

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Tatiana Lorencová

Umelci a resiliencia
(Artists and Resilience)

Praha 2010

Doc.PhDr. Jiří Šípek CSc.

Z celého srdca by som chcela poďakovať vedúcemu svojej diplomovej práce, Doc. PhDr. Jiřímu Šípkovi, CSc. ktorý mi dožičil dostatočnú voľnosť k letu, no bol i vždy ochotným radcom, na ktorého som sa mohla s plnou dôverou kedykoľvek obrátiť. Nestál pri mne „len“ ako vedúci práce, ale aj ako priateľ, podporujúci môj profesný i osobnostný rast. Ďakujem aj Doc. PhDr. Vladimírovi Kebzovi, CSc. za všetku nezištnú pomoc a rady, ktoré mi poskytol v otázkach týkajúcich sa resiliencie, či už po teoretickej alebo praktickej stránke. Taktiež by som chcela poďakovať aj Ing. Petrovi Gad'ourkovi za pomocnú ruku v riešení empirickej časti práce.

Obrovská vďaka patrí aj môjmu partnerovi, Ericovi Meridianovi, ktorý bol inšpiráciou i motiváciou k písaniu tejto práce, ktorý ma neúnavne poháňal smerom vpred a svojimi zvedavými otázkami prehlboval i moju vlastnú túžbu po poznaní odpovedí.

Srdečné ďakujem patrí i mojim rodičom a starým rodičom, bez ktorých by som nebola tým, kým som a ktorí sú mojou neskutočnou oporou i pri rozhodnutiach, ktoré sa líšia od toho ako by sa rozhodli sami. Tak to bolo aj pri písaní tejto práce.

Ďakujem aj Lulu a Dogimu, ktorí pri mne stáli v dobrom i zlom...

A v neposlednom rade by som chcela poďakovať všetkým ľuďom, ktorí mi pomohli zohnať respondentov a samozrejme práve respondentom za to, že mi za prosté ďakujem venovali svoju energiu a drahocenný čas.

Ďakujem...

„Prehlasujem, že som túto diplomovú prácu vypracovala samostatne a výhradne s použitím citovaných prameňov, literatúry a ďalších odborných zdrojov.“

V Dolnom Kubíne dňa 11.1.2009

Kľúčové slová: resiliencia, hardiness, sense of coherence, kreativita, umenie, umelci

Abstrakt: Práca podáva porovnanie umeleckej populácie hudobných skladateľov s populáciou normálnou v charakteristikách resiliencie, konkrétne hardiness a sense of coherence, a charakteristike kreativity. Súčasne sa zamýšľa nad možnosťou, že by vyššia miera kreativity mohla súvisieť s vyššou mierou resiliencie. Práca vo svojej podstate preveruje väčšinový názor, že umelci sú pri zvládaní stresu jedincami slabšími než populácia normálna. Výskum prináša zistenie, že umelci sú s normálnou populáciou v zvládaní rovnocenní, ba dokonca ju v prevyšujú v charakteristike „výzvy“ z konceptu hardiness. Vo výskume sa taktiež preukázala prepojenosť resiliencie