingu, zameranému na problém, a k tomu, riešiť stres skôr inštrumentálne, kdežto ženy na rovnakom podklade inklinujú skôr ku copingu, zameranému na emócie, a na podporu z okolia. Napriek tomu ako muži, tak aj ženy považujú copingové stratégie, zamerané na problém, za všeobecne efektívnejšie iné. V rovnakej situácii budú teda muži voliť odlišný prístup vo zvládaní stresovej situácie, než ženy. Podľa tej istej hypotézy budú muži vo výchove od využívania copingu, zameraného na emočnej podpore, skôr odradzovaní. Štrukturálna hypotéza hovorí, že muži a ženy volia odlišné copingové stratégie kvôli odlišnosti situácií, do ktorých sa dostávajú (Ptacek, Smith & Zanas, 1992).

Zistenie, že ženy majú pri zvládaní stresových situácií tendenciu k vyhľadávaniu emočnej podpory, orientovať sa na emócie, spojenectvo s významnými druhými, a vyhľadávať empatické porozumenie, potvrdil aj výskum v českých podmienkach. Oproti tomu majú muži skôr tendenciu k plánovaniu, aktívnemu riešeniu situácie, a porovnávaniu následkov chovania (Šolcová, Lukavský & Greenglass, 2006).

Ako už bolo spomenuté vyššie, aj podľa autorov Burkeho a Weira (1978) vykazujú ženy vyššiu úroveň afektívnej komponenty subjektívnej osobnej pohody, pričom v životnej spokojnosti ale dosahujú rovnaké výsledky ako muži, a to napriek tomu, že obyčajne prežívajú viac stresu, a ako už bolo predtým na viacerých miestach zmienené, aj viac negatívnych emócií. Súvislosť môžeme vidieť v zistení, že zatiaľ čo u mužov sa stretávame skôr s aktívnymi copingovými stratégiami, ženy vykazujú sklon skôr k ruminácii (Wood a kol., 1989).

Môžeme zhrnúť, že v otázke genderových rozdielov zdrojov osobnej pohody určité odlišnosti boli preukázané, avšak výskumov, ktoré sa venujú špeciálne tejto oblasti, nachádzame veľmi málo. Takisto v porovnaní jednotlivých záverov zaznamenávame

nejednotnosť, čo je do veľkej miery spôsobené aj rôznorodou operacionalizáciou skúmaných fenoménov. Napriek tomu sa však isté tendencie v genderových rozdieloch objavujú, a tieto tendencie som sa pokúsil objasniť pomocou genderových teórií. Na základe uvedených vysvetlení môžeme teda usudzovať, že tieto genderovo rozdielne prístupy vo výchove majú vplyv prostredníctvom jednotlivých zdrojov (napr. sebahodnotenia, preferencie hodnôt, copingových stratégií, atď.) aj na samotnú úroveň osobnej pohody.

# EMPIRICKÁ ČASŤ

## 5. Výskumné ciele, otázky a hypotézy

Ako vyplýva zo zatiaľ uvedeného, doposiaľ publikované výskumy, ktoré by sa zameriavali na takto rozsiahly záber štúdia zdrojov osobnej pohody, pričom by venovali špeciálnu pozornosť genderovým odlišnostiam, nenachádzame. Rozdiely v osobnej pohode medzi mužmi a ženami boli študované prevažne v celkovej úrovni osobnej pohody. Genderovej odlišnosti v jej zdrojoch však taká pozornosť výskumníkov venovaná zatiaľ nebola. Vo väčšine prípadov ďalej nachádzame štúdie, ktoré skúmajú jednak vzťahy menšieho počtu premenných, a k tomu v rámci merania osobnej pohody používajú len jeden z uvedených konceptov. Výskumným cieľom je preto analyzovať genderové rozdiely v jednotlivých zdrojoch osobnej pohody, pričom sa sústredím na oba zmienené koncepty osobnej pohody.

Keďže v literatúre nachádzame výsledky, vzťahujúce sa ku genderovým odlišnostiam vo vzťahu k osobnej pohode len u niektorých jej zdrojov, okrem ďalej formulovaných výskumných hypotéz, vzťahujúcim sa k určitým škálam daných konceptov, volím v ostatných prípadoch exploračnú analýzu. Týmto postupom sa snažím preskúmať, či existujú významne odlišné vzťahy v osobnej pohode a jej zdrojmi u mužov a žien, pričom si budem u zdrojov všímať jednotlivé škály. Výskumné otázky, týkajúce sa exploračnej analýzy teda smerujú k preskúmaniu štatisticky významných genderových rozdielov v uvedených vzťahoch. Výskumné hypotézy formulujem nasledovne:

**H1a: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom neuroticizmu a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

**H1b: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom neuroticizmu a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Podľa mnohých štúdií (Garcia, 2011; Hřebíčková a kol., 2010) nachádzame významné vzťahy medzi neuroticizmom a nižšou úrovňou osobnej pohody, pričom ženy v tomto ryse skórujú prevažne vyššie. Prípadný genderový rozdiel v korelácií neuroticizmu s osobnou pohodou chcem preskúmať pre oba koncepty osobnej pohody.

**H2a: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom extravenzie a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

**H2b: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom extravenzie a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Výskum Hřebíčkovéj a kol. (2010) dokladá, že rys extravenzie nachádza signifikantne významný pozitívny vzťah k subjektívnej osobnej pohode, pričom u mužov je tento vzťah silnejší. Keďže v tomto výskume nebola testovaná signifikancia rozdielu korelácií medzi mužmi a ženami, v rámci môjho výskumu tento vzťah a prípadný rozdiel preskúmam, a to pre oba koncepty osobnej pohody.

V rámci exploračnej analýzy si budem všímať ostatné nájdené vzťahy medzi osobnostnými rysmi a osobnou pohodou u mužov a žien. Zaujímavé môžu byť vzhľadom k publikovaným štúdiám (napr. Blatný a kol., 2005; DeNeveová & Cooper, 1998; Kumari, 2017; Garcia, 2011) výsledky faktorov prívetivosti, resp. svedomitosti.

**H3a: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

**H3b: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Výskumy vzťahov štýlov utvárania identity a psychologickéj pohody (Berzonsky & Cieciuch, 2016; Vleioras & Bosma, 2005; Refahi a kol., 2015) uvádzajú významnú negatívnu súvislosť úrovne osobnej pohody s difúznym/vyhýbavým štýlom. Niektoré štúdie (Phillips & Pittman, 2007) prisudzujú vyššie skóre v difúznom/vyhýbavom štýle mužom. Štúdie genderových rozdielov v korelácii s osobnou pohodou však nedosahujú konzistentné výsledky, preto chcem prípadnú signifikanciu rozdielov u tohto vzťahu medzi mužmi a ženami preskúmať, a to pre oba koncepty osobnej pohody.

V rámci exploračnej analýzy sa zameriam na ostatné nájdené vzťahy medzi osobnou pohodou a štýlmi utvárania identity, výsledky genderových rozdielov môžu byť aj v tomto prípade zaujímavé. Pozoruhodný môže byť napríklad výsledok korelácie úrovne osobnej pohody s prítomnosťou záväzku, pričom na základe niektorých zistení (Smiths

a kol., 2010) predpokladám pozitívnu koreláciu. Napriek tomu, že za kľúčové obdobie pre utváranie identity považujeme obdobie adolescencie, na základe zistení o upevňovaní identity, pokračujúcom aj v mladej dospelosti (Erikson, 2015) a výsledkov skórovania mužov a žien v ďalších štúdiách (Streitmatter, 1988) môžeme ďalej predpokladať, že ženy môžu v informačnom štýle, resp. v prítomnosti záväzku skórovať vyššie, než ich mužskí rovesníci.

**H4a: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi sebahodnotením a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

**H4b: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi sebahodnotením a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Súvislosť medzi sebahodnotením a osobnou pohodou potvrdzujú mnohé štúdie (Blatný, 2001; Emmons & Diener, 1985; Ryffová, 1989). Súčasne je úroveň sebahodnotenia kladená do súvisu aj s efektívnejším copingom, pozitívnou afektivitou, emočnou stabilitou a vyššou kvalitou života, u ktorých sa opäť súvislosť s úrovňou osobnej pohody, príp. jej komponentami potvrdzuje (Baldwin a kol., 2004; Garcia, 2011; Gonzáles a kol., 2004). V rámci výskumu genderových rozdielov prichádzajú mnohé štúdie (Maccoby & Jacklin, 1974) s rovnocennými výsledkami, niektoré štúdie (Kling a kol., 1999; Feingold, 1994) prisudzujú mierne vyššie sebahodnotenie mužom. V predkladanom výskume chceme preskúmať prípadnú signifikanciu rozdielov vzťahu medzi úrovňou sebahodnotenia a osobnej pohody pre mužov a ženy v rámci oboch konceptov.

**H5a: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi hodnotou úspechu a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

**H5b: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi hodnotou úspechu a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Najčastejšie potvrdzovaný vzťah medzi osobnými hodnotami a osobnou pohodou, príp. jej komponentom nachádzame u hodnoty úspechu (Oishi a kol., 1999; Sagiv & Schwartz, 2000; Cohen & Shamai, 2010; Joshanloo & Ghaedi, 2009) pričom muži tejto

hodnote prisudzujú zväčša význam väčší, než ženy (Schwartz & Rubel, 2005). Chcem preskúmať prípadnú signifikanciu rozdielu vzťahu medzi hodnotou úspechu a osobnou pohodou pre mužov a ženy v rámci oboch konceptov.

V rámci exploračnej analýzy budem skúmať ostatné nájdené vzťahy, pričom predpokladám pozitívne korelácie osobnej pohody okrem úspechu aj s hodnotami stimulácie a sebaurčenia, negatívne korelácie osobnej pohody s hodnotami tradície a konformity, príp. moci (Sagiv & Schwartz, 2000; Joshanloo & Ghaedi, 2009; Cohen & Shamai). V rámci genderových rozdielov očakávam u mužov vyššie skóre v hodnotách moci, stimulácie, hedonizmu, úspechu a sebaurčenia, u žien v hodnotách benevolencie a univerzalizmu (Schwartz & Rubel, 2005).

**H6a: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi aktívnym copingom a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

**H6b: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi aktívnym copingom a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Súvislosť medzi copingovými stratégiami a oboma konceptami osobnej pohody býva potvrdzovaná u stratégie aktívneho copingu (Smenner, 2003; Gustems-Carnicera & Calderónová, 2012; Wood a kol., 1989), pričom zvýšenú tendenciu mužov oproti ženám, vo voľbe tejto stratégie, potvrdil výskum Šolcovej a kol. (2006). V rámci predkladaného výskumu chcem preto preveriť prípadnú signifikanciu rozdielu vzťahu medzi aktívnym copingom a osobnou pohodou pre mužov a ženy v oboch konceptoch.

V rámci exploračnej analýzy si budem všímať ostatných nájdených vzťahov, pričom na základe uvedených výskumov (Šolcová a kol., 2006) predpokladám u žien tendenciu k vyhľadávaniu emočnej podpory a ďalej predpokladám, že vyhýbavé copingové stratégie (sebarozptýlenie, behaviorálne vzdávanie sa, užívanie alkoholu a drog) nájdu negatívny vzťah s úrovňou osobnej pohody (Smenner, 2003; Gustems-Carnicera & Calderónová, 2012).

## **6. Metódy**

### **6.1 Výskumný súbor**

Dáta k tejto diplomovej práci boli poskytnuté prof. Blatným, a pochádzali z longitudinálneho výskumu, ktorý bol realizovaný Psychologickým ústavom Akadémie vied Českej republiky, Psychologickým ústavom FF MU a Katedrou psychologie FF UK. Výskumný súbor je tvorený študentami Masarykovej univerzity v Brne, ktorí boli k vyplňovaniu testovej batérie oslovení online, prostredníctvom Informačného systému danej univerzity, čiže sa jedná o príležitostný výber.

Celá sada obsahovala dohromady 11 psychologických metód, z ktorých vybrané metódy popisujem v kapitole 6.2. Respondenti boli v úvode inštruovaní, že odhadovaná dĺžka vyplňovania sady testov zaberie približne 60 až 90 minút. Z pôvodného počtu 3517 osôb, ktorí sa vyplňovania zúčastnili, však mnohí niektoré časti nevyplnili, takže veľkosť súboru je pre každé meranie mierne odlišná, v závislosti na tom, koľko respondentov vyplnilo danú dvojicu porovnávaných testov. Napriek tomu je veľkosť súboru u všetkých meraní väčšia než 2100. Návratnosť sa pohybovala medzi 60-73%. Súbor sa skladá z 1087 mužov a 2169 žien, ostatní respondenti položku pohlavie nevyplnili. Priemerný vek mužov bol 22,1 a priemerný vek žien 22,3.

### **6.2 Metódy zberu dát**

Pre účely tohto výskumu boli po konzultácii s prof. Blatným, vedúcim diplomovej práce, vybrané nasledujúce metódy. Subjektívna osobná pohoda bola skúmaná pomocou Škály životnej spokojnosti (The Satisfaction With Life Scale, SWLS), psychologická osobná pohoda Škálou psychologické pohody (The Scale of Psychological Well-being, SPWB), sebahodnotenie Rosenbergovou škálou sebahodnotenia (Rosenberg Self-esteem Scale, RSES), osobnostné rysy boli merané NEO päťfaktorovým osobnostným inventárom (NEO Five Factor Inventory, NEO-FFI), štýly utvárania identity Inventárom štýlov identity (Identity Style Inventory, ISI-4), osobné hodnoty Dotazníkom hodnotových portrétov (The Portrait Value Questionnaire, PVQ-40) a copingové stratégie boli určené pomocou The Brief COPE.



## 6.2.1 Škála spokojnosti so životom (SWLS)

Škála spokojnosti so životom (The Satisfaction With Life Scale, SWLS) vychádza z konceptu subjektívnej osobnej pohody ako celkovej spokojnosti so životom. Patrí medzi metódy s dobrými psychometrickými vlastnosťami (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), pričom respondentom neurčuje, na ktoré emócie a oblasti života sa budú pri hodnotení zameriavať, ale túto voľbu necháva na nich.

Táto škála pozostáva z piatich tvrdení, s ktorými respondent vyjadruje mieru súhlasu/nesúhlasu na sedembodovej Likertovej škále, od „úplne nesúhlasím“ až po „úplne súhlasím“ (viz. príloha č. 2). Výsledkom je jeden skóre spokojnosti so životom, ku ktorému pridáme spočítaním všetkých 5 skórov, náležiacim jednotlivým odpovediam. U českej verzii, ktorá bola použitá aj v tomto prípade, bola potvrdená ako unidimenzionalita, tak aj vysoká reliabilita, u českej verzii sa uvádza Cronbachova alfa 0,8 (Blatný, Jelínek, Bližkovská & Klimusová, 2004; Lewis, Shevlin, Smékal & Dorahy, 1999).

## 6.2.2 Škála psychologickej osobnej pohody (SPWB)

Psychologická osobná pohoda bola skúmaná Škálou psychologickej osobnej pohody (The Scale of Psychological Well-being, SPWB), pričom obsahuje 6 dimenzií, a to seba prijatie (self-acceptance), pozitívne vzťahy s druhými (positive relations with others), autonómiu (autonomy), zvládanie životného prostredia (environmental mastery), zmysel života (purpose in life) a osobný rozvoj (personal growth). Autorkou je už zmieňovaná Carol Ryffová. Metóda vyšla v niekoľkých verziách, tá pôvodná obsahuje 20 položiek, pričom vykazuje dobrú reliabilitu a validitu. (Ryff & Keyes, 1995).

V rámci predkladanej práce bola využitá najkratšia verzia, v ktorej je každá z dimenzií sýtená tromi položkami, odpoveď sa označuje na šesťbodovej Likertovej škále od „úplne nesúhlasím“ až po „úplne súhlasím“ (viz. príloha č. 3). Táto verzia síce vykazuje dobrú reliabilitu, ale objavila sa kritika v súvislosti s jej štruktúrnou validitou. Ako už bolo spomenuté na príslušnom mieste, kde sa venujem konceptu psychologickej osobnej pohody, niektoré subškály vykazujú vzájomne vysokú koreláciu (Diener, 1998; Springer, Hauser & Freese, 2006). Samotná autorka (Ryff, 2014) odporúča pri tejto verzii pracovať

s celkovým skórom. Cronbachova alfa prekladu, ktorý sa použil v tomto výskume, je 0,83 (Hřebíčková, Blatný & Jelínek, 2010).

V dôsledku administratívnej chyby bohužiaľ respondenti nemali možnosť odpovedať na poslednú položku. Keďže sa vzhľadom k veľkosti súboru a počtu ďalších testových metód jedná o veľmi cenné dáta, chýbajúca položka bola nahradená priemerom zvyšných 2 položiek príslušnej škály „zmysel života“.

### **6.2.3 NEO päťfaktorový osobnostný inventár (NEO-FFI)**

V prípade NEO päťfaktorového osobnostného inventáru (The NEO Five-Factor Inventory, NEO-FFI) sa jedná o skrátenú verziu NEO Personality Inventory, pričom ide o tretí z dotazníkov, vytvorených autormi Costa a McCrae (Hřebíčková & Urbánek, 2001). Obsahuje päť dimenzií, a to neuroticizmus (neuroticism), extraverziu (extraversion), otvorenosť voči skúsenosti (openness to experience), prívetivosť (agreeableness) a svedomitosť (conscientiousness). Tieto dimenzie podrobnejšie popisujem v kapitole 2.1.1.

Každý faktor je zastúpený 12 položkami, takže výsledný inventár sa skladá zo 60 položiek (viz. príloha č. 4), pričom niektoré položky sýtia daný faktor negatívne. Respondent odpovede hodnotí na štvorbodovej Likertovej škále podľa miery súhlasu. Hřebíčková a Urbánek (2001) u českej verzii inventáru potvrdzujú reliabilitu aj validitu, pričom diskutabilná je konvergentná a diskriminačná validita u faktoru otvorenosti voči skúsenosti, keďže prídavné mená v českom jazyku, s ktorými sa v rámci lexikálnej analýzy pracovalo, významovo miera predovšetkým na intelektové schopnosti, takže výsledok môže byť skreslený. Cronbachova alfa škály neuroticizmu sa udáva 0,82, škály extravenzie 0,83, škály otvorenosti voči skúsenosti 0,69, škály prívetivosti 0,67 a škály svedomitosti 0,82 (Hřebíčková, Blatný & Jelínek, 2010).

## 6.2.4 Inventár štýlov identity (ISI-4)

Inventár štýlov identity, resp. jeho štvrtá verzia (Identity Style Inventory, ISI 4) je usporiadaný tak, aby určoval individuálne rozdiely v príklone k jednotlivým štýlom identity a v prítomnosti, resp. neprítomnosti záväzku, tak ako ich popisujem v kapitole 2.1.2.1 (Berzonsky, Nurmi, Kinney & Tammi, 1999).

Respondent postupne hodnotí výroky podľa miery súhlasu resp. nesúhlasu na päťbodovej Likertovej škále v rámci 39 tvrdení (viz. príloha č. 5), pričom každý z troch možných štýlov identity (informačný štýl, normatívny štýl, difúzny/vyhýbavý štýl) je sýtený 13 položkami. Pre skúmanie prítomnosti resp. neprítomnosti záväzku (identity commitment) je pridaných 10 položiek (Berzonsky & Cieciuch, 2016).

Preklad do českého jazyku bol zhotovený priamo pre tento výskum. Cronbachova alfa sa u informačného štýlu uvádza 0,86, u normatívneho štýlu 0,71 a u difúzneho/vyhýbavého štýlu 0,76.

## 6.2.5 Rosenbergova škála sebahodnotenia (RSES)

V prípade Rosenbergovej škály sebahodnotenia (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), ktorá bola použitá v empirickej časti, ide o jednodimenzionálnu koncepciu. Táto faktorová štruktúra je platná naprieč rôznymi kultúrami, a s ako jednodimenzionálnou sa s ňou pracuje aj najčastejšie (Schmitt & Allik, 2005; Blatný & Osecká, 1997).

Škála obsahuje desať položiek, u ktorých respondent voči tvrdeniam vyjadruje mieru súhlasu, resp. nesúhlasu na štvorbodovej Likertovej škále, a to od výrazného súhlasu po výrazný nesúhlas (viz. príloha č. 6). Polovica položiek je formulovaných pozitívne, a druhá polovica negatívne, pričom vyššie celkové skóre vyjadruje vyššie globálne sebahodnotenie (Rosenberg, 1965).

Rosenbergova škála sebahodnotenia zároveň patrí medzi najpoužívanejšie metódy, merajúce celkovú úroveň globálneho vzťahu k sebe samému (Blatný & Osecká, 1994). V rámci už zmienenej štúdie (Schmitt & Allik, 2005), ktorá skúmala uplatnenie tejto škály naprieč kultúrami sa potvrdila reliabilita škály, aj externá validita. Metóda bola

validizovaná aj českými autormi (Blatný & Osecká, 1997), ktorí túto metódu preložili do českého jazyku. Cronbachova alfa sa uvádza 0,88.

### **6.2.6 Dotazník hodnotových portrétov (PVQ-40)**

Dotazník hodnotových portrétov (The Portrait Value Questionnaire, PVQ-40) bol vytvorený ako alternatíva k autorovmu staršiemu dotazníku, The Schwartz Value Survey (SVS), ktorému bolo v rámci kritiky vyčítané, že vyžaduje vysoký stupeň abstraktného myslenia, takže môže byť pre niektorých ľudí nevyhovujúci (Schwartz, 2006; 1992).

Dotazník PVQ-40 preto obsahuje krátke slovné popisy 40 rôznych ľudí, popisujúcich týchto ľudí v tretej osobe z hľadiska určitej hodnoty (viz. príloha č. 7). Tieto portréty ľudí predstavujú ich osobné ciele, jeho aspirácie a prania, ktoré sa vo prejavujú vo význame príslušnej výslednej hodnote. Respondent určuje, nakoľko je mu príslušná osoba podobná, pričom odpovede zaznamenáva na šesťbodovej škále, vyjadrujúcej mieru podobnosti. Jednotlivé výsledné hodnotové typy nie sú sýtené rovnakým počtom položiek (Schwartz, 2012). Je dôležité poznamenať, že metóda je síce schopná zaznamenať, ktorým hodnotám respondent prisudzuje významnosť, to avšak nemusí znamenať, že táto hodnota zodpovedá aj jeho vlastnostiam (Schwartz, 2006).

Vo výsledku nachádzame desať hodnotových typov, a to sebaurčenie (self-direction), stimulácia (stimulation), hedonizmus (hedonism), úspech (achievement), moc (power), bezpečie (security), konformita (conformity), tradícia (tradition), benevolencia (benevolence) a univerzalizmus (universalism). Podrobnejšie jednotlivé hodnotové typy popisujem v kapitole 2.1.2.3. Tieto hodnotové typy ďalej triedime podľa ich vzájomných vzťahov do rovnako už zmienených štyroch dimenzií, a to sebatranscendencie (self-transcendence), sebazdôrazňovanie (self-enhancement), otvorenosť voči zmene (openness to change) a konzervácia (conservation) (Schwartz, 2012).

Cronbachova alfa pre hodnoty vyššieho rádu sa u českej verzii uvádzajú 0,67 u konzervácie, 0,77 u otvorenosti voči zmene, 0,70 u sebatranscendencie a 0,75 u sebazdôrazňovania (Řeháková, 2005).

## 6.2.7 The Brief COPE

Ako už bolo spomenuté v kapitole 2.1.2.4, v prípade dotazníku Brief COPE sa jedná o skrátenú verziu dotazníku COPE (Carver, 1997; Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Dotazník sa skladá zo 14 škál, zodpovedajúcich 14 copingovým stratégiám, a to aktívny coping (active coping), plánovanie (planning), pozitívne prerámovanie (positive reframing), humor (humor), náboženstvo (religion), používanie emočnej podpory (using emotional support), používanie inštrumentálnej podpory (using instrumental support), sebarozptýlenie (self-distraction), popretie (denial), akceptácia (acceptance), prejavovanie emócií (venting), užívanie alkoholu a drog (substance use), behaviorálne vzdávanie sa (behavioral disengagement) a sebaobviňovanie (self-blame). Podrobnejšie jednotlivé copingové stratégie popisujem v kapitole 2.1.2.4. Každá zo škál je tvorená dvomi položkami. V rámci empirickej časti práce bol použitý český preklad dotazníku, ktorý bol zostavený priamo pre danú testovú batériu (viz. príloha č. 8). Respondenti mieru zhody s uvádzanými výrokmi vyznačujú na štvorbodovej Likertovej škále (Carver, 1997).

Táto metóda nie je určená k zisťovaniu celkového skóru, autor jednotlivé copingové stratégie v tomto prípade nijak ďalej netriedi (napr. na stratégie, zamerané na problém, stratégie, zamerané na emócie) a odporúča pracovať s každou škálou osobitne, a všímať si vzájomné vzťahy medzi jednotlivými stratégiami (Carver, 1997). Priamo pre tento výskum bol zhotovený aj český preklad. Cronbachova alfa sa pre jednotlivé škály uvádza od 0,50 (prejavovanie emócií) do 0,90 (užívanie alkoholu a drog).

## 6.3 Metódy analýzy dát

K štatistickému spracovaniu a analýze dát bol použitý štatistický program R, verzie 3.5.1 (R Core Team, 2015). Dáta boli najprv popísané pomocou deskriptívnej štatistiky. Ďalej boli dáta pre mužov a ženy zobrazené pomocou histogramov, na základe vizuálnej kontroly distribúcie dát bol zvolený vhodný test homogenity variancií (Brown-Forsythe test alebo Levenov test). Na základe výsledkov testov homogenity variancií bol zvolený vhodný typ t-testu (dvojvýberový t-test alebo Welschov dvojvýberový t-test) pre porovnanie rozdielov vo výsledkoch mužov a žien. Rozptyl veľkosti vzorku mužov bol 675-834, u žien sa veľkosť vzorku pohyboval v rozpätí 1435-1731.

Vzťahy medzi jednotlivými premennými boli ďalej vyjadrené korelačnou analýzou (Pearsonov korelačný koeficient). Veľkosť vzorku mužov sa v koreláciách pohyboval v rozpätí 673-834, u žien 1431-1566. V rámci analýzy bola urobená Holmova korekcia korelácií na mnohočetné porovnávanie, čím som ošetril možnú infláciu chyby 1. druhu. Vzhľadom na veľkosť súboru volím hladinu významnosti  $\alpha=0,01$  a predpokladám platnosť centrálného limitného teorému. Silu korelácií interpretujem podľa Cohena, viz. tabuľka č. 4 (1992).

**Tabuľka č. 4** Sila korelácií (Cohen, 1992)

	Slabá	Stredne silná	Silná
r	0,10	0,30	0,50

Pre zistenie signifikancie rozdielov korelácií pre mužov a ženy bola po konzultácii s prof. Blatným použitá Williamsova modifikácia Hotellingovej T1 štatistiky (T2) (Steiger, 1980).

## 7. Výsledky

V tabuľke č. 5 uvádzam deskriptívnu štatistiku pre kardinálne premenné.

**Tabuľka č. 5** Deskriptívna štatistika kardinálnych premenných

	n	Priemer	Štandardná odchýlka	Median	Min	Max	Rozptyl
SWLS	2318	24,95	6,24	26	5	35	30
SPWB	2282	80,02	9,48	81	33	101	68
NEO-FFI							
Neuroticizmus	2566	24,07	9,11	24	0	48	48
Extraverzia	2565	30,16	8,12	31	1	48	47
Otvorenosť voči skúsenosti	2565	30,72	6,56	31	10	48	38
Prívetivosť	2565	30,24	6,07	31	6	46	40
Svedomitosť	2564	28,43	8,03	29	3	48	45

*Pokračovanie tabuľky*

	n	Priemer	Štandardná odchýlka	Median	Min	Max	Rozptyl
<b>ISI-4</b>							
Informačný štýl	2185	48,45	6,08	49	26	64	38
Normatívny štýl	2185	35,67	5,22	36	17	56	39
Difúzny/vyhýbavý štýl	2185	34,21	7,36	34	16	59	43
Závazok	2187	38,28	6,55	39	15	50	35
RSES	2320	35,71	6,19	36	15	45,56	30,56
<b>PVQ-40</b>							
Sebaurčenie	2369	0,81	0,66	0,85	-3	2,92	5,92
Stimulácia	2359	-0,19	0,96	-0,16	-3,15	2,58	5,73
Hedonizmus	2357	0,51	0,9	0,58	-2,94	2,88	5,82
Úspech	2361	0,04	0,96	0,1	-3,17	2,58	5,75
Moc	2365	-0,92	1	-0,98	-3,58	2,6	6,18
Bezpečie	2359	-0,14	0,69	-0,1	-2,83	1,94	4,77
Konformita	2359	-0,31	0,87	-0,28	-3,12	2,42	5,55
Tradícia	2358	-1,04	0,86	-1,07	-3,95	2,5	6,45
Benevolencia	2357	0,5	0,63	0,5	-2,33	2,48	4,8
Univerzalizmus	2362	0,43	0,68	0,47	-2,66	2,7	5,36
Otvorenosť voči zmene	2369	0,38	0,64	0,39	-3	2,38	5,38
Sebazdôrazňovanie	2365	-0,37	0,87	-0,37	-3,29	2,46	5,75
Konzervácia	2359	-0,47	0,56	-0,46	-2,37	1,89	4,25
Sebatranscendencia	2362	0,45	0,54	0,47	-1,73	2,3	4,03
<b>Brief COPE</b>							
Sebarozptýlenie	2115	4,98	1,41	5	2	8	6
Aktívny coping	2111	5,59	1,24	6	2	8	6
Popretie	2116	3,95	1,29	4	2	8	6
Užívanie alkoholu a drog	2122	2,85	1,38	2	2	8	6
Používanie emočnej podpory	2117	5,78	1,58	6	2	8	6
Používanie inštrumentálnej podpory	2116	5,1	1,49	5	2	8	6

*Pokračovanie tabuľky*

	n	Priemer	Štandardná odchýlka	Median	Min	Max	Rozptyl
Behaviorálne vzdávanie sa	2118	3,89	1,16	4	2	8	6
Prejavovanie emócií	2115	5,19	1,45	5	2	8	6
Pozitívne prerámovanie	2123	5,35	1,4	5	2	8	6
Plánovanie	2122	6,01	1,22	6	2	8	6
Humor	2116	4,92	1,77	5	2	8	6
Akceptácia	2115	5,73	1,2	6	2	8	6
Náboženstvo	2117	3,06	1,67	2	2	8	6
Sebaobviňovanie	2120	5,45	1,33	5	2	8	6

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, NEO-FFI = NEO päťfaktorový osobnostný inventár, ISI-4 = Inventár štýlov identity, RSES = Rosenbergová škála sebahodnotenia, PVQ-40 = Dotazník hodnotových portrétov.

V prílohách č. 9 a 10 uvádzam histogramy pre mužov a ženy. V uvedených histogramoch sa ukazuje, že distribúcia dát je u niektorých premenných do veľkej miery zošikmená. V tabuľke č. 6 uvádzam výsledky zvolených testov homogenity variácií a výsledky oboch zvolených t-testov (dvojvýberový t-test a Welschov dvojvýberový t-test) pre porovnanie rozdielov skórovania medzi mužmi a ženami. Pre lepšiu prehľadnosť rozdielov u jednotlivých škál v skórovaní medzi mužmi a ženami uvádzam tabuľku č. 7, v ktorej rozdeľujem škály podľa významnosti rozdielu na hladine významnosti  $\alpha = 0,01$ .



*Tabuľka č. 6 Deskriptívna štatistika pre obe pohlavia, výsledky testov homogenity a t-testov*

	Priemer		Median		Brown–Forsythe test		Levenov test		T-test		Welschov T-test	
	muži	ženy	muži	ženy	F	p-hodnota	F	p-hodnota	t	p-hodnota	t	p-hodnota
SWLS	23,808	25,494	24	27	0,677	0,411			6,138	<0,01**		
SPWB	78,932	80,542	79,5	81,5	6,542	0,011*			3,809	<0,01**		
NEO-FFI												
Neuroticizmus	22,209	24,97	22	25	3,806	0,051			7,261	<0,01**		
Extraverzia	29,087	30,676	30	31	7,732	0,005**					4,493	<0,01**
Otvorenosť voči skúsenosti	30,873	30,639	31	31	0	0,983			-0,846	0,398		
Prívetivosť	29,221	30,74	30	31	1,064	0,302			5,984	<0,01**		
Svedomitosť	26,63	29,303	27	30	0,137	0,712			7,989	<0,01**		
ISI-4												
Informačný štýl	47,893	48,71	48	49	4,118	0,043*			2,943	0,003**		
Normatívny štýl	35,779	35,612	36	36	0,418	0,518			-0,703	0,482		
Difúzny/vyhýbavý štýl	34,868	33,893	35	34	5,837	0,016*			-2,899	0,004**		
Závazok	38,154	38,343	39	39	9,041	0,003**					0,611	0,541
RSES	35,823	35,656	36	36	0,89	0,346			-0,606	0,545		
PVQ-40												
Sebaurčenie	0,842	0,789	0,875	0,825			0	0,998	-1,836	0,067		
Stimulácia	-0,183	-0,196	-0,108	-0,183			1,038	0,308	-0,295	0,768		
Hedonizmus	0,559	0,488	0,683	0,533			0,745	0,388	-1,81	0,07		
Úspech	0,144	-0,013	0,2	0,026			1,765	0,184	-3,723	<0,01**		
Moc	-0,695	-1,031	-0,718	-1,108			1,357	0,244	-7,705	<0,01**		
Bezpečie	-0,241	-0,092	-0,203	-0,05			9,561	0,002**			4,801	<0,01**
Konformita	-0,275	-0,332	-0,25	-0,3			4,516	0,034*	-1,481	0,139		

*Pokračovanie tabuľky*

	Priemer		Median		Brown–Forsythe test		Levenov test		T-test		Welschov T-test	
	muži	ženy	muži	ženy	F	p-hodnota	F	p-hodnota	t	p-hodnota	t	p-hodnota
Tradícia	-1,034	-1,044	-1,05	-1,075			3,567	0,059	0,252	0,801		
Benevolencia	0,378	0,552	0,4	0,55			0,944	0,331	-6,273	<0,01**		
Univerzalizmus	0,323	0,475	0,375	0,508			7,889	0,005**			4,919	<0,01**
Otvorenosť voči zmene	0,402	0,367	0,411	0,371			0,135	0,713	1,236	0,216		
Sebazdôrazňovanie	-0,215	-0,449	-0,189	-0,464			0,033	0,855	6,198	<0,01**		
Konzervácia	-0,496	-0,458	-0,502	-0,435			3,719	0,054	-1,542	0,123		
Sebatranscendencia	0,345	0,506	0,35	0,53			6,448	0,011*	-6,843	<0,01**		
Brief COPE												
Sebarozptýlenie	4,747	5,088	5	5	0,575	0,448			-5,238	<0,01**		
Aktívny coping	5,615	5,582	6	6	1,558	0,212			0,57	0,569		
Popretie	3,711	4,057	4	4	1,612	0,204			-5,807	<0,01**		
Užívanie alkoholu a drog	2,973	2,791	2	2	8,086	0,005**					-2,751	0,006**
Používanie emočnej podpory	5,182	6,058	5	6	10,472	0,001**					12,081	<0,01**
Používanie inštrumentálnej podpory	4,652	5,315	4	5	2,603	0,107			-9,787	<0,01**		
Behaviorálne vzdávanie sa	3,944	3,861	4	4	0,001	0,976			1,538	0,124		
Prejavovanie emócií	4,72	5,406	5	5	1,68	0,195			-10,369	<0,01**		
Pozitívne prerámovanie	5,31	5,362	5	5	2,035	0,154			-0,804	0,421		
Plánovanie	5,993	6,012	6	6	1,491	0,222			-0,349	0,727		
Humor	5,182	4,801	5	4	6,441	0,011*			4,646	<0,01**		
Akceptácia	5,756	5,711	6	6	0,001	0,976			0,819	0,413		
Náboženstvo	2,994	3,087	2	2	1,448	0,229			-1,203	0,229		
Sebaobviňovanie	5,42	5,456	5	5	0,435	0,51			-0,575	0,565		

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickkej osobnej pohody, NEO-FFI = NEO päťfaktorový osobnostný inventár, ISI-4 = Inventár štýlov identity, RSES = Rosenbergová škála sebahodnotenia, PVQ-40 = Dotazník hodnotových portrétov. \*p < 0,05; \*\*p < 0,01

**Tabuľka č. 7** Genderové rozdiely v skóroch škál SWLS, SPWB, NEO-FFI, ISI-4, RSES, PVQ-40 a Brief COPE

	Muži vyšší skór	Ženy vyšší skór	Bez signifikantného rozdielu
Osobná pohoda		Subjektívna osobná pohoda, Psychologická osobná pohoda	
Osobnostné rysy		Neuroticizmus, Extraverzia, Prívetivosť, Svedomitosť	Otvorenosť voči skúsenosti
Štýly utvárania identity	Difúzny/vyhýbavý štýl	Informačný štýl	Normatívny štýl, Závazok
			Sebahodnotenie
Osobné hodnoty	Úspech, Moc, Sebazdôrazňovanie	Bezpečie, Benevolencia, Univerzalizmus, Sebatranscendencia	Sebaurčenie, Stimulácia, Hedonizmus, Konformita, Tradícia, Otvorenosť voči zmene, Konzervácia
Copingové stratégie	Užívanie alkoholu a drog, Humor	Sebarozptýlenie, Popretie Používanie emočnej podpory, Používanie inštrumentálnej podpory, Prejavovanie emócií	Aktívny coping, Behav. vzdávanie sa, Pozitívne prerámovanie, Plánovanie, Akceptácia, Náboženstvo, Sebaobviňovanie

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, NEO-FFI = NEO päťfaktorový osobnostný inventár, ISI-4 = Inventár štýlov identity, RSES = Rosenbergová škála sebahodnotenia, PVQ-40 = Dotazník hodnotových portrétov.

V tabuľke č. 8 uvádzam jednotlivé výsledky meraní vzťahu medzi oboma konceptami osobnej pohody a osobnostnými rysmi pre mužov a ženy. Výsledky v zásade potvrdzujú predpokladané najsilnejšie vzťahy medzi neuroticizmom a oboma konceptami osobnej pohody, a to u mužov aj u žien, pričom sa jedná o silné negatívne korelácie, resp. v prípade subjektívnej osobnej pohody dosahovali ženy výsledok blížiaci sa silnej korelácii ( $r=-0,487$ ). Stredne silné pozitívne korelácie boli nájdené u rysu extravenzie, u mužov v oboch konceptoch vyššie než u žien, v prípade PWB sa jedná dokonca o silnú koreláciu ( $r=0,511$ ). Zaujímavý je s ohľadom na porovnanie oboch konceptov osobnej pohody rys otvorenosti voči skúsenosti, kde boli dosiahnuté signifikantné vzťahy len u konceptu PWB, a to slabé pozitívne korelácie u mužov aj žien. U rysu prívetivosti nachádzame slabý signifikantný pozitívny vzťah len u žien, a to u oboch konceptov. U mužov nebol nájdený vzťah signifikantný. U rysu svedomitosti dosahovali ako muži, tak aj ženy, u oboch

konceptov pozitívne stredne silné, resp. ženy u SWB takmer stredné silnú koreláciu ( $r=0,274$ ).

**Tabuľka č. 8** Vzťah medzi osobnou pohodou a osobnostnými rysmi pre mužov a ženy; zisťovaný pomocou korelácií SWLS a SPWB s NEO-FFI.

	Neuroticizmus	Extraverzia	Otvorenosť	Prívetivosť	Svedomitosť
Muži SWLS	-0,525**	0,408**	-0,007	0,088	0,315**
Ženy SWLS	-0,487**	0,325**	-0,032	0,156**	0,274**
Muži SPWB	-0,552**	0,511**	0,218**	0,070	0,391**
Ženy SPWB	-0,502**	0,407**	0,144**	0,167**	0,347**

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, NEO-FFI = NEO päťfaktorový osobnostný inventár; \*\* $p < 0,01$ .

Výsledky, uvedené v tabuľke č. 9 predstavujú signifikanciu rozdielov korelácií u oboch konceptov s osobnostnými rysmi pre mužov a ženy. Na základe týchto výsledkov môžeme povedať, že u rysov neuroticizmu a svedomitosti boli nájdené vzťahy s úrovňou oboch konceptov zhodné ako u mužov, tak aj u žien. Zhodne skórovali muži a ženy aj v rámci PWB u rysu otvorenosti voči skúsenosti. Na zvolenej hladine významnosti ( $\alpha=0,01$ ) v rámci ďalších výsledkov nachádzame signifikantný rozdiel len u rysu extravenzie, a to len u konceptu PWB.

**Tabuľka č. 9** Williams-Hottelingov test rozdielov korelácií subjektívnej osobnej pohody a psychologickej osobnej pohody s osobnostnými rysmi (NEO-FFI) medzi mužmi a ženami.

	Neuroticizmus	Extraverzia	Otvorenosť	Prívetivosť	Svedomitosť
SWLS	1,149 <sup>A</sup>	2,159*	0,562	1,553	1,010 <sup>A</sup>
SPWB	1,546 <sup>A</sup>	2,948**	1,709 <sup>A</sup>	2,198*	1,137 <sup>A</sup>

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, NEO-FFI = NEO päťfaktorový osobnostný inventár; \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; <sup>A</sup> bez signifikantného rozdielu.

Nulová hypotéza **H1a0**: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom neuroticizmu a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.

Alternatívna hypotéza **H1aA**: Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom neuroticizmu a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.

Na základe vyššie uvedených výsledkov, môžeme skonštatovať, že medzi osobnostným rysom neuroticizmu a subjektívnou osobnou pohodou bol síce potvrdený silný negatívny vzťah, pričom táto súvislosť bola silnejšia u mužov, avšak výsledok testu signifikancie rozdielov v koreláciách medzi mužmi a ženami rozdiel nepotvrdil. Preto prijímam nulovú hypotézu  $H1a_0$  zamietam alternatívnu hypotézu  $H1a_A$ .

Nulová hypotéza **H1b<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom neuroticizmu a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H1b<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom neuroticizmu a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

K rovnakým zisteniam dochádzame aj v prípade hypotézy H1b. Medzi osobnostným rysom neuroticizmu a psychologickou osobnou pohodou boli síce potvrdené ešte silnejšie negatívne vzťahy ako v prípade subjektívnej osobnej pohody, rozdiel v koreláciách medzi mužmi a ženami sa však nepotvrdil. Prijímam preto nulovú hypotézu  $H1b_0$  a zamietam alternatívnu hypotézu  $H1b_A$ .

Nulová hypotéza **H2a<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom extravenzie a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H2a<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom extravenzie a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Na základe vyššie uvedených výsledkov môžeme skonštatovať, že medzi osobnostným rysom extravenzie a subjektívnou osobnou pohodou je u mužov a žien stredne silný pozitívny vzťah. Signifikancia rozdielu medzi mužmi a ženami však bola preukázaná len na hladine významnosti 0,05. V rámci zvolených kritérií pre tento výskum teda prijímam nulovú hypotézu  $H2a_0$  a zamietam alternatívnu hypotézu  $H2a_A$ . Napriek tomu je však potrebné poznamenať, že sa v tomto vzťahu prejavuje podobná tendencia ako

v prípade hypotézy H2b, a teda v prípade menej prísne zvolenej hladiny významnosti by sa rozdiel potvrdil.

Nulová hypotéza **H2b<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom extravenzie a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H2b<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi osobnostným rysom extravenzie a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

V prípade daných vzťahov, viažucich sa k psychologickej osobnej pohode prichádzame k odlišnému záveru. Medzi osobnostným rysom extravenzie a psychologickou osobnou pohodou je u mužov a žien stredne silný pozitívny vzťah, u mužov nachádzame silnejší vzťah, pričom bol na hladine významnosti 0,01 preukázaný signifikantý rozdiel. Zamietam teda nulovú hypotézu H2b<sub>0</sub> a prijímam alternatívnu hypotézu H2b<sub>A</sub>.

V tabuľke č. 10 uvádzam výsledky merania vzťahu medzi oboma konceptami osobnej pohody a štýlmi utvárania identity pre mužov a ženy. Slabšie pozitívne vzťahy boli potvrdené u oboch pohlaví u informačného štýlu, a to v prípade oboch konceptov. U normatívneho štýlu sa však oba koncepty od seba vzájomne líšia. U SWB nenachádzame žiadne signifikantné vzťahy, u PWB boli namerané slabé negatívne korelácie u oboch pohlaví. Signifikantné vzťahy nachádzame aj v prípade difúzneho/vyhýbavého štýlu, u konceptu SWB sa jedná u mužov aj žien o slabé negatívne korelácie, u PWB sú tieto namerané vzťahy o niečo silnejšie, u mužov aj žien sa jedná o stredne silné negatívne korelácie. Najsilnejšie vzťahy boli namerané podľa očakávania u prítomnosti záväzku. Stredne silnú pozitívnu koreláciu vykazovali muži aj ženy v koncepte SWB, u PWB nachádzame u oboch pohlaví silné pozitívne vzťahy, resp. v prípade žien na hranici silnej korelácie ( $r=0,499$ ).

**Tabuľka č. 10** Vzťah medzi osobnou pohodou a štýlmi utvárania identity pre mužov a ženy; zisťovaný pomocou korelácií SWLS a SPWB s ISI-4.

	Informačný štýl	Normatívny štýl	Difúzny/vyhýbavý štýl	Závazok
Muži SWLS	0,141**	-0,053	-0,222**	0,382**
Ženy SWLS	0,164**	0,031	-0,162**	0,368**
Muži SPWB	0,341**	-0,207**	-0,407**	0,581**
Ženy SPWB	0,275**	-0,153**	-0,308**	0,499**

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, ISI-4 = Inventár štýlov identity; \*\*p < 0,01.

V tabuľke č. 11 uvádzam výsledky signifikancií rozdielov korelácií u oboch konceptov so štýlmi utvárania identity medzi mužmi a ženami. Na základe týchto údajov môžeme konštatovať, že na zvolenej hladine významnosti ( $\alpha=0,01$ ) nenachádzame signifikantné žiadne genderové rozdiely. Avšak na hladine významnosti  $\alpha=0,05$  boli v rámci konceptu PWB rozdiely zaznamenané, a to u difúzneho/vyhýbavého štýlu a u prítomnosti záväzku. Okrem normatívneho štýlu u SWB, kde nebol zistený signifikantný vzťah, nevykazovali ostatné korelácie signifikantný rozdiel.

**Tabuľka č. 11** Williams-Hottelingov test rozdielov korelácií subjektívnej osobnej pohody a psychologickej osobnej pohody so štýlmi utvárania identity (ISI-4) medzi mužmi a ženami.

	Informačný štýl	Normatívny štýl	Difúzny/Vyhýbavý štýl	Závazok
SWLS	0,536 <sup>A</sup>	1,834	1,362 <sup>A</sup>	0,356 <sup>A</sup>
SPWB	1,592 <sup>A</sup>	1,218 <sup>A</sup>	2,481*	2,532*

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, ISI-4 = Inventár štýlov identity; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05; <sup>A</sup> bez signifikantného rozdielu.

Nulová hypotéza **H3a0: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H3aA: Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Na základe vyššie uvedených výsledkov, môžeme skonštatovať, že medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a subjektívnou osobnou pohodou boli potvrdené slabé negatívne vzťahy, pričom táto súvislosť bola silnejšia u mužov, avšak výsledok testu signifikancie rozdielov v koreláciách medzi mužmi a ženami signifikantný rozdiel nepotvrdil. Preto prijímam nulovú hypotézu  $H_{3a_0}$  zamietam alternatívnu hypotézu  $H_{3a_A}$ .

Nulová hypotéza  **$H_{3b_0}$ : Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza  **$H_{3b_A}$ : Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

V prípade hypotézy  $H_{3b}$  dostávame odlišný výsledok, avšak s podobnou tendenciou ako u hypotézy  $H_{3a}$ . Medzi difúznym/vyhýbavým štýlom utvárania identity a psychologickou osobnou pohodou boli potvrdené stredne silné negatívne vzťahy, tento vzťah bol u mužov silnejší, a bol zároveň potvrdený signifikantný rozdiel, avšak len na hladine významnosti 0,05. Podobne, ako v prípade hypotézy  $H_{2a}$ , vzhľadom k zvolenej hladine významnosti 0,01 síce prijímame nulovú hypotézu  $H_{3b_0}$  a zamietame alternatívnu hypotézu  $H_{3b_A}$ , môžeme však skonštatovať, že istý rozdiel medzi pohlavím vo vzťahu difúzneho/vyhýbavého štýlu utvárania identity s úrovňou psychologickéj osobnej pohody zaznamenávame.

V tabuľke č. 12 uvádzam výsledky merania vzťahu medzi oboma konceptami osobnej pohody a sebahodnotením pre mužov a ženy. Podľa očakávania, v oboch konceptoch nachádzame so sebahodnotením silné pozitívne korelácie.



**Tabuľka č. 12** Vzťah medzi osobnou pohodou a sebahodnotením pre mužov a ženy; zisťovaný pomocou korelácií SWLS a SPWB s RSES.

	Sebahodnotenie
Muži SWLS	0,599**
Ženy SWLS	0,592**
Muži SPWB	0,692**
Ženy SPWB	0,622**

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, RSES = Rosenbergova škála sebahodnotenia; \*\*p < 0,01.

Výsledky, uvedené v tabuľke č. 13 predstavujú signifikanciu rozdielov korelácií u oboch konceptov so sebahodnotením medzi mužmi a ženami. V prípade silnej korelácie medzi sebahodnotením a úrovňou SWB nie je medzi mužmi a ženami signifikantný rozdiel. U konceptu PWB však na zvolenej hladine významnosti signifikantný rozdiel nachádzame.

**Tabuľka č. 13** Williams-Hottelgov test rozdielov korelácií subjektívnej osobnej pohody a psychologickej osobnej pohody so sebahodnotením (RSES) medzi mužmi a ženami.

	RSES
SWLS	0,244 <sup>A</sup>
SPWB	2,757**

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, RSES = Rosenbergova škála sebahodnotenia; \*\*p < 0,01; <sup>A</sup> bez signifikantného rozdielu.

Nulová hypotéza **H4a<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi sebahodnotením a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H4a<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi sebahodnotením a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Môžeme skonštatovať, že medzi úrovňou sebahodnotenia a subjektívnou osobnou pohodou boli potvrdené silné pozitívne vzťahy, pričom výsledok testu signifikancie rozdielov v koreláciách u mužov a žien signifikantný rozdiel nepotvrdil. Preto prijímam nulovú hypotézu H4a<sub>0</sub> zamietam alternatívnu hypotézu H4a<sub>A</sub>.

Nulová hypotéza **H4b<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi sebahodnotením a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H4b<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi sebahodnotením a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Aj v prípade psychologickej osobnej pohody na základe výsledkov môžeme potvrdiť silný pozitívny vzťah s úrovňou sebahodnotenia, avšak výsledok testu signifikancie rozdielov v koreláciách u mužov a žien na zvolenej hladine významnosti preukázal signifikantný rozdiel. Preto zamietam nulovú hypotézu H4b<sub>0</sub>, a prijímam alternatívnu hypotézu H4b<sub>A</sub>.

V tabuľke č. 14 uvádzam výsledky merania vzťahu medzi oboma konceptami osobnej pohody a osobnými hodnotami pre mužov a ženy. V meraniach nachádzame u jednotlivých hodnôt aj vo vzťahu k obom konceptom osobnej pohody rôzne odlišnosti, z ktorých vyberiem tie najzaujímavejšie. Na zvolenej hladine významnosti nachádzame výsledky s možnosťou následného porovnania signifikancie rozdielu len u konceptu PWB. Slabé a stredne silné pozitívne korelácie s PWB vykazujú muži aj ženy na zvolenej hladine významnosti u hodnôt sebaurčenia, hedonizmu a u hodnoty vyššieho rádu, otvorenosti voči zmene. U hodnôt konformity, tradície a hodnoty vyššieho rádu konzervácie nachádzame slabé a stredne silné negatívne korelácie.

**Tabuľka č. 14** *Vzťah medzi osobnou pohodou a osobnými hodnotami pre mužov a ženy; zisťovaný pomocou korelácií SWLS a SPWB s PVQ-40.*

	Sebaurčenie	Stimulácia	Hedonizmus	Úspech	Moc	Bezpečie	Konformita
Muži SWLS	0,107	0,109	0,125*	0,027	-0,015	-0,094	-0,137**
Ženy SWLS	0,054	0,014	0,124**	0,034	-0,014	0,017	-0,036
Muži SPWB	0,332**	0,17**	0,138**	0,159**	0,063	-0,197**	-0,307**
Ženy SPWB	0,231**	0,081*	0,101**	0,061	-0,032	-0,032	-0,191**

*Pokračovanie tabuľky*

	Tradícia	Benevolen.	Univerz.	Otvorenosť voči zmene	Sebazdôraz.	Konzervácia	Sebatransc.
Muži SWLS	-0,124*	0,065	0,029	0,131*	0,01	-0,168**	0,052
Ženy SWLS	-0,080*	-0,023	-0,052	0,041	0,015	-0,047	-0,051
Muži SPWB	-0,305**	0,098	0,043	0,295**	0,131*	-0,382**	0,078
Ženy SPWB	-0,209**	0,052	0,023	0,188**	0,024	-0,207**	0,042

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, PVQ-40 = Dotazník hodnotových portrétov; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05.

V tabuľke č. 15 uvádzam výsledky, ktoré predstavujú signifikanciu rozdielov korelácií u oboch konceptov s osobnými hodnotami medzi mužmi a ženami. Signifikantné výsledky s možnosťou porovnania korelácií na zvolenej hladine významnosti dostávame len v prípade konceptu PWB. Genderové odlišnosti vykazujú hodnota konformity a hodnota vyššieho rádu, konzervácia. Ako vyplýva z výsledkov z predchádzajúcej tabuľky, vo všetkých prípadoch, kedy dochádza v rámci pohlaví k signifikantnej odlišnosti, dosahujú muži vyšších korelácií než ženy. U hodnoty hedonizmu nebol zaznamenaný signifikantný rozdiel.

**Tabuľka č. 15** Williams-Hottelingov test rozdielov korelácií subjektívnej osobnej pohody a psychologickej osobnej pohody s osobnými hodnotami (PVQ-40) medzi mužmi a ženami.

	Sebaurčenie	Stimulácia	Hedonizmus	Úspech	Moc	Bezpečie	Konformita
SWLS	1,201	2,146*	0,023	0,158	0,022	2,502*	2,291*
SPWB	2,452*	2,020*	0,861 <sup>A</sup>	2,216*	2,123*	3,741**	2,788**

Pokračovanie tabuľky

	Tradícia	Benevolencia	Univerz.	Otvorenosť voči zmene	Sebazdôraz.	Konzervácia	Sebatranscend.
SWLS	1,003	1,981*	1,822	2,041*	0,112	2,756**	2,318*
SPWB	2,297*	1,033	0,447	2,54*	2,382*	4,294**	0,807

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody, PVQ-40 = Dotazník hodnotových portrétov; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05; <sup>A</sup> bez signifikantného rozdielu.

Nulová hypotéza **H5a0: Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi hodnotou úspechu a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H5a<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi hodnotou úspechu a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Na základe uvedených výsledkov môžeme konštatovať, že medzi hodnotou úspechu a subjektívnou osobnou pohodou neboli nájdené vzťahy u mužov ani u žien signifikantné. Preto prijímam nulovú hypotézu H5a<sub>0</sub> a zamietam alternatívnu hypotézu H5a<sub>A</sub>.

Nulová hypotéza **H5b<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi hodnotou úspechu a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H5b<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi hodnotou úspechu a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

V prípade psychologickkej osobnej pohody nachádzame s hodnotou úspechu na zvolenej hladine významnosti signifikantný vzťah len u mužov, pričom bola zaznamenaná slabá pozitívna korelácia. U žien však nájdený vzťah nebol signifikantný. Preto prijímam nulovú hypotézu H5b<sub>0</sub> a zamietam alternatívnu hypotézu H5b<sub>A</sub>.

V tabuľke č. 16 uvádzam výsledky merania vzťahu medzi oboma konceptami osobnej pohody a copingovými stratégiami pre mužov a ženy. U oboch konceptov osobnej pohody môžeme v tomto vzťahu vysledovať prevažne zhodné tendencie. Signifikantné slabé a stredne silné pozitívne korelácie nachádzame s copingovými stratégiami aktívneho copingu, pozitívneho prerámovania, plánovania a humoru. Naopak, signifikantné slabé a stredne silné negatívne korelácie sa objavujú u copingových stratégií popretia, behaviorálneho vzdávania sa a sebaobviňovania. U žien však na rozdiel od mužov nachádzame vzťah k prejavovaniu emócií, a v prípade subjektívnej osobnej pohody aj u používaní emočnej podpory.

**Tabuľka č. 16** Vzťah medzi osobnou pohodou a copingovými stratégiami pre mužov a ženy; zisťovaný pomocou korelácií SWLS a SPWB s Brief COPE.

	Sebarozpt.	Aktívny coping	Popretie	Užívanie drog a alkoholu	Používanie emočnej podpory	Používanie inštrument. podpory	Behav. vzdávanie sa
Muži SWLS	-0,111	0,271**	-0,287**	-0,143**	-0,055	-0,108	-0,211**
Ženy SWLS	-0,042	0,241**	-0,224**	-0,134**	0,105**	0,004	-0,244**
Muži SPWB	-0,126*	0,421**	-0,358**	-0,118	0,015	-0,118	-0,308**
Ženy SPWB	-0,049	0,306**	-0,307**	-0,137**	0,056	-0,106**	-0,332**

*Pokračovanie tabuľky*

	Prejav. emócií	Pozitívne prerám.	Plánovanie	Humor	Akceptácia	Nábožen.	Sebaobviňovanie
Muži SWLS	0,031	0,203**	0,098	0,165**	0,052	0,034	-0,301**
Ženy SWLS	0,125**	0,243**	0,152**	0,119**	0,186**	0,014	-0,272**
Muži SPWB	0,062	0,265**	0,246**	0,147**	0,138*	0,065	-0,294**
Ženy SPWB	0,114**	0,302**	0,247**	0,113**	0,247**	0,016	-0,289**

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05.

Výsledky, uvedené v tabuľke č. 17 predstavujú signifikanciu rozdielov korelácií u oboch konceptov s copingovými stratégiami medzi mužmi a ženami. Genderovú odlišnosť môžeme na zvolenej hladine významnosti konštatovať len v prípade aktívneho copingu v rámci konceptu PWB, pričom u mužov bol tento vzťah silnejší. Vo všetkých ostatných prípadoch, kedy máme možnosť porovnania medzi mužmi a ženami, nenachádzame v koreláciách signifikantný rozdiel.

**Tabuľka č. 17** Williams-Hottelingu test rozdielov korelácií subjektívnej osobnej pohody a psychologickej osobnej pohody s copingovými stratégiami (Brief COPE) medzi mužmi a ženami.

	Sebarozpt.	Aktívny coping	Popretie	Užívanie drog a alkoholu	Používanie emočnej podpory	Používanie inštrument. podpory	Behav. vzdávanie sa
SWLS	1,485	0,663 <sup>A</sup>	1,442 <sup>A</sup>	0,197 <sup>A</sup>	3,435**	2,406*	0,745 <sup>A</sup>
SPWB	1,659	2,836**	1,226 <sup>A</sup>	0,414	0,878	0,260	0,572 <sup>A</sup>

*Pokračovanie tabuľky*

	Prejav. emócií	Pozitívne prerám.	Plánovanie	Humor	Akceptácia	Náboženstvo	Sebaobviňovanie
SWLS	2,024*	0,902 <sup>A</sup>	1,175	1,004 <sup>A</sup>	2,914**	0,428	0,677 <sup>A</sup>
SPWB	1,120	0,815 <sup>A</sup>	0,023 <sup>A</sup>	0,739 <sup>A</sup>	2,424*	1,050	0,117 <sup>A</sup>

*Poznámka:* SWLS = Škála spokojnosti so životom, SPWB = Škála psychologickej osobnej pohody; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05; <sup>A</sup> bez signifikantného rozdielu.

Nulová hypotéza **H6a<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi aktívnym copingom a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H6a<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi aktívnym copingom a subjektívnou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Medzi aktívnym copingom a subjektívnou osobnou pohodou boli preukázané u mužov aj žien slabé pozitívne vzťahy, pričom sa však v rámci testovania signifikancie rozdielu korelácií rozdiel nepotvrdil, takže prijímam nulovú hypotézu a H6a<sub>0</sub> zamietam alternatívnu hypotézu H6a<sub>A</sub>.

Nulová hypotéza **H6b<sub>0</sub>**: **Neexistuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi aktívnym copingom a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

Alternatívna hypotéza **H6b<sub>A</sub>**: **Existuje signifikantný rozdiel vo vzťahu medzi aktívnym copingom a psychologickou osobnou pohodou u mužov a žien.**

U psychologickej osobnej pohody boli vo vzťahu ku aktívnemu copingu však preukázané odlišné výsledky. Korelácie potvrdili u mužov a žien stredne silné pozitívne vzťahy, pričom test signifikancie dokladá signifikantný rozdiel na zvolenej hladine významnosti 0,01. Na základe týchto výsledkov zamietam nulovú hypotézu H6b<sub>0</sub> a prijímam alternatívnu hypotézu H6b<sub>A</sub>.

## 8. Diskusia

V nasledujúcom priestore venujem pozornosť zisteniam, vyplývajúcich z výsledkovej časti, možnostiam ich interpretácie s ohľadom na ich limity, a možné implikácie pre ďalší výskum. Napriek tomu, že na nami zvolenej hladine významnosti boli namerané rozdiely medzi mužmi a ženami signifikantné len v niektorých prípadoch, vzhľadom na zaujímavé súvislosti sa venujem nájdeným vzťahom aj na menej prísnej hladine významnosti.

### 8.1 Interpretácia výsledkov

V tejto diplomovej práci som si vytýčil cieľ, preskúmať genderové rozdiely vo vybraných zdrojoch osobnej pohody. K osobnej pohode je v súčasnosti najčastejšie pristupované v rámci dvoch konceptov, a to subjektívnej a psychologickej osobnej pohody, vychádzajúc (za určitého prieniku) z dvoch odlišných hľadísk – hedonického a eudaimonického prístupu. Túto odlišnosť v chápaní osobnej pohody som v práci zohľadnil – oba koncepty v rámci teoretickej časti práce predstavil, a v empirickej časti skúmal príslušné zdroje vo vzťahu k obom konceptom.

Operacionalizáciu vzťahov pre oba uvedené koncepty osobnej pohody považujem vzhľadom k dosiahnutým výsledkom za náležitú. Všetky preukázané, a ďalej diskutované signifikantné rozdiely v korelátoch osobnej pohody medzi mužmi a ženami sa totiž objavili len u psychologickej osobnej pohody. Rovnako môžeme vo výsledkoch pozorovať v porovnaní so subjektívnou osobnou pohodou signifikantne silnejšie vzťahy psychologickej osobnej pohody so všetkými jej korelátmi. Môžeme sa domnievať, že tieto rozdiely súvisia so spôsobom, akým sú obe metódy konštruované (viz. Prílohy č. 2 a 3). U psychologickej osobnej pohody (SPWB) nie sú položky tak stručne a všeobecne formulované, ako to vidíme u položiek subjektívnej osobnej pohody (SWLS), z čoho môžeme u SPWB usudzovať na väčší diskriminačný potenciál. Psychologická osobná pohoda má takisto vzhľadom k formulácií položiek omnoho bližšie k osobnostným korelátom osobnej pohody. Z tohto dôvodu môžeme lepšie chápať silnejšie vzťahy s osobnostnými korelátmi, na ktoré sa, ostatne, náš výskum zameriaval. Zároveň je však

treba poznamenať, že oba koncepty vykazujú v meraniach podobné tendencie, a v zásade sa líšia len v miere preukázateľnosti nájdených vzťahov.

Výskum ďalej ukázal, že ženy dosahovali signifikantne vyššiu úroveň osobnej pohody u oboch konceptov. Tento výsledok je v súlade s niektorými inými štúdiami (Dear a kol., 2002). Výskumy genderových odlišností celkovej úrovne osobnej pohody však nenachádzajú jednotnosť, pričom za najpravdepodobnejšiu príčinu týchto odlišností považujem vplyv veľkosti a ďalších charakteristík vzorku. V našom prípade sme mali k dispozícii rozsiahlu vzorku respondentov, takže aj prípadný malý rozdiel mohol byť vo výsledku signifikantný.

Ďalším faktorom, ktorý mohol prispieť k špecificite výsledkov, je určite vek oslovených respondentov. Ako už bolo spomenuté, Inglehart (2002) na veľkej vzorke preukázal, že mladé ženy dosahujú vyššiu úroveň osobnej pohody, než ich mužskí rovesníci, avšak tento pomer sa s vekom mení v neprospech žien. Keďže sa tento trend prejavuje predovšetkým v industriálnych spoločnostiach, príčinu tohto javu môžeme vidieť v spoločensko-kultúrnom obraze žien – v pohľade na ich atraktivitu, a s ňou spojeným oceňovaním.

Súvislosť s vyšším skórom u žien v osobnej pohode môžeme vidieť aj vo vyššom skórovaní v ryse svedomitosti, čo sa vzhľadom k charakteristikám vzorky, ktorá pozostávala z vysokoškolských študentov, mohlo vo výslednej úrovni osobnej pohody oproti mužom prejaviť, keďže sa u tohto rysu potvrdil pozitívny vzťah k osobnej pohode u oboch pohlaví. Svedomitosť môžeme zároveň vnímať ako rys, ktorý môže byť pre vysokoškolských študentov, vzhľadom na špecifické nároky so štúdiom spojené, významnejší, než u širšej populácie. Vzťah svedomitosti s osobnou pohodou zároveň potvrdzujú aj iné štúdie (Blatný & Šolcová, 2016).

Ženy skórovali vyššie aj v ryse extravenzie, ktorý sa tradične spája s dobrým začlenením do sociálnych vzťahov. Tento faktor je významne spojený s pocitom sociálnej opory, a patrí tak k najvýraznejším prediktorom osobnej pohody (Myers, 1999; Šolcová & Kebza, 1999), čo sa ostatne mohlo potvrdiť aj v tomto výskume. U žien sme zaznamenali vyššie skórovanie aj u rysu prívetivosti, ktorý podobne ako extravenzia patrí k výrazným interpersonálnym prediktorom osobnej pohody, takže tieto výsledky opäť nachádzajú oporu v predchádzajúcich zisteniach (Myers, 1999; Šolcová & Kebza, 1999). Vyšší skór



u žien v ryse prívetivosti môžeme dať do súvisu s pozorovaným významným prienikom so znakmi femininity, napr. starostlivej náklonnosti k druhým, či tendencii k neagresivite (Lippa, 2009).

U mužov bol zároveň preukázaný signifikantne významný silnejší vzťah medzi osobnou pohodou a rysom extravenzie. Súčasne bol tento rozdiel u mužov a žien spomedzi všetkých skúmaných korelácií osobnostných rysov s osobnou pohodou na zvolenej hladine významnosti signifikantný práve len u rysu extravenzie. Tieto výsledky môžeme dať do súvisu so zisteniami iných autorov (Lippa, 2009), a síce, že u extravenzie nachádzame veľmi výrazný prienik s maskulinitou, a teda s typicky mužskými charakteristikami.

V kontraste so závermi, vysvetľujúcimi vyšší skóre žien v oboch konceptoch osobnej pohody sme zistili, že ženy skórovali vyššie aj v ryse neuroticizmu, u ktorého bola s osobnou pohodou mnohými štúdiami preukázaná negatívna súvislosť (Garcia, 2011; Hřebíčková a kol., 2010), pričom vysoké skórovanie v tomto ryse ale nie je vzhľadom k iným štúdiám prekvapujúce (Goodwin & Gotlib, 2003). Aj v tomto výskume sa potvrdilo, že neuroticizmus má významný negatívny vzťah k osobnej pohode, dokonca zo všetkých osobnostných rysov najsilnejší, a to u oboch pohlaví, genderový rozdiel sa teda neprejavil. Emocionálna labilita zároveň vykazuje významný prienik s typicky femininými charakteristikami (Lippa, 2009). Keďže ženy prežívajú silnejšie oproti mužom negatívne emócie, zobrazujúce sa na facetách rysu neuroticizmu (Hřebíčková, 2011), ale súčasne silnejšie aj pozitívne emócie (Fujita a kol., 1991), môžeme predpokladať, že rozdiel v skórovaní v neuroticizme sa teda v úrovni celkovej osobnej pohody pravdepodobne kvôli tejto skutočnosti neprejavil.

Potvrdzujúc niektoré štúdie (Phillips & Pittman, 2007), aj v našom výskume skórovali muži vyššie než ženy v difúznom/vyhýbavom štýle utvárania identity. Rovnako sa potvrdil ďalší predpoklad, v rámci ktorého bol preukázaný negatívny vzťah medzi týmto štýlom utvárania identity a osobnou pohodou u oboch konceptov, pričom u psychologickú osobnej pohody boli nájdené vzťahy silnejšie. Napriek tomu, že pokiaľ ide o utváranie identity, za kľúčové obdobie v tomto ohľade považujeme obdobie adolescencie, procesy, podieľajúce sa na jej ďalšom upevňovaní, pokračujú aj v mladej dospelosti (Erikson, 2015). Mnohé štúdie teda prichádzajú s podobnými výsledkami (Streitmatter, 1988), pričom uvádzajú, že vyšší skóre v difúznom/vyhýbavom štýle utvárania identity u mužov, je dôsledkom toho, že ženy dozrievajú (biologicky, kognitívne, sociálne aj emocionálne)

skôr, než je tomu u mužov. Toto oneskorenie sa môže v tomto prípade prejaviť aj v období mladej dospelosti. Difúzny/vyhýbavý štýl je takisto často spájaný s depresivitou, neuroticizmom a na emócie orientovaným copingom (Beaumont & Zukanovic, 2005; Berzonsky, 2011; Phillips & Pittman, 2007), čo sú ukazovatele už tradične spájané s nižšou úrovňou osobnej pohody.

Difúzny/vyhýbavý štýl je spojený aj s nižším sebahodnotením, a s problémami v interpersonálnych vzťahoch. Oproti tomu, ľudia s normatívnym štýlom identity, ktorí sa taktiež vyznačujú konfliktnými vzťahmi, sú síce závislí na autoritách, ale spokojní sami so sebou. Poslednú uvedenú charakteristiku považujem v kontexte osobnej pohody, a našich výsledkov, za najvýznamnejšiu. Na základe výskumov, ktoré potvrdzujú významný vzťah sebahodnotenia a osobnej pohody (Blatný, 2001; Emmons & Diener, 1985; Ryffová, 1989), môžeme totiž lepšie porozumieť nájdenému slabšiemu negatívnemu vzťahu normatívneho štýlu utvárania identity s osobnou pohodou, než je tomu u difúzneho/vyhýbavého. Jedinci s normatívnym štýlom identity takisto pochopiteľne menej rebelujú, odmietajú alkohol a drogy, a preferujú skôr osvedčený, konvenčný štýl života (Macek a kol., 1999). Z uvedených dôvodov môžeme preto slabšie negatívne vzťahy v porovnaní s difúznym/vyhýbavým štýlom považovať za pochopiteľné.

U informačného štýlu utvárania identity nachádzame slabé, resp. stredne silné korelácie s úrovňou osobnej pohody u oboch konceptov, pričom sa genderové rozdiely v meraní tohto vzťahu neprejavili. Pozitívny vzťah k osobnej pohode si môžeme vysvetliť zisteniami, ktoré u tohto štýlu dokladajú súvislosť so sebaaktualizáciou, sebatranscendenciou, autonómnym chovaním, kvalitnými interpersonálnymi vzťahmi a na problém orientovaným copingom, ktoré ďalej súvisia s vyššou úrovňou osobnej pohody (Berzonsky & Cieciuch, 2016) Ženy podľa už diskutovaných očakávaní skórovali u tohto štýlu vyššie.

Za významné považujem zistenie, že najsilnejšie vzťahy s osobnou pohodu boli preukázané u prítomnosti záväzku. Prítomnosť záväzku koreluje stredne silne so subjektívnou osobnou pohodou a silne s psychologickou osobnou pohodou. Zároveň je toto zistenie v súlade aj s inými predchádzajúcimi štúdiami (Berzonsky & Cieciuch, 2016; Meeus, Iedema, Helsen & Vollebergh, 1999; Smits a kol., 2010), pričom sa vzťah medzi osobnou pohodou a prítomnosťou záväzku opakovane potvrdzuje v utváraní identity ako najsilnejší.

Výsledok testu signifikancie rozdielov v koreláciách štýlov identity a subjektívnej osobnej pohody medzi mužmi a ženami signifikantný rozdiel v žiadnom z prípadov nepotvrdil. U psychologickú osobnej pohody síce na zvolenej hladine významnosti pre tento výskum taktiež nenachádzame signifikantný rozdiel, považujem však za zaujímavé, že u difúzneho/vyhýbavého štýlu a prítomnosti záväzku, kde nachádzame zároveň najsilnejšie vzťahy s osobnou pohodou, bol pri menej prísnej hladine významnosti rozdiel zaznamenaný. Zároveň sa týmto zistením opäť potvrdzuje trend vyššej diskriminácie u položiek psychologickú osobnej pohody v spojení s osobnostnými korelátmi.

Ako už bolo spomenuté, závery výskumov, zaoberajúcich sa genderovým porovnaním úroveň sebahodnotenia, nie sú konzistentné. V tomto výskume sa genderový rozdiel v skórovaní nepreukázal. Bola však, podľa očakávaní, potvrdená silná súvislosť medzi sebahodnotením a oboma konceptami osobnej pohody. Vysoká úroveň sebahodnotenia sa všeobecne považuje za súčasť osobnej pohody (Ryff, 1989), avšak niektoré štúdie preukázali, že táto súvislosť je významnejšia predovšetkým v individualisticky založených kultúrach, v ktorých je kladné hodnotenie života (kognitívny komponent subjektívnej osobnej pohody) spojené s rozvíjaním vlastného ega, autonómiou, sebahodnotením a úspechom (Diener & Diener, 1995). Kong a kol. (2013) preukázali súvislosť sebahodnotenia aj s afektívnou zložkou subjektívnej osobnej pohody. U subjektívnej osobnej pohody nebol vo vzťahu k úrovni sebahodnotenia preukázaný genderový rozdiel, čo však opäť neplatí u konceptu psychologickú osobnej pohody.

U meraní vzťahov osobných hodnôt s osobnou pohodou sa opäť prejavil rozdiel medzi oboma konceptami. Na zvolenej hladine významnosti nachádzame výsledky s možnosťou následného porovnania signifikancie rozdielu len u konceptu psychologickú osobnej pohody. Slabé a stredne silné pozitívne vzťahy nachádzame podľa očakávaní u hodnôt sebaurčenia, hedonizmu a hodnoty vyššieho rádu, otvorenosti voči zmene. Negatívne vzťahy nachádzame u hodnôt konformity, bezpečia, tradície, a pochopiteľne teda aj u hodnoty vyššieho rádu, konzervácie, pričom tieto výsledky opäť potvrdzujú antagonistické postavenie uvedených hodnôt v pôvodnom modeli podľa Schwarza (1992).

Signifikantný rozdiel v koreláciách vykazujú hodnoty konformity a konzervácie, pričom muži dosahujú vyšších negatívnych korelácií než ženy. Tieto výsledky môžeme doplniť zisteniami iných autorov (Byrnes, Miller & Shafer, 1999), ktorí urobili metaanalýzu 150 štúdií ohľadom genderových rozdielov v riskovaní, pričom dokladajú, že

muži majú k riskovaniu vyššiu tendenciu. V našej štúdií v súlade s týmto výskumom skórovali muži nižšie v hodnote bezpečia. Na tomto mieste by som chcel pripomenúť mladý vek našich respondentov, keďže spomínaní autori metaanalýzy zdôrazňujú, že s pribúdajúcim vekom má tento genderový rozdiel tendenciu klesať.

Ďalším možným vysvetlením genderového rozdielu vo vzťahoch konformity a konzervácie s osobnou pohodou je socializačná teória (Moller & Serbin, 1996). Keďže sa na základe preferovania zdvorilosti dievčatá vo vzťahu k chlapcom v oblasti dosahovania vytýčených cieľov potýkajú s určitou nevýhodou (Maccoby, 1990; Charlesworth & LaFreniere, 1983), a súčasne sa táto nevýhoda vytráca v prítomnosti iných dospelých osôb (Powlisha & Maccoby, 1990), môžeme predpokladať, že na základe týchto detských skúseností nebude u žien v dospelosti konformné správanie a vyhľadávanie bezpečia spojené s neuspokojením v takej miere ako je tomu u mužov. Okrem hodnôt sa môže toto ženské správanie zobrazit' v už diskutovaných hodnotách rysu prívetivosti a ďalej prejavovať aj v tendencii volit' skôr copingové stratégie, orientujúce sa na hľadanie podpory z okolia.

Istý, aj keď miernejší rozdiel vo vzťahu hodnôt s osobnou pohodou zaznamenávame aj podľa očakávaní u hodnoty vyššieho rádu, sebazdôrazňovania, ktorá v sebe nesie hodnoty moci a úspechu. U mužov boli nájdené vzťahy vyššie. Tieto výsledky môžeme dať do súvisu so štúdiou (Lippa & Arad, 1999; Maccoby, 1990), ktorá preukázala u mužov vyššiu tendenciu k sociálnej dominancii. Za zaujímavé pokladám, že v našom výskume sa často uvádzaný signifikantný vzťah medzi osobnou pohodou a hodnotou úspechu (napr. Oishi a kol., 1999; Sagiv & Schwartz, 2000) potvrdil len u mužov. Môžeme si to vysvetliť zisteniami (Schwartz & Rubel, 2005), že muži tejto hodnote prisudzujú väčší význam, než ženy, z čoho môžeme vyvodzovať, že naplňovanie tejto hodnoty robí mužov šťastnými.

U meraní vzťahov copingových stratégií s osobnou pohodou našli v súlade s inými štúdiami (Smenner, 2003; Gustems-Carnicera & Calderónová, 2012) vyhýbavé copingové stratégie (sebarozptýlenie, behaviorálne vzdávanie sa, užívanie alkoholu a drog, popretie) negatívny vzťah s úrovňou osobnej pohody, pričom sa tieto stratégie dávajú do súvisu s psychologickým distresom, depresivitou a úzkosťou.

Na zvolenej hladine významnosti nachádzame signifikantný rozdiel v koreláciách v rámci pohlavia v prípade konceptu PWB, a to, podľa očakávaní, u aktívneho copingu. Aktívny coping podľa našich zistení súvisí s oboma konceptami osobnej pohody, avšak u mužov bol nájdený vzťah u PWB opäť signifikantne silnejší. Zároveň sa u žien na rozdiel od mužov potvrdil predpokladaný súvis subjektívnej osobnej pohody s vyhľadávaním emočnej podpory. Tieto zistenia sú opäť v súlade so závermi iných štúdií, závery metaanalýzy (Tamres, Janicki & Helgeson, 2002) pokladajú genderové rozdiely u týchto dvoch copingových stratégií za najvýraznejšie.

U žien nachádzame v rámci oboch konceptov vzťah aj u prejavovania emócií, súčasne skórujú v tejto copingovej stratégii výrazne vyššie, než muži. Oporou pre tieto výsledky nám môže byť zistenie, že muži prežívajú svoje emócie skôr na základe vnútorných fyziologických procesov, a ženy skôr v závislosti od sociálnych podmienok (Pennebaker & Watson, 1988). S tým súvisia aj iné závery, a síce, že muži oproti ženám skôr svoje emócie zvnútorňujú, takže ich toľko neprejavujú navonok. Ženy naopak emócie viac ukazujú, napríklad prostredníctvom výrazu v tvári, alebo slovne, preto u nich azda nezaznamenávame tak vysoké fyziologické vzruchy, ako u mužov (Brody, 2000). Toto tvrdenie môžeme podporiť zistením, že muži majú v strese skôr tendenciu reagovať spôsobom útok/útek, zatiaľ čo ženy volia iné stratégie, predovšetkým zamerané na podporu z prostredia (Taylor, 2002; Taylor, Klein, Lewis, Gruenwald, Gurung & Updegraff, 2000), čo sa preukázalo aj v našom výskume.

Ženy skórovali vyššie v širšom spektre copingových stratégií, rovnako bolo u žien preukázaných aj výrazne viac vzťahov s úrovňou osobnej pohody. V tomto prípade sa môžeme opäť oprieť o metaanalýzu (Tamres a kol., 2002), ktorá potvrdzuje u žien využívanie širšieho spektra copingových stratégií, než u mužov, pričom autori toto zistenie dávajú do súvisu predovšetkým s vyššou mierou neuroticizmu u žien. Domnievam sa, že skutočnosť, že ženy disponujú oproti mužom toľkými spôsobmi zvládania stresu, môže nakoniec hrať úlohu aj v zistení, že ich vyšší skór neuroticizmu sa pravdepodobne neprejavuje na celkovej úrovni osobnej pohody.

Ak vezmeme do úvahy, že všetky signifikantne rozdielne korelácie osobnej pohody s jej zdrojmi boli silnejšie u mužov, a súčasne toto platí aj vo veľkej väčšine korelácií, ktorých rozdiel nedosahoval signifikancie (tento trend sa neprejavil u copingových stratégií), môžeme usudzovať, že osobnostné koreláty osobnej pohody boli v našom

prípade pre mužov mierne významnejším prediktorom osobnej pohody než pre ženy. Uvedená odlišnosť môže okrem iného súvisieť so špecifikami danej vzorky respondentov. Takisto však môžeme uvažovať aj v kontexte väčšej previazanosti žien so sociálnym prostredím (Pennebaker & Watson, 1988), ktoré sa tak u nich stáva významnejším zdrojom sebaopodpory (Taylor, 2002) pre výslednú úroveň osobnej pohody. Môžeme predpokladať, že u mužov je tak pravdepodobne previazanosť medzi úrovňou osobnej pohody a osobnostných charakteristík tesnejšia.

## 8.2 Limity výskumu

Dosiahnuté výsledky mohli byť ovplyvnené hneď niekoľkými faktormi. Na prvom mieste považujem za najvýznamnejší vplyv charakteru vzorky. Dáta pochádzajú od rozsiahleho počtu respondentov, takže aj prípadné málo významné vzťahy a ich rozdiely sa mohli prejaviť ako významné.

Niektoré genderové rozdiely sa však môžu ukazovať menej výrazne v homogénnych vzorkách (Feather, 1987), čo sa mohlo prejaviť aj v našom výskume. Hrozí teda, že prípadné genderové rozdiely mohli byť v niektorých prípadoch podcenené. Súčasne, mnohé zo štúdií, ktorých závery sme použili v teoretickej časti, ďalej zohľadňovali v rámci výskumných predpokladov, a s ktorými sme naše výsledky následne porovnávali, pracovali takisto s homogénnou vzorkou, často však odlišného charakteru, čo nám do určitej miery umožňuje tento prípadný limit relativizovať.

Výsledky môže ovplyvňovať fakt, že výskumný súbor bol tvorený vysokoškolskými študentami. Keďže sa jedná o ľudí, ktorých životné podmienky sa vyznačujú mnohými výraznými špecifikami, je na mieste otázka generalizácie zistených výsledkov na všeobecnú populáciu. Navyiac, študenti boli k participácii na výskume motivovaní inštrukciou (viz. príloha č.1), podpísanou významnými autoritami akademickej obce, čo sa mohlo prejaviť na motivácii a prístupe k vyplňovaniu testových metód.

Vzorky, zložené z vysokoškolských študentov majú pravdepodobne potenciál genderové rozdiely podceňovať. Život vysokoškolských študentov totiž vystavuje mužské aj ženské pohlavie príbuznejším príležitostiam a očakávaniam v chovaní aj prežívaní, než je tomu u životných okolností v neskoršom veku a po odchode zo školského prostredia,

a to v širokej škále fenoménov – napr. v otázkach hodnôt, voľbe copingových stratégií, príp. v už diskutovanom utváraní identity. Už len samotný vek respondentov môže prispievať k diskutovanej špecificite výsledkov. Je faktom, že osobnostné charakteristiky sa ustáľujú v priebehu mladej dospelosti, pričom Blatný a Šolcová (2016) upozorňujú, že napr. osobnostné rysy vysvetľujú väčší rozptyl osobnej pohody v mladšej dospelosti, než v staršom veku. Niektoré štúdie (Inglehart, 2002) na tento fenomén takisto poukazujú, pričom zdôrazňujú meniace sa pomery genderových rozdielov s narastajúcim vekom. Preto boli v porovnávaní záverov zohľadňované aj štúdie, ktoré pracovali s rôznymi vzorkami.

Keďže sprostredkovanie testovej batérie respondentom prebiehalo online, cez študentský informačný systém, vyplňovanie mohlo prebiehať kedykoľvek v ich voľnom čase a v odlišných podmienkach, čo sa takisto mohlo v určitej miere pod výsledkami podpísať. Celá sada obsahovala celkovo 11 testových metód a podľa inštrukcie ich vyplňovanie malo zabráť 60–90 minút. Tento relatívne veľký rozsah sa mohol negatívne podpísať pod ich návratnosť, a mohol mať vplyv na pozornosť a svedomitosť, s akou respondenti k výskumu pristupovali. Takisto mohol podľa návratnosti tento faktor zohrať úlohu aj vo filtrácii respondentov podľa rôznych osobnostných charakteristík. Môžeme sa len domnievať, že respondenti s vyšším rysom prítivosti, svedomitosti alebo napr. respondenti, akcentujúci hodnoty benevolencie, či konformity mohli mať vyššiu tendenciu úlohu splniť, a napomôcť tak vedeckým zámerom.

Výsledky boli v niektorých prípadoch porovnávané so závermi štúdií, ktoré pre meranie daných fenoménov používali odlišné nástroje. V skúmaných fenoménoch môžu existovať stabilné genderové rozdiely, no niektoré rozdiely môžu byť závislé aj na danom druhu nástroja. V našom výskume sme okrem prípadu osobnej pohody, kedy boli k zisťovaniu jej úrovne použité dva nástroje, používali k meraniu každého z jej zdrojov jeden nástroj. Meraniami fenoménov vyšším počtom nástrojov, príp. porovnaním výsledkov s odlišnými štúdiami môžeme stanoviť, ktoré z prípadných rozdielov sú odolné voči zmene nástroja.

Ako už bolo uvedené, genderové rozdiely môžu byť v niektorých prípadoch ďalej závislé aj na danej kultúre. Toto obmedzenie sa nepochybné týka aj nášho výskumu. Aby sme v tomto ohľade aspoň do určitej miery mohli posúdiť relatívnu univerzalitu zistených výsledkov, a zohľadniť tak prípadnú medzikultúrnu odlišnosť, v jednotlivých prípadoch boli pre porovnanie uvádzané aj štúdie s odlišným kultúrnym zakotvením.

A konečne, v rozsiahlej literatúre k téme genderových rozdielov sa niekedy môžeme stretnúť s určitým politickým, či ideologickým zafarbením publikovaných záverov. Za prednosť nášho výskumu v tomto ohľade považujem fakt, že dáta, ktoré boli použité, neboli pôvodne zozbierané pre účely predkladanej štúdie.

### **8.3 Implikácie pre ďalší výskum**

Napriek uvedeným limitom, môžeme vo výsledkoch tejto práce vnímať prínos do oblasti rozvoja osobnosti, a zistenia ohľadne genderových rozdielov v osobnostných korelátoch osobnej pohody v ďalšom výskume rozvíjať.

V našom výskume bola z pochopiteľných dôvodov, v snahe skrátiť celkový rozsah sady testových metód, subjektívna osobná pohoda operacionalizovaná ako jej kognitívna komponenta, hodnotenie spokojnosti so životom (SWLS). Zároveň bola k meraniu psychologickéj osobnej pohody použitá skrátená verzia metódy (SPWB). Sama autorka konceptu psychologickéj osobnej pohody odporúča s touto metódou pracovať ako s jednodimenzionálnou, pričom pochopiteľne prichádzame o možnosť skúmania jeho jednotlivých dimenzií. V ďalšom štúdiu pokladám za vhodné, aby sa budúce výskumy zamerali na rozšírenú operacionalizáciu oboch konceptov, čím by mohli prispieť k hlbšiemu a diferencovanejšiemu náhľadu do spleťtých vzťahov a významných rozdielov v skúmanej oblasti.

V rovnakom duchu pokladám za zaujímavé, zamerať sa napr. v prípade osobnostných rysov aj na ich jednotlivé facety, ktoré v našom prípade zostávajú skryté. Výsledné faktory môžu totiž niektoré významné súvislosti medzi osobnou pohodou a osobnosťou zahaľovať. V kontexte našich výsledkov by mohlo byť rovnako zaujímavé, preskúmať dané vzťahy vo svetle fenoménu vynárajúcej sa dospelosti (emerging adulthood).

Ako vyplýva z podkapitoly 8.2, v ďalšom výskume by bolo vhodné zahrnúť do meraní aj respondentov rozličného veku, eliminovať tak vo výstupoch možné špecifické vplyvy našej vzorky, a zamerať sa na prípadné odlišnosti a ďalšie vstupujúce faktory, ktoré život s narastajúcim vekom prináša. V ideálnom prípade považujem za vhodné, dané



vzťahy ďalej skúmať v rámci longitudinálneho prístupu, pričom by boli zistené závery nepochybne veľmi cenné.

## Záver

Cieľom tejto diplomovej práce bolo preskúmať genderové rozdiely v zdrojoch osobnej pohody, pričom boli vzťahy merané pre oba v súčasnosti najhlavnejšie koncepty – subjektívnu osobnú pohodu a psychologickú osobnú pohodu. Medzi oboma konceptami boli preukázané určité odlišnosti. U subjektívnej osobnej pohody boli v porovnaní s druhým menovaným konceptom nájdené v koreláciách s osobnostnými zdrojmi slabšie vzťahy, pričom u tohto konceptu nenachádzame v koreláciách ani významné genderové rozdiely. Súčasne ale u oboch konceptov nachádzame príbuzné tendencie a odlišnosť tak spočíva predovšetkým v miere preukázateľnosti nájdených vzťahov.

Ženy v našom výskume dosiahli vyššiu úroveň osobnej pohody u oboch konceptov. Výsledky skúmania genderových rozdielov však preukázali vo viacerých prípadoch významnejší vzťah osobnostných zdrojov PWB u mužov.

V rámci osobnostných rysov boli u oboch pohlaví potvrdené pozitívne vzťahy s extravertiou a svedomitou, pričom u konceptu psychologickú osobnej pohody bol u mužov vzťah s extravertiou významne silnejší. U oboch pohlaví bez významného rozdielu boli pre oba koncepty osobnej pohody potvrdené silné negatívne vzťahy s neuroticizmom.

V štýloch utvárania identity sme potvrdili najvýznamnejšie súvislosti u difúzneho/vyhýbavého štýlu a prítomnosti záväzku. Difúzny vyhýbavý štýl koreluje s osobnou pohodou negatívne, prítomnosť záväzku sa naopak ukazuje ako významný prediktor vyššej úrovne osobnej pohody. V oboch prípadoch síce rozdiel medzi mužmi a ženami nedosiahol na zvolenej hladine významnosti významnosti, prejavuje sa však tendencia, že tieto vzťahy sú mierne významnejšie pre mužov.

Výskum ďalej potvrdil u oboch konceptov významný vzťah so sebahodnotením. Významný rozdiel medzi mužmi a ženami sa prejavil len v koncepte psychologickú osobnej pohody, pričom u mužov bol tento vzťah opäť silnejší.

Medzi osobné hodnoty, ktoré sa negatívne prejavujú v úrovni osobnej pohody patria príbuzné hodnoty konformity, tradície a hodnoty vyššieho rádu, konzervácie. U týchto hodnôt opäť nachádzame v prípade konceptu psychologickú osobnej pohody silnejšie vzťahy pre mužov.

U copingu boli v súlade s inými štúdiami potvrdené negatívne vzťahy medzi vyhýbavými stratégiami (sebarozptýlenie, behaviorálne vzdávanie sa, užívanie drog a alkoholu, popretie), naopak, u aktívneho copingu bola s úrovňou osobnej pohody potvrdená kladná súvislosť. Zároveň bol u tejto stratégie nájdený v súvislosti s konceptom psychologickkej osobnej pohody signifikantný genderový rozdiel – u mužov je nájdený vzťah silnejší.

Z výskumného šetrenia vyplýva, že vzťah medzi osobnostnými zdrojmi osobnej pohody bol vo viacerých prípadoch silnejší u mužov. Zistenia o povahe možných vzájomných súvislostí v genderových rozdieloch zdrojov osobnej pohody, ktoré našla exploračná analýza, boli v tejto práci diskutované, no vzhľadom ku komplikovanosti prepojení, považujem za vhodné sa touto oblasťou ďalej zaoberať a pokračovať v budúcich výskumoch. Závery nášho snaženia môžu napomôcť k lepšiemu uchopeniu skúmaných fenoménov, a v konečnom dôsledku tak prispieť k zvyšovaniu úrovne osobnej pohody.

## Zoznam použitej literatúry

Adams, G. R., Munro, B., Munro, G., Doherty-Poirer, M., & Edwards, J. (2005). Identity processing styles and Canadian adolescents' self-reported delinquency. *Identity, 5*(1), s. 57–65. Dostupné tiež z: [https://www-tandfonline-com.ezproxy.is.cuni.cz/doi/pdf/10.1207/s1532706xid0501\\_4?needAccess=true](https://www-tandfonline-com.ezproxy.is.cuni.cz/doi/pdf/10.1207/s1532706xid0501_4?needAccess=true)

Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart and Winston. In M. Blatný: Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada Publishing.

Antill, J. K., & Cunningham, J. D. (1980). The relationship of masculinity, femininity, and androgyny to self-esteem. *Australian Journal of Psychology, 32*, s. 195–207.

Báčová, V. (1999). Osobná identita ako text – sociálnokonštruktivistický pohľad na identitu. In M. Blatný, M. Svoboda (Eds.), Sociální procesy a osobnost (77–84). Brno: PsÚ AV ČR, FF MU.

Báčová, V. (2008). Problematika rodu v psychologii - Sociální psychologie ženy a muže. In J. Výrost, I. Slaměník: Sociální psychologie. (161-180). Praha: Grada Publishing.

Baldwin, M. W., Baccus, J. R., & Fitzsimons, G. M. (2004). Self-esteem and the dual processing of interpersonal contingencies. *Self and Identity 3*(2), s. 81–93. Dostupné tiež z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=c7dc6764-3d82-425e-9133-a65d6797f4c5%40sdc-v-sessmgr02>

Bandura, A. (1986). The social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, s. 141-156. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Baumgartner, F. (1999). K niektorým metodologickým aspektom štúdia zvládania - porovnanie troch dotazníkov. In M. Blatný, M. Svoboda (Eds.), *Sociální procesy a osobnost* (24–30). Brno: PsÚ AV ČR, FF MU.

Beaumont, S. L., & Zukanovic, R. (2005). Identity development in men and its relation to psychological distress and self-worth. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37, s. 70–81.

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), s. 155-162. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Bem, S. L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. New Haven, CT: Yale University Press. Dostupné tiež z: <https://eds-a-ebscohost-com.ezproxy.is.cuni.cz/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzUzMjkzX19BTg2?sid=e43a3971-42f6-49fa-a6d6-f5c89473a15d@sessionmgr4008&vid=0&format=EB&rid=1>

Berzonsky, M. D. (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality*, 60, s. 76–80. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Berzonsky, M. D. (1999). Identity styles and hypothesis-testing strategies. *Journal of Social Psychology*, 139(6), s. 784–789. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Berzonsky, M. D. (2004). Identity processing style, self-construction, and personal epistemic assumptions: A social-cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*. 4(1), s. 303-315. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=16&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Berzonsky, M. D., & Cieciuch, J. (2016). Mediation role of identity commitment in relationships between identity processing style and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), s. 145–162. Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=18&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

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), s. 105–120. Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=20&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 45(5), s. 385–392.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.

Blatný, M., & Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 38(6), s. 481–488.

Blatný, M., & Osecká, L. (1997): The relationship between global self-assessment and temperament and interpersonal personality characteristics. *Studia psychologica*, 39(1), s. 39-44.

Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.

Blatný, M., & Šolcová, I. (2016). Osobní pohoda. In M. Blatný (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, s. 189-214

Blatný, M., & Šolcová, I. (2015). Well-being. In Blatný M. (eds) *Personality and well-being across the life-span*. Palgrave Macmillan. (20-45) London. DOI: 10.1057/9781137439963

Blatný, M., Jelínek, M., & Osecká, T. (2005). Možnosti predikce dospělé osobnosti na základě údajů z dětství a dospívání: hlavní výsledky Brněnského výzkumu celoživotního vývoje člověka. In I. Sarmány-Schuller, M. Bratská (eds.): *Psychológia pre život – alebo ako je potrebná metanoia*. (50-62) Dunajská Streda: SPS při SAV a Pelikán.

Blatný, M., Jelínek, M., Bližkovská, J., & Klimusová, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 46(2), s. 97-104.

Blatný, M., Kohoutek, T., & Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 46(2), s. 97-108.

Brody, L. R. (2000). The socialization of gender differences in emotional expression: display rules, infant temperament, and differentiation. In A. H. Fischer. *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge, England: Cambridge University Press, s. 24-47.

Burke, R. J., & Weir, T. (1978). Sex differences in adolescent life stress, social support and well-being. *The Journal of Psychology*, 98, s. 277-288.

Burns, R. A., & Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, s. 22–27. Dostupné tiež z: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S0191886909003535>

Byrnes, J. P., Miller, D. C., Shafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, s. 367-383. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=34&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), s. 117-124. Dostupné tiež z:  
[https://www.researchgate.net/publication/23780565\\_Subjective\\_Measures\\_of\\_Well-being](https://www.researchgate.net/publication/23780565_Subjective_Measures_of_Well-being)

Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), s. 538–549. DOI: 10.1037//0022-3514.59.3.538

Cantril, H. (1965). The pattern of human concerns. New Brunswick: Rutgers University Press. DOI: 10.2307/588624

Carver, C. S., Scheier M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, s. 267-283. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=42&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Carver, Ch., S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioral Medicine*. 4(1), s. 92-100. DOI 10.1207/s15327558ijbm0401\_6. ISSN 1070-5503. Dostupné tiež z:  
[https://www.researchgate.net/publication/7515511\\_Carver\\_CS\\_You\\_want\\_to\\_measure\\_coping\\_but\\_your\\_protocol's\\_too\\_long\\_Consider\\_the\\_brief\\_COPE](https://www.researchgate.net/publication/7515511_Carver_CS_You_want_to_measure_coping_but_your_protocol's_too_long_Consider_the_brief_COPE)

Cohen, A. & Shamai, O. (2010). The relationship between individual values, psychological well-being, and organizational commitment among Israeli police officers. *Policing. An International Journal of Police Strategies & Management*, 33(1), s. 30-51, Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/228355746\\_The\\_relationship\\_between\\_individual\\_values\\_psychological\\_well-being\\_and\\_organizational\\_commitment\\_among\\_Israeli\\_police\\_officers](https://www.researchgate.net/publication/228355746_The_relationship_between_individual_values_psychological_well-being_and_organizational_commitment_among_Israeli_police_officers)

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*. 112(1), s. 155–159. Dostupné tiež z:  
[http://www.personal.kent.edu/~marmey/quant2spring04/Cohen%20\(1992\)%20-%20PB.pdf](http://www.personal.kent.edu/~marmey/quant2spring04/Cohen%20(1992)%20-%20PB.pdf)



Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, s. 406–413. DOI: 10.1037/0022-3514.71.2.406

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), s. 668-678 Dostupné tiež z:  
[https://www.researchgate.net/publication/15816781\\_Costa\\_Jr\\_PT\\_McCrae\\_RR\\_Influence\\_of\\_extraversion\\_neuroticism\\_on\\_subjective\\_well-being\\_happy\\_unhappy\\_people\\_J\\_Pers\\_Soc\\_Psychol\\_38\\_668-678](https://www.researchgate.net/publication/15816781_Costa_Jr_PT_McCrae_RR_Influence_of_extraversion_neuroticism_on_subjective_well-being_happy_unhappy_people_J_Pers_Soc_Psychol_38_668-678)

Costa, P., Jr., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81(2), s. 322-331. Dostupné tiež z:  
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.463.9292&rep=rep1&type=pdf>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial. Dostupné tiež z:  
[https://www.researchgate.net/publication/224927532\\_Flow\\_The\\_Psychology\\_of\\_Optimal\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience)

Dear, K., Henderson, S., & Korten, A. (2002). Well-being in Australia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), s. 503–509. DOI 10.1007/s00127-002-0590-3

Deci, E. & L., Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), s. 1-11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), s. 197–229. Dostupné tiež z:  
[http://www.subjectpool.com/ed\\_teach/y5\\_ID/personality/wellbeing/1998\\_Deneve\\_cooper\\_psych\\_bull.pdf](http://www.subjectpool.com/ed_teach/y5_ID/personality/wellbeing/1998_Deneve_cooper_psych_bull.pdf)

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), s. 542-575. Dostupné tiež z: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, s. 653 - 663. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/15459958\\_Cross-Cultural\\_Correlates\\_of\\_Life\\_Satisfaction\\_and\\_Self-Esteem](https://www.researchgate.net/publication/15459958_Cross-Cultural_Correlates_of_Life_Satisfaction_and_Self-Esteem)

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), s. 71-75. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/7404119\\_The\\_Satisfaction\\_With\\_Life\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/7404119_The_Satisfaction_With_Life_Scale)

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, s. 419–436. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/247521147\\_Similarity\\_of\\_the\\_Relations\\_between\\_Marital\\_Status\\_and\\_Subjective\\_Well-Being\\_Across\\_Cultures](https://www.researchgate.net/publication/247521147_Similarity_of_the_Relations_between_Marital_Status_and_Subjective_Well-Being_Across_Cultures)

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In: C. R. Snyder, S.J. Lopez: *Handbook of Positive Psychology* (s. 63-73). New York: Oxford University Press. Dostupné tiež z: <https://eds-b-eb.scohost.com.ezproxy.is.cuni.cz/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE0MDUyOF9fQU41?sid=771e13ec-9cff-4396-966d-2ab70f70b976@sessionmgr120&vid=0&format=EB&rid=1>

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), s. 403–425. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/11215086\\_Personality\\_Culture\\_and\\_Subjective\\_Well-Being\\_Emotional\\_and\\_Cognitive\\_Evaluations\\_of\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/11215086_Personality_Culture_and_Subjective_Well-Being_Emotional_and_Cognitive_Evaluations_of_Life)

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, s. 33-37. Dostupné tiež z: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3)

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), s. 25-41.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, s. 276-302. Dostupné tiež z: <https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf>

Dweck, C., Davidson, W., Nelson, S., & Enna, B. (1978). Sex differences in learned helplessness: II. The contingencies of evaluation feedback in the classroom. III. An experimental analysis. *Developmental Psychology*, 14, s. 268-276. DOI: 10.1037/0012-1649.14.3.268

Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, s. 89-97. DOI: 10.1177/0146167285111008

Englbrecht, M., Gossec, L., DeLongis, A., Scholte-Voshaar, M., Sokka, T., Kvien, T. K., & Schett, G. (2012). The impact of coping strategies on mental and physical well-being. In Patients with rheumatoid arthritis. *Seminars in arthritis and rheumatism*. 41(4), s. 545-555. DOI: 10.1016/j.semarthrit.2011.07.009

Erikson, E.H. (2015). Životní cyklus rozšířený a dokončený: Devět věků člověka. Praha: Portál.

Feather, N. T. (1987). Gender differences in values: Implications of the expectancy value model. In: F. Holiest & J. Kohl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (31– 45). Berlin, Germany: Springer-Verlag

Feather, N. T. (1995). Values, valences and choice: The influence of values on the perceived attractiveness and choice of alternatives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 6, s. 1135–1151. DOI: 10.1037/0022-3514.68.6.1135

Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, s. 429-456. DOI: 10.1037/0033-2909.116.3.429

Flemming, J. S., & Watts, W. A. (1980). The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 5, s. 921–929. DOI: 10.1037/0022-3514.39.5.921

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 3, s. 571-579. Dostupné tiež z:  
[https://www.researchgate.net/publication/19459529\\_Appraisal\\_Coping\\_Health\\_Status\\_and\\_Psychological\\_Symptoms](https://www.researchgate.net/publication/19459529_Appraisal_Coping_Health_Status_and_Psychological_Symptoms)

Fonagy, P., & Target, M. (2005). Psychoanalytické teorie: Perspektivy z pohľadu vývojové psychopatologie. Praha: Portál.

Franks, D. D., & Marolla, J. (1976). Efficacious action and social approval as interacting dimensions of self-esteem: A tentative formulation through construct validation. *Sociometry*, 39, s. 324-341. DOI: 10.2307/3033498

Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77, s. 1025-1049. Dostupné tiež z:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865980/>

Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being Among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50(8), s. 1208-1212. Dostupné tiež z:  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.009>

Gerber, G. L. (2009). Status, personality and gender stereotyping: Response to commentators. *Sex Roles*, 61(5/6), s. 352-360. DOI: 10.1007/s11199-009-9672-y

Golombok, S., & Fivush, R. (1994). Gender development. Cambridge: Cambridge University Press. Dostupné tiež z:  
[https://books.google.cz/books/about/Gender\\_Development.html?id=CSgcZVmGBGcC&redir\\_esc=y](https://books.google.cz/books/about/Gender_Development.html?id=CSgcZVmGBGcC&redir_esc=y)

González, G. J. L., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*. 38(7), s. 1561-1569. DOI: 10.1016/j.paid.2004.09.015.

Goodwin, R. D., & Gotlib, I. H. (2003). Gender differences in depression: The role of personality factors. *Psychiatry Research*, *126*, s. 135–142. DOI: 10.1016/j.psychres.2003.12.024.

Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The Big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological reports*, *105*(1), s. 205-231. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/26877363\\_The\\_big\\_five\\_traits\\_as\\_predictors\\_of\\_subjective\\_and\\_psychological\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/26877363_The_big_five_traits_as_predictors_of_subjective_and_psychological_well-being)

Gurková, E. (2011). Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovateľský výzkum. Praha: Grada Publishing.

Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. Coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*. *28*(4), s.1127-1140. DOI 10.1007/s10212-012-0158-x. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/255696312\\_Coping\\_strategies\\_and\\_psychological\\_well-being\\_among\\_teacher\\_education\\_students\\_Coping\\_and\\_wellbeing\\_in\\_students](https://www.researchgate.net/publication/255696312_Coping_strategies_and_psychological_well-being_among_teacher_education_students_Coping_and_wellbeing_in_students)

Hansell, N. K., Wright, M. J., Medland, S. E., Davenport, T. A., Wray, N. R., Martin, N. G., & Hickie, I. B. (2012). Genetic co-morbidity between neuroticism, anxiety/depression and somatic distress in a population sample of adolescent and young adult twins. *Psychological Medicine*, *42*, s. 1249–1260. Dostupné tiež z: <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291711002431>.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). Psychologický slovník. Praha: Portál.

Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *34*(4), s. 723–727. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00057-0

Headley, B., & Wearing, A. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, *22*(4), s. 327-349. DOI: 10.2307/27520828

Hnilica, K. (2000). Konflikt hodnot a kvalita života. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 44(5), s. 385-403.

Hnilica, K. (2007). Vývoj a změny hodnot v dospělosti. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 51(5), s. 437-463.

Hřebíčková, M. (2006). Nové přístupy ve zkoumání rysů: pětifaktorový model osobnosti. In: M. Blatný (Ed.) (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy* (s. 11-19). Praha: Grada Publishing.

Hřebíčková, M. (2011). Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění. Praha: Grada Publishing.

Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). Big five. NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R. R. McCrae). Praha: Testcentrum.

Hřebíčková, M., Blatný, M., & Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 54(1), s. 31-41.

Charlesworth, W. R., & LaFreniere, P. (1983). Dominance, friendship, and resource utilization in preschool children's groups. *Ethology and Sociobiology*, 4, s. 175-186. DOI: 10.1016/0162-3095(83)90028-6

Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-Being. *International Journal of Comparative Sociology*. 43(3-5), s. 391-408. DOI: 10.1093/geronb/gbu006

Jarkovská, L. (2004). Prohlédněme genderové stereotypy. In J. Valdřová (2004). *Abc feminismu*. (19-27) Brno: Nesehnutí.

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), s. 25–46. DOI: 10.1080/15283488.2011.540737

Joshanloo, M., & Ghaedi, G. (2009). Value priorities as predictors of hedonic and eudaimonic aspects of well-being. *Personality and Individual Differences*, 47(4), s. 294–298. DOI: 10.1016/j.paid.2009.03.016

Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 47(4), s. 333–345.

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*, 75, s. 156-165. Dostupné tiež z: <http://aging.wisc.edu/pdfs/871.pdf>

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C.J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin* 125(4): s. 470–500. DOI: 10.1037/0033-2909.125.4.470

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), s. 151–161. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/234045175\\_Self-Esteem\\_as\\_Mediator\\_and\\_Moderator\\_of\\_the\\_Relationship\\_Between\\_Social\\_Support\\_and\\_Subjective\\_Well-Being\\_Among\\_Chinese\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/234045175_Self-Esteem_as_Mediator_and_Moderator_of_the_Relationship_Between_Social_Support_and_Subjective_Well-Being_Among_Chinese_University_Students)

Křivohlavý, J. (2003). Psychologie zdraví. Praha: Portál

Křivohlavý, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2013). Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Praha: Grada Publishing.

Ksinan, A., Jiskrova, G., Mikuška, J., & Vazsonyi, A. T. (2015). Openness, neuroticism, conscientiousness, and adolescent well-being: Evidence from six cultural contexts. In Blatný M. (eds) *Personality and well-being across the life-span*. Palgrave Macmillan. (89-108) London. DOI: 10.1057/9781137439963

Kumari, R., & Kumari, S. (2017). Well-being in relation to personality. *Indian Journal of Health and Well-being*, 8(11), s. 1365-1369. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=60&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotion: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, s. 1-21. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=63&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Lehmann, R., Denissen, J. J., Allemand, M., & Penke, L. (2013). Age and gender differences in motivational manifestations of the Big five from age 16 to 60. *Developmental Psychology*, 49, s. 365–383. DOI 10.1037/a0028277. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=65&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Lewis, Ch. 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*. 41(3), s. 239-244.

Lippa, R. (2009). Pohlaví – příroda a výchova. Praha: Academia.

Lippa, R., & Arad, S. (1999). Gender, personality and prejudice: The display of authoritarianism and social dominance in interviews with college men and women. *Journal of Research in Personality*, 33, s. 463-493. DOI: 10.1006/jrpe.1999.2266

Louis, V. V., & Zhao, S. (2002). Effects of family structure, family SES, and adulthood experiences on life satisfaction. *Journal of Family Issues*, 23, s. 986–1005. Dostupné tiež z: <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1177/019251302237300>

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, s. 111-131. Dostupné tiež z: <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>



Maccoby, E. E. (1990). Gender and relationships: A developmental account. *American Psychologist*, 45, s. 513-520. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=72&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.

Macek, P., Hřebíčková, M., & Čermák, I. (1999). Identita a osobnostní charakteristiky adolescentů. In M. Blatný, M. Svoboda (Eds.), *Sociální procesy a osobnost* (78–84). Brno: PsÚ AV ČR, FF MU

Marcia, J. E. (1966). Development and Validation of ego-identity status. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 3(5), s. 551–558. Dostupné tiež z:  
<https://pdfs.semanticscholar.org/f145/f3fbada1eb7a01052255f586094301669287.pdf>

Marroquin, B. M., Fontes, M., Scilletta, A., & Miranda, R. (2010). Ruminative subtypes and coping responses: Active and passive pathways to depressive symptoms. *Cognition & Emotion*, 24, s. 1446–1455. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=75&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Marsh, H. W. (1987). Masculinity, femininity, and androgyny: Their relations with multiple dimensions of self-concept. *Multivariate Behavioral Research*, 22, s. 91-118. DOI: 10.1207/s15327906mbr2201\_5

Matteucci, N., & Vieira Lima, S. (2014). Women and happiness. In MPRA Paper, University Library of Munich, Germany.

McCloskey, L. A., & Coleman, L. M. (1992). Difference without dominance: Children's talk in mixed- and same-sex dyads. *Sex Roles*, 27, s. 241-257. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=77&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult Sample. *Journal of Personality*, 54(2), s. 385–404. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/229463172\\_Personality\\_and\\_coping\\_effectiveness\\_in\\_an\\_adult\\_sample](https://www.researchgate.net/publication/229463172_Personality_and_coping_effectiveness_in_an_adult_sample)

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full Five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), s. 227-232. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/247746194\\_Adding\\_Liebe\\_und\\_Arbeit\\_The\\_Full\\_Five-Factor\\_Model\\_and\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/247746194_Adding_Liebe_und_Arbeit_The_Full_Five-Factor_Model_and_Well-Being)

Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental Review*, 19(4), s. 419–461. DOI: 10.1006/drev.1999.0483

Moller, C., & Serbin, L. A. (1996). Antecedents of toddler gender segregation: Cognitive consonance, gender-typed toy preferences and behavioral compatibility. *Sex Roles*, 35, s. 445-460. DOI: 10.1007/BF01544131

Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (374-391). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.

Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.

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), s. 555–570. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=82&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67(1), s. 156–182. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=84&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Pennebaker, J. W., Watson, D. (1988). Blood pressure estimations and beliefs among normotensives and hypertensives. *Health Psychology, 7*, s. 309–328. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=87&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Phillips, T., & Pittman, J. (2007). Adolescent psychological well-being by identity style. *Journal of Adolescence, 30*(6), s. 1021-1034. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/6366033\\_Adolescent\\_psychological\\_well-being\\_by\\_identity\\_style](https://www.researchgate.net/publication/6366033_Adolescent_psychological_well-being_by_identity_style)

Powlistha, K. K., & Maccoby, E. E. (1990). Resource utilization in mixed sex dyads: The influence of adult presence and task type. *Sex Roles, 23*, s. 223-240. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=90&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 60*(4), s. 747-770. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=92&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

R Core Team. (2015). R: A language and environment for statistical computing. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing. Dostupné tiež z: <http://www.R-project.org/>

Refahi, Z., Bahmani, B., Nayeri, A., & Nayeri, R. (2015). The relationship between attachment to God and identity styles with psychological well-being in married teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 174*, s. 1922–1927. Dostupné tiež z: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.856>

Renzetti, C. M., & Curran, D. J. (2003). *Ženy, muži a společnost*. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN: 80-246-0525-2.

Robins, R. W., 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*, s. 151–161. Dostupné tiež z: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167201272002>.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. DOI: 10.2307/2575639

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books

Ruble, T. L. (1983). Sex stereotypes: Issues of change in the 1970s. *Sex Roles*, 9, s. 397-402. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=96&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

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), s. 1069–1081. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=98&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), s. 10-28. Dostupné tiež z: <https://www.karger-com.ezproxy.is.cuni.cz/Article/FullText/353263>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), s. 719-727. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=101&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

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), s. 13–39. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=103&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Řeháková, B. (2005). *Measuring value orientations with the use of S.H. Schwartz's value portraits*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky. Dostupné tiež z: <http://www.soc.cas.cz/en/publication/measuring-value-orientations-use-sh-schwartzsvalue-traits>

Říčan, P. (2010). *Psychologie Osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing.

Sagiv, L., & Schwartz, S. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), s. 177–198.

Dostupné tiež z:

[https://www.researchgate.net/publication/228079316\\_Value\\_Priorities\\_and\\_Subjective\\_Well-Being\\_Direct\\_Relations\\_and\\_Congruity\\_Effects](https://www.researchgate.net/publication/228079316_Value_Priorities_and_Subjective_Well-Being_Direct_Relations_and_Congruity_Effects)

Seitl, M. (2012). *Poznávaní interpersonálních charakteristik osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. North Sydney, N.S.W.: Random House Australia.

Sell, J., & Kuipers, K. J. (2009). A structural social psychological view of gender differences in cooperation. *Sex Roles*, 61(5/6), s. 317-324. Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=106&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, s. 407-441. Dostupné tiež z:

[https://www.researchgate.net/publication/269462101\\_Self-Concept\\_Validation\\_of\\_Construct\\_Interpretations](https://www.researchgate.net/publication/269462101_Self-Concept_Validation_of_Construct_Interpretations)

Schmitt, D., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), s. 623-642. Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=109&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Schutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), s. 549–559.

Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=111&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Schusterová, N. (2007). Vzťah hodnôt, cieľov a subjektívnej pohody. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 51(1), s. 48–57

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In: Zana, M. P. (Eds): *Advances in experimental social psychology*. San Diego, Academic, 24, s. 1-65.

Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values?. *Journal of Social Issues*, 50(4), s. 19-45. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=114&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Schwartz, S. H. (2004). Mapping and interpreting cultural differences around the world. In H., Vinken, J., Soeters, P., Ester, (Eds.), *Comparing cultures, dimensions of culture in comparative perspective*. Leiden and Boston: Brill. DOI: 10.1177/026858090602100311

Schwartz, S. H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue française de sociologie*. 4(47), s. 929-968. Dostupné tiež z: [https://www.researchgate.net/publication/286951722\\_Basic\\_human\\_values\\_Theory\\_measurement\\_and\\_applications](https://www.researchgate.net/publication/286951722_Basic_human_values_Theory_measurement_and_applications)

Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2(1). Dostupné tiež z: <http://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1116&context=orpc>

Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), s. 878-891. Dostupné tiež z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=118&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Schwartz, S. H., & Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), s. 1010-1028. DOI: 10.1037/0022-3514.89.6.1010.

Schwarz, N., Argyle, M., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. International Series in Experimental Social Psychology*, 21, s. 27-47. Dostupné tiež z: [https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/1849/file/Strack\\_Subjective\\_Wellbeing.pdf](https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/1849/file/Strack_Subjective_Wellbeing.pdf)

Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), s. 505-522. Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=120&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Smenner, A. (2003). The relationship between coping styles and subjective well-being. *ProQuest Information & Learning. Dissertation Abstracts International, Section B: The Sciences and Engineering*, 64, s. 975

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), s. 1343–1356. Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=124&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), s. 1120-1131. DOI: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002.

Steiger, J. H. (1980): Tests for comparing elements of a correlation matrix. *Psychological Bulletin* 87, s. 245-251. Dostupné tiež z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=127&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Streitmatter, J. L. (1988). Ethnicity as a mediating variable of early adolescent identity development. *Journal of Adolescence*, 11, s. 335–346. DOI: 10.1016/S0140-1971(88)80033-2

Šolcová, I., & Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 43, s. 19-38.

Šolcová, I., Lukavský, J., & Greenglass, E. (2006). Dotazník proaktivního zvládnání životních nároků. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 50(2), s. 148-162.

Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, s. 322-342. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=130&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Tamres, L. K., Janicki, D., Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior. A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6, s. 2-30. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=132&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Taylor, S. E. (2002). *The tending instinct: Women, men, and the biology of our relationships*. New York: Times Books. Dostupné tiež z:  
<https://gottapdf.com/now.php?q=the-tending-instinct-women-men-and-the-biology-of-relationships>

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenwald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, s. 411-429. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=136&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Urbanovská, E. (2010). Škola, stres a adolescenti. In Urbanovská, E. (2011). *Profesní stresory učitelů a syndrom vyhoření, Škola a zdraví 21, Výchova ke zdravotní gramotnosti*. Dostupné tiež z:  
[http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/39/texty/cze/32\\_urbanovska\\_cze.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/39/texty/cze/32_urbanovska_cze.pdf)

Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Nakladatelství Karolinum.



Van der Werff, J. (1990). The problem of self-conceiving. In H. Bosma, S. Jackson (Eds), Copying and self-concept in adolescence. Berlin: Springer Verlag.

VandenBos, G. R. (2007). APA dictionary of psychology. Washington: American Psychological Association. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzk4NTg5Ml9fQU41?sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de@sessionmgr120&vid=137&format=EB&rid=2>

Vittersø, J. (2001): Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31, s. 903-914. DOI: 10.1016/s0191-8869(00)00192-6

Vleioras, G., & Bosma, G. (2005). Are identity styles important for psychological well-being?. *Journal of Adolescence*, 28(3), s. 397-409. DOI: 10.1016/j.adolescence.2004.09.001. ISSN 01401971.

Výrost, J., & Slaměnik, I. (2008). Sociální psychologie. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1428-8.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, s. 294-306. In M. Blatný: Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada Publishing.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, s. 249-264. Dostupné tiež z:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=142&sid=fa9529bf-6602-4371-aa2e-b690707be9de%40sessionmgr120>

Wyrobková, A. (2005). Femininita a maskulinita v sociálně psychologických teoriích a výzkumu. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 49(6), s. 540-553.

## Zoznam použitých skratiek

WHO	Svetová zdravotnícka organizácia
APA	Americká psychologická asociácia
SWB	Subjektívna osobná pohoda
PWB	Psychologická osobná pohoda
SWLS	Škála spokojnosti so životom
SPWB	Škála psychologickej osobnej pohody
NEO-FFI	NEO päťfaktorový osobnostný inventár
ISI-4	Inventár štýlov identity
RSES	Rosenbergova škála sebahodnotenia
PVQ-40	Dotazník hodnotových portrétov

## **Prílohy**

- Príloha 1 Úvodná inštrukcia k vyplňovaniu testových metód
- Príloha 2 Škála spokojnosti so životom (SWLS)
- Príloha 3 Škála psychologickej osobnej pohody (SPWB)
- Príloha 4 NEO päťfaktorový osobnostný inventár (NEO-FFI)
- Príloha 5 Inventár štýlov identity (ISI-4)
- Príloha 6 Rosenbergova škála sebahodnotenia (RSES)
- Príloha 7 Dotazník hodnotových portrétov (PVQ-40)
- Príloha 8 The Brief COPE
- Príloha 9 Histogramy – muži
- Príloha 10 Histogramy - ženy

## Priloha 1: Úvodná inštrukcia k vyplňovaniu testových metód

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

dovolujeme si Vás oslovit a poprosit o spolupráci na výzkumu, který provádí Psychologický ústav Akademie věd České republiky, Psychologický ústav FF MU v Brně a Katedra psychologie FF UK v Praze. Výzkum se zabývá životem, názory a pocity současných vysokoškoláků.

Odpovědi na sadu dotazníků Vám zaberou přibližně 60 – 90 min., tj. maximálně dvě vyučovací hodiny. V dotaznících nejsou ani správné ani špatné odpovědi, zajímají nás Vaše názory, co Vy sami si myslíte a cítíte. Výzkum je anonymní.

Rádi bychom Vás při této příležitosti požádali také o dlouhodobou spolupráci. V psychologii jsou vždy nejcennější údaje, které sledují celoživotní dráhu člověka. Spolupráce by spočívala v tom, že bychom Vás v časových intervalech zhruba 5 let vždy požádali o vyplnění několika dotazníků.

Pokud budete s dlouhodobou spoluprací souhlasit, prosíme Vás o vyplnění osobního dotazníku na konci sady. V dlouhodobém výzkumu je nezbytné znát osobní údaje, aby Vás bylo možné v budoucnosti kontaktovat. Zaručujeme Vám i v tomto případě anonymitu. Vaši identitu bude znát jen vedoucí projektu a jeden jím pověřený pracovník. Při publikování výsledků Vám též zaručujeme anonymitu Vašich odpovědí.

Děkujeme Vám za Vaši vstřícnost a čas, který našemu projektu věnujete.

Prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.  
Ředitel PSU AV ČR

Prof. PhDr. Mojmir Svoboda, CSc.  
Vedoucí PSU FF MU

PhDr. Ilona Gillernová, CSc.  
Vedoucí Katedry psychologie FF UK

## Priloha 2: Škála spokojnosti so životom (SWLS)

Pozorně si přečtete následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje právě Vás, tj. do jaké míry uvedené výpovědi pro Vás platí či neplatí. Podle své volby vybarvte kolečko na příslušné škále.

	neplatí						platí
1. Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Podmínky mého života jsou uspokojivé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Se svým životem jsem spokojený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Až dosud jsem v životě získal(a) důležité věci, které jsem chtěl(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kdybych mohl(a) žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Príloha 3: Škála psychologickéj osobnej pohody (SPWB)

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
1. Obecně vzato mám pocit, že mám situaci, ve které žiji, pod kontrolou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hledím-li na svůj životní příběh, mám radost z toho, jak vše dopadlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Udržování blízkých vztahů je pro mne obtížné a frustrující.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Požadavky každodenního života mne často deprimují.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jsem docela dobrý/á ve zvládnání mnoha povinností mého každodenního života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Domnívám se, že je důležité získávat nové zkušenosti, které jsou výzvou pro přehodnocení toho, jak smýšlíme o sobě a o světě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Většina aspektů mé osobnosti se mi líbí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mám tendenci nechávat se ovlivnit lidmi s výraznými a pevnými názory.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. V mnoha směrech se cítím zklamán(a) tím, co jsem v životě dokázal(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Lidé mne popisují jako štědrého člověka, ochotného sdílet svůj čas s ostatními.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mám důvěru ve své názory, a to i tehdy, jsou-li v rozporu s obecně akceptovaným názorem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Nezažil jsem mnoho vstřícných a důvěryhodných vztahů s druhými lidmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Někteří lidé putují životem bezcílně, já k nim však nepatřím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Život je pro mne nepřetržitý proces učení se, změn a růstu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Občas se cítím, jako bych již v životě udělal(a) vše, co se udělat dalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Již dávno jsem vzdal/a snahu realizovat velká vylepšení nebo velké změny ve svém životě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Posuzuji sám/sama sebe podle toho, co považuji za důležité já, nikoli podle hodnot, které považují za důležité ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Priloha 4: NEO pät'faktorový osobnostný inventár (NEO-FFI)

Tento dotazník obsahuje 60 výpovědí, kterými byste se mohli popsat. Přečtete si pozorně každou výpověď a označte, do jaké míry Vás vystihuje. Vybarvete příslušné kolečko.

**Vn** ..... **Vůbec nevystihuje** (pokud Vás výpověď vůbec nevystihuje)  
**Sn** ..... **Spíše nevystihuje** (pokud Vás výpověď spíše nevystihuje)  
**N** ..... **Neutrální** (ani výstižná ani nevýstižná výpověď)  
**Sv** ..... **Spíše vystihuje** (pokud Vás výpověď spíše vystihuje)  
**Úv** ..... **Úplně vystihuje** (pokud Vás výpověď úplně vystihuje)

	<b>Vn</b>	<b>Sn</b>	<b>N</b>	<b>Sv</b>	<b>Úv</b>
1. Obvykle si nedělám starosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mám rád(a) kolem sebe mnoho lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nerad(a) ztrácím čas denním sněním.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Snažím se být zdvořilý/á ke každému, s kým se setkám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Své věci udržuji v pořádku a čistotě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Často se cítím horší než ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Snadno se rozesměji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Neměním vyzkoušené způsoby, jak něčeho dosáhnout.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Často se dostanu do sporu se svou rodinou nebo spolupracovníky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Svůj čas si dovedu dobře zorganizovat tak, abych vyřídil(a) všechny nutné záležitosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Pokud jsem vystaven(a) velkému stresu, mám občas pocit, že se zhroutím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Nepovažuji sám/sama sebe za příliš veselého/veselou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Jsem fascinován(a) motivy, které nalézám v umění a v přírodě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Někteří lidé si o mně myslí, že jsem sobecký/á a egoistický/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Nejsem příliš systematickým člověkem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Málokdy se cítím osamělý/á nebo smutný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Velmi rád(a) se bavím s jinými lidmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je zbytečné, aby člověk naslouchal rozdílným názorům, protože si z nich stejně nedovede žádný vybrat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Raději bych s ostatními spolupracoval(a), než soupeřil(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Pokouším se o splnění všech svěřených úkolů s maximální svědomitostí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Často se cítím napjatý/á a nervózní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Jsem rád(a) tam, kde se něco děje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Poezie na mě má velmi malý nebo žádný účinek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Vůči záměrům druhých jsem nedůvěřivý/á a rezervovaná/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Mám přesně vymezené cíle a pracuji systematicky na jejich dosažení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Někdy se cítím zcela bezcenný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Raději bývám sám/sama než ve společnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Mám-li možnost, rád(a) si dávám nová nebo cizokrajná jídla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Když to člověk dovolí, tak ho ostatní lidé zneužijí pro své cíle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Promarním mnoho času, než se pustím do práce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Vn** ..... **Vůbec nevystihuje** (pokud Vás výpověď vůbec nevystihuje)  
**Sn** ..... **Spíše nevystihuje** (pokud Vás výpověď spíše nevystihuje)  
**N** ..... **Neutrální** (ani výstižná ani nevýstižná výpověď)  
**Sv** ..... **Spíše vystihuje** (pokud Vás výpověď spíše vystihuje)  
**Úv** ..... **Úplně vystihuje** (pokud Vás výpověď úplně vystihuje)

	<b>Vn</b>	<b>Sn</b>	<b>N</b>	<b>Sv</b>	<b>Úv</b>
31. Málokdy pocítím strach nebo úzkost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Často mám pocit, že překypuji energií.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Málokdy si u sebe povšímnu nálad nebo pocitů vyvolaných okolními vlivy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Většina lidí, které znám, mě má ráda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Pracuji tvrdě na dosažení svých cílů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Často mě rozčílí, jak se mnou lidé jednají.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Jsem radostný, dobře naladěný člověk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Při řešení závažných životních situací se řídím názory autorit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Někteří lidé mne považují za chladného/nou a vypočítavého/ou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Pokud něco slíbím, vždy to dodržím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Pokud se něco nedaří, až příliš často se tím nechávám odradit a mám pocit, že to vzdám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Nejsem příliš optimistický/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Při čtení poezie či pohledu na umělecké dílo mi někdy naskakuje husí kůže a pocítuji mrazení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Ve svých postojích jsem tvrdošijný/á a neústupný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Někdy na mne není takové spolehnutí, jaké by mělo být.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Málokdy jsem smutný/á a depresivní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Často žiji v rychlém tempu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Nemám zájem hloubat o podstatě světa nebo smyslu existence člověka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Obvykle se snažím být ohleduplný/á a citlivý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Jsem výkonný/á a svou práci vždy zvládnou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Často se cítím bezmocný/á a potřebuji někoho, kdo by mi pomohl vyřešit mé problémy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Jsem velmi aktivní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Toužím po poznání a vědomostech.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Pokud někoho nemám rád(a), dám to dotyčnému najevo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Snad nikdy nebudu schopen(a) uspořádat si své záležitosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56. Někdy se tak stydím, že bych se nejraději neviděl(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57. Nebaví mě vést druhé lidi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58. Často si rád(a) pohrávám s teoriemi nebo abstraktními myšlenkami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59. Je-li to nutné, neváhám manipulovat lidmi, abych dosáhl(a) toho, čeho chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60. Usiluji o dokonalost ve všem, co dělám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Priloha 5: Inventár štýlov identity (ISI-4)

	vůbec nevystihuje	spíše nevystihuje	napůl ano napůl ne	spíše ano	zcela vystihuje
25. Pořádně nevím, co od života vlastně chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Když se pro něco zásadního a důležitého rozhoduji, baví mě promýšlet všechny možnosti, které se mi nabízejí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Myslím, že je lepší držet se osvědčených zásad a hodnot, než zkoušet v tomto směru něco nového.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Snažím se o svých osobních problémech nepřemýšlet a neřešit je tak dlouho, dokud to jde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Mám pevné zásady a hodnoty, kterými se řídím, když se pro něco důležitého rozhoduji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Když se v mém životě vynoří nějaké problémy, nezametám je pod koberec, ale aktivně se jimi zabývám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mám raději takové situace, ve kterých bezpečně vím, jak se mám chovat (jaká tam platí pravidla a normy).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Snažím se vyhnout tomu, abych se dostával do situací, kdy musím hodně přemýšlet a řešit je po svém.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Jsem oddaný a pevně se držím určitých konkrétních hodnot a ideálů, které jsem přijal za své.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Pokud mám udělat nějaké důležité životní rozhodnutí, chci mít k dispozici co nejvíce informací, které s danou situací nějak souvisejí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Když se rozhoduji o své budoucnosti, často se bezděčně nechávám vést tím, co ode mě očekávají moji blízcí lidé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Občas si nepřipouštím, že by mohly nastat nějaké problémy a předpokládám, že věci se vyřeší samy o sobě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Opakovaně se zabývám tím, zda si moje představy o budoucnosti (moje životní cíle) navzájem nějak neodporují (jeden cíl nevyklučuje jiný).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Když druzí říkají něco, co zpochybňuje moje osobní přesvědčení, zásady nebo hodnoty, vůbec se tím nezabývám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Když druzí říkají něco, co zpochybňuje moje osobní přesvědčení, zásady nebo hodnoty, snažím se pochopit jejich pohled na věc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Zneklidňuje a znervózňuje mě, že nemám jasno ve svých hodnotách, zásadách a životních cílech.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Když se bavím s různými lidmi, mám sklon měnit své životní plány.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Moje životní plány a cíle se hodně často mění podle toho, s jakými lidmi se zrovna bavím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. To, že si nejsem jistý/á svými zásadami, hodnotami a životními cíli ukazuje, že potřebuji ještě hledat a hodnotit to, co se dozvím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Pokud mám učinit nějaké důležité životní rozhodnutí, většinou nepotřebuji moc času. Brzo vím, jak se rozhodnout.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. To, kdo jsem a jaký/á jsem, se mění podle situace, ve které se zrovna ocitnu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Než udělám nějaké zásadní životní rozhodnutí, je pro mě důležité, abych měl(a) co nejvíce informací z různých zdrojů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, celkem hned vím, co mám udělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, snažím se odkládat jejich řešení tak dlouho, jak to jen jde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Príloha 6: Rosenbergova škála sebahodnotenia (RSES)

Pozorně si přečtěte následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje právě Vás, tj. do jaké míry uvedené výpovědi pro Vás platí či neplatí. Podle své volby vybarvěte kolečko na příslušné škále.

	neplatí		platí	
1. Mám pocit, že si uchovávám svoji osobní důstojnost nejméně v takové míře, jako většina ostatních lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jsem vždy náchylný/á považovat se za neúspěšného člověka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jsem schopný/á dělat mnoho věcí stejně dobře jako ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Zdá se mi, že nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mám k sobě dobrý vztah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Chtěl(a) bych si sám/sama sebe víc vážit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jsem se sebou vcelku spokojený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Občas jasně pocítuji svoji neužitečnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Priloha 7: Dotazník hodnotových portrétov (PVQ-40)

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.

		Do jaké míry se Vám daná osoba podobá?					
		Vůbec se mi nepodobá	Nepodobá se mi	Podobá se mi málo	Podobá se mi trochu	Podobá se mi	Velmi se mi podobá
1.	Vymýšlení něčeho nového a tvořivost jsou pro něho/ni důležité. Rád/ráda dělá věci svým vlastním originálním způsobem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Je pro něj/ni důležité, aby byl/byla bohatý/á. Chce mít hodně peněz a drahé věci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Je pro něj/ni velmi důležité ukazovat své schopnosti. Chce, aby lidé obdivovali, co dělá.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Je pro něj/ni důležité žít v bezpečném prostředí. Vyhýbá se všemu, co by mohlo ohrozit jeho/její bezpečnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Myslí si, že v životě je důležité dělat mnoho rozličných věcí. Stále vyhledává nové věci, aby je vyzkoušel/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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 nedohlží.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Je pro něj/ni důležité naslouchat lidem, kteří jsou jiní než on/ona. I když s nimi nesouhlasí, chce jim porozumět.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Myslí si, že je důležité nežádat víc, než máme. Věří, že lidé by měli být spokojeni s tím, co mají.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Vyhledává každou příležitost, aby se pobavil(a). Je pro něj/ni důležité dělat věci, které mu/jí přinášejí potěšení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Je pro něj/ni důležité rozhodovat sám/sama o tom, co dělat. Rád(a) si svobodně plánuje a vybírá své aktivity.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Je pro něj/ni velmi důležité pomáhat lidem okolo. Chce se starat o jejich blaho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Je pro něj/ni důležité být velmi úspěšný/á. Rád(a) dělá dojem na druhé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Rád(a) riskuje. Stále vyhledává dobrodružství.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Je pro něj/ni důležité, aby se vždy choval/a spofádaně. Chce se vyhnout všemu, o čem by lidé řekli, že je špatně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Je pro něj/ni důležité mít zodpovědnost a říkat druhým, co mají dělat. Chce, aby lidé dělali, co jim řekne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Je pro něj/ni důležité být loajální k přátelům. Chce se věnovat lidem, kteří jsou mu/ji blízcí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	Vůbec se mi nepodobá	Nepodobá se mi	Podobá se mi málo	Podobá se mi trochu	Podobá se mi	Velmi se mi podobá
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 radosti 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 zdravý(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 druhý 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.					

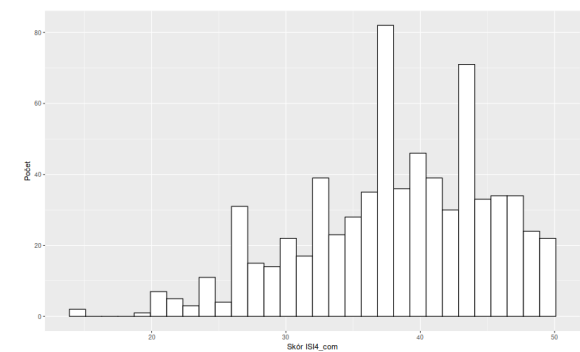
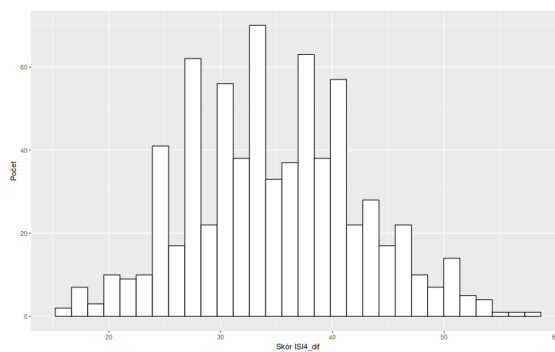
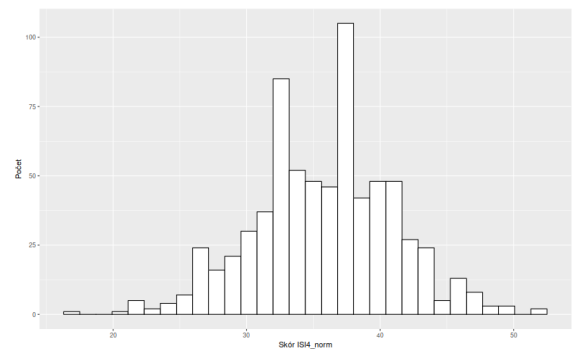
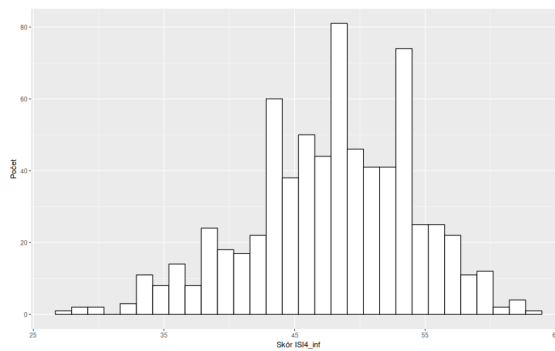
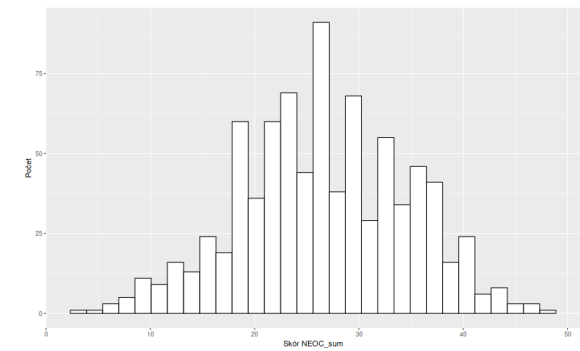
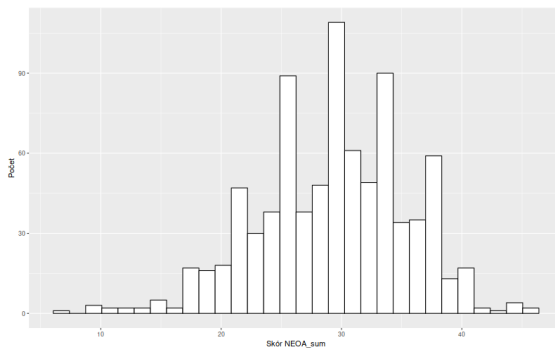
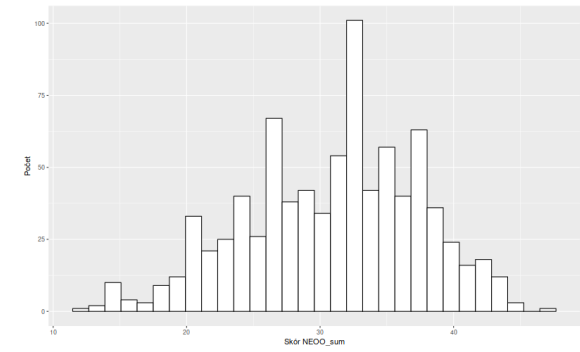
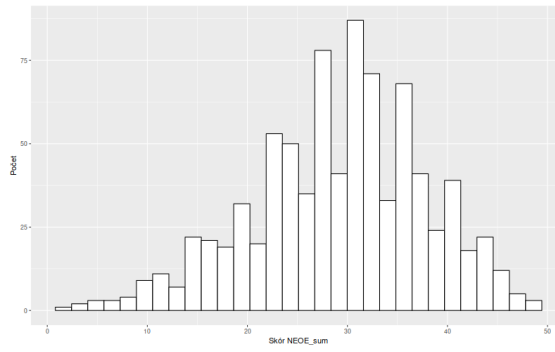
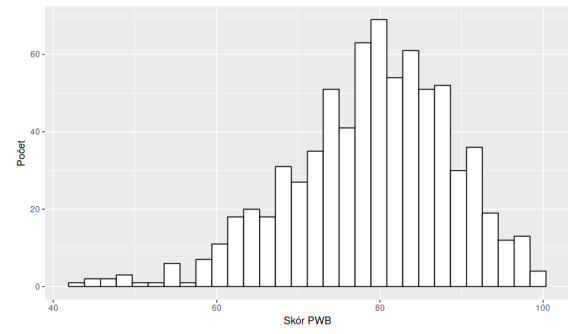
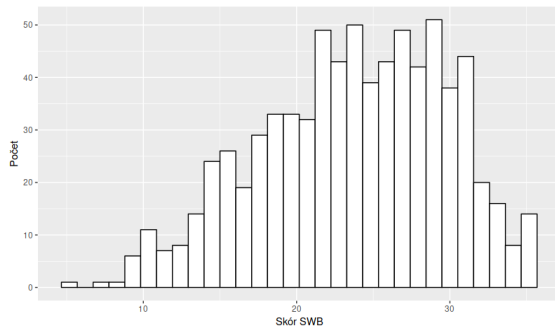
## Priloha 8: The Brief COPE

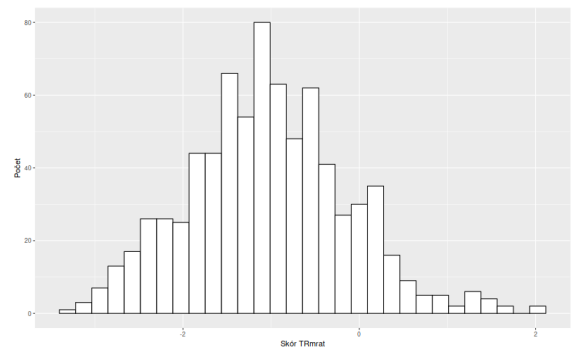
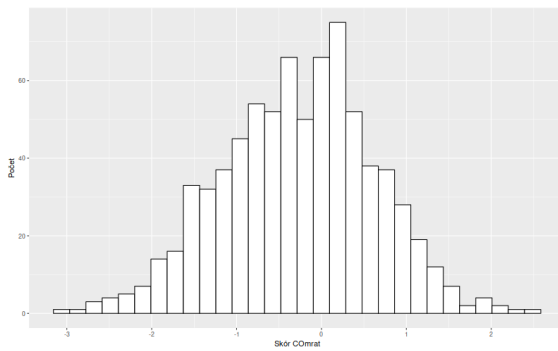
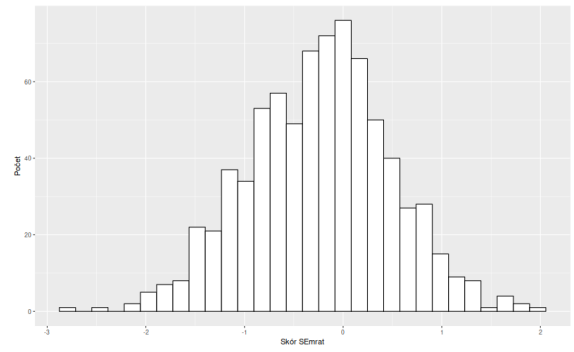
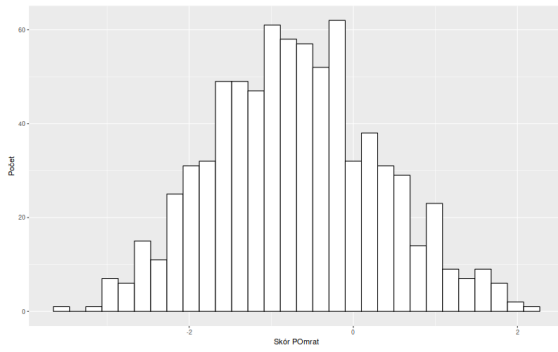
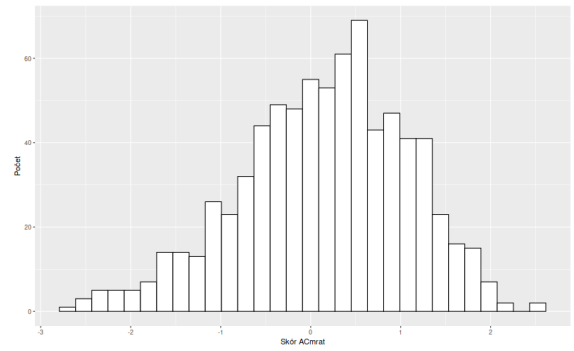
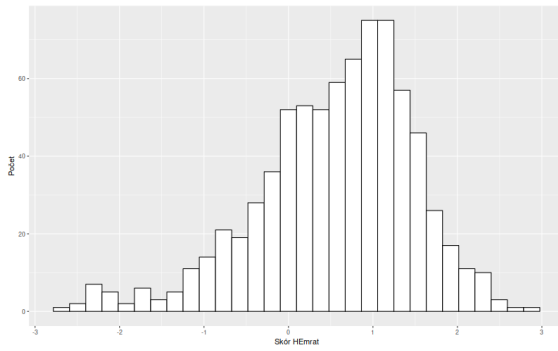
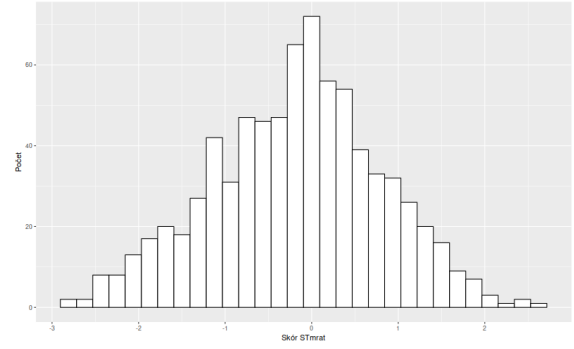
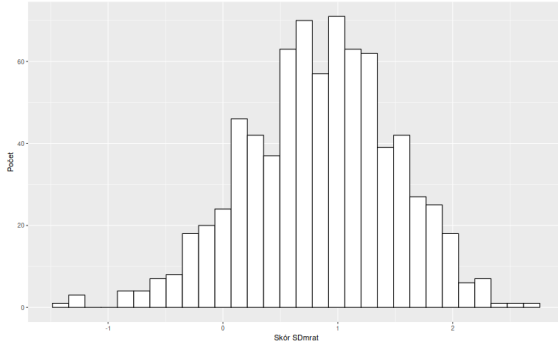
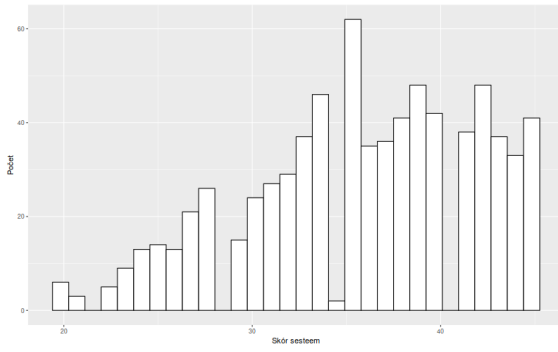
Zajímá nás také, jak se lidé vyrovnávají s těžkými a stresovými situacemi. Uvedené položky vypovídají o různých způsobech chování při zátěži. Chtěli bychom Vás požádat, abyste odpověděli, co Vy osobně většinou děláte v těchto situacích. Různé situace a problémy mohou vyvolávat různé reakce, pokuste se 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 vybarvěte příslušné kolečko na škále:

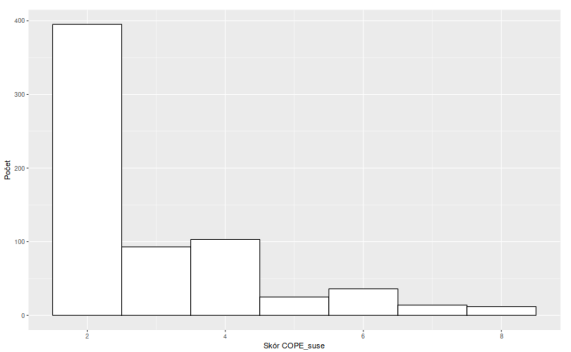
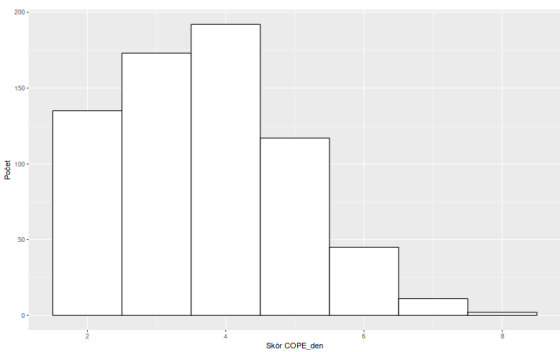
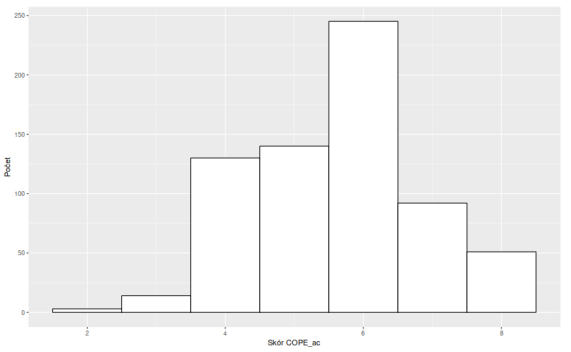
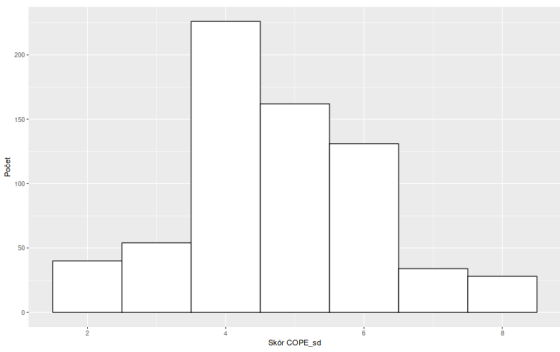
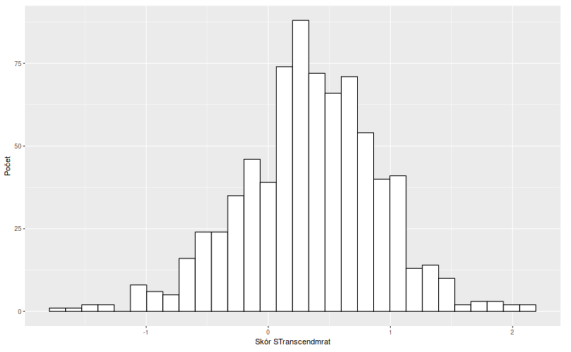
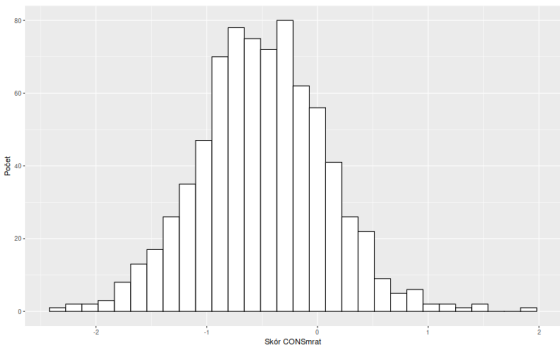
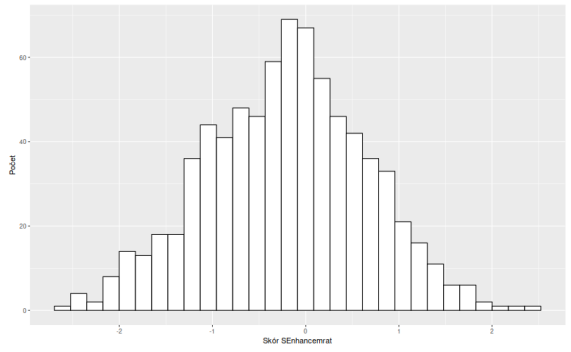
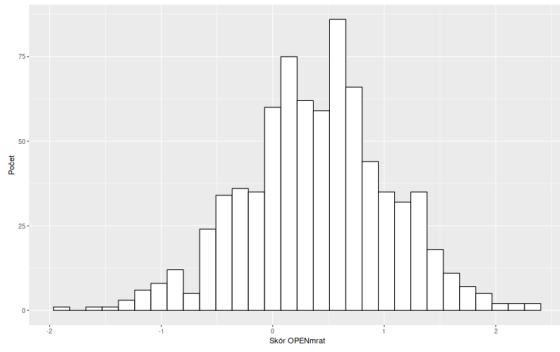
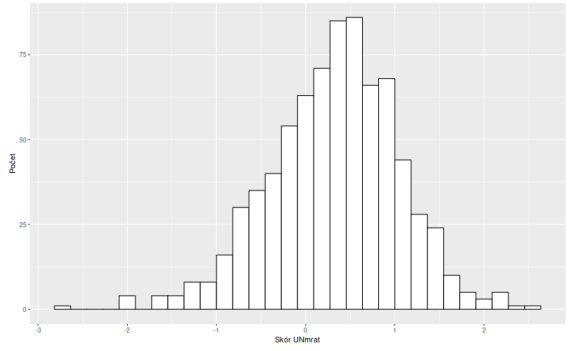
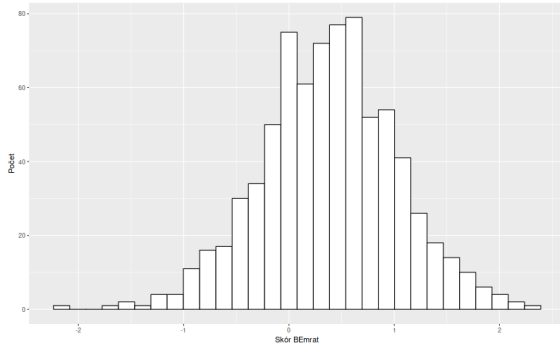
1. **nikdy** to nedělám, **nikdy** se tak nechovám
2. **někdy** to dělám, **někdy** se tak chovám
3. **dost často** to dělám, **dost často** se tak chovám
4. **velmi často** to dělám, **velmi často** se tak chovám

	1	2	3	4
1. Věnuji se práci nebo jiným činnostem, abych na problém přestal(a) myslet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Soustředíuji své úsilí na to, abych s tím něco udělal(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Říkám si: „Tohle není možné.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Užiji alkohol nebo jiné drogy, abych se cítil(a) lépe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Usiluji o získání citové opory u přátel a příbuzných.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Tvářím se, že se ve skutečnosti nic nestalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Podniknu akci, abych vylepšil(a) svou situaci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Odmítám si přiznat, že se to skutečně stalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mluvím o tom, abych odstranil(a) negativní pocity.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Potřebuji pomoc a rady jiných.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Užiji alkohol nebo jiné drogy, aby mi pomohli dostat se přes to.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Snažím se vidět problém v jiném, pozitivnějším světle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Jsem kritický/á k sobě samému/samé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Pokouším se objasnit si strategie, postup řešení, co dělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Hledám u někoho porozumění a sympatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Vzdávám se pokusu dosáhnout, co chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Hledám něco dobré v tom, co se událo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Vtipkuji o tom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Vykonávám různé činnosti (dívám se na televizi, jdu do kina, čtu, nakupuji), abych na problém myslel/a co nejméně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Přijímám fakt, že se to stalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Projevují své negativní pocity navenek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Usiluji o nalezení uspokojení ve víře a náboženství.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Snažím se získat pomoc a rady, co mám dělat, od jiných lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Učím se s tím žít.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Přemýšlím úporně o tom, jaké kroky udělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Obviňuji se za věci, které se staly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Modlím se nebo medituji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ze situace si dělám žerty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

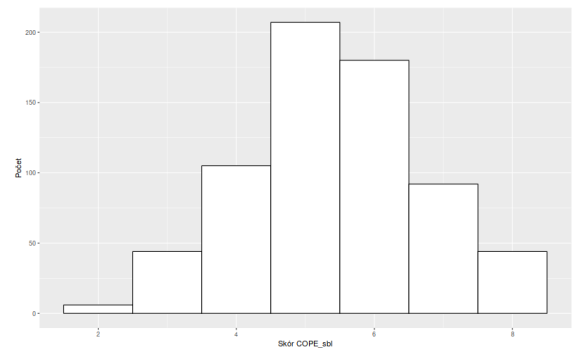
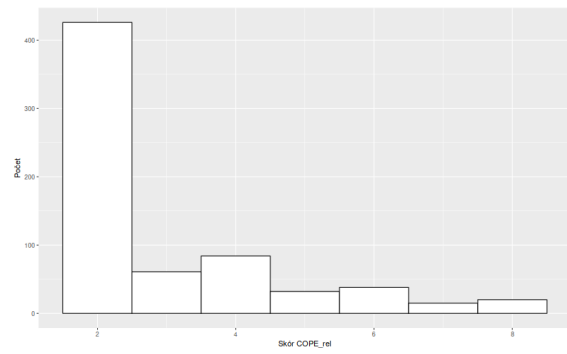
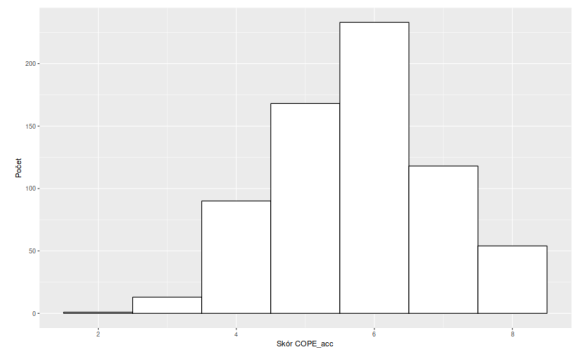
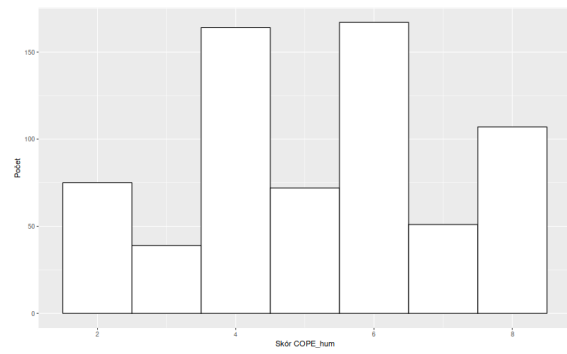
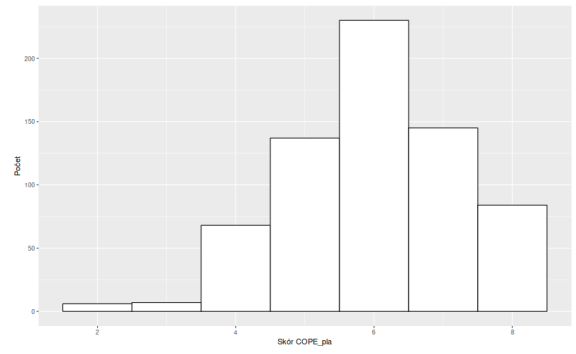
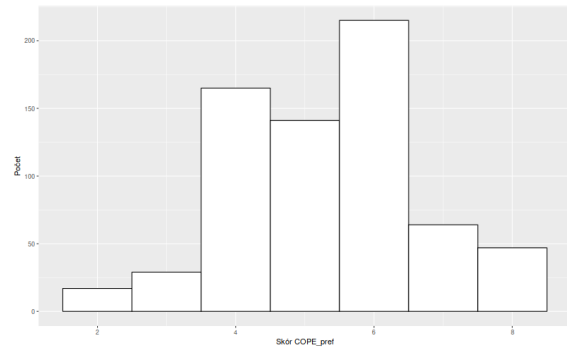
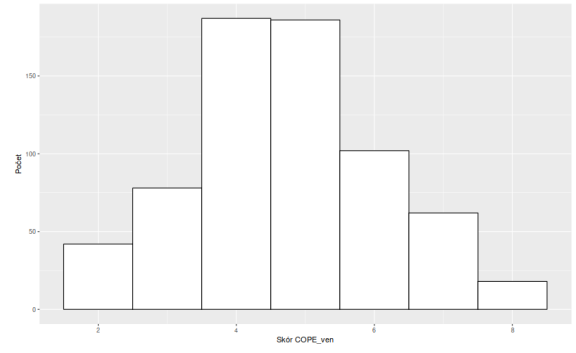
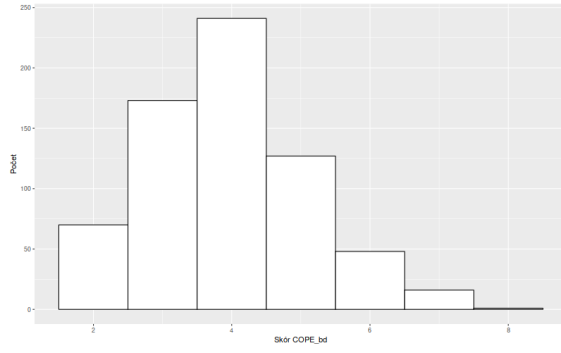
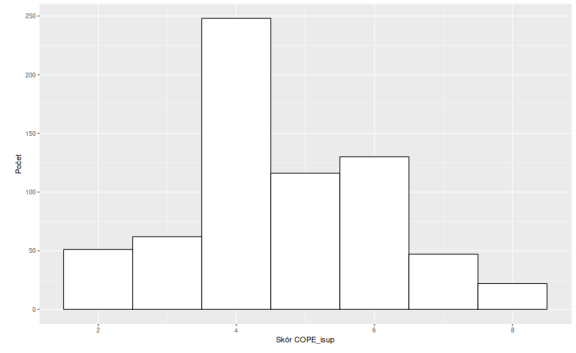
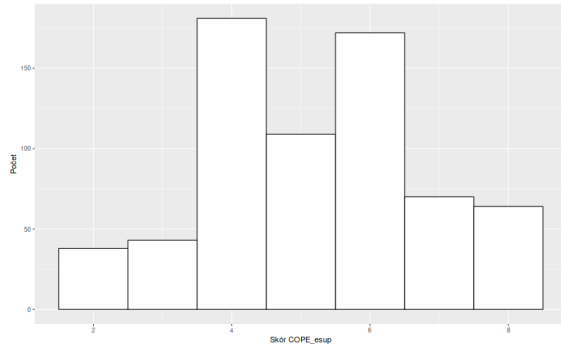
## Príloha 9: Histogramy – muži











## Príloha 10: Histogramy - ženy

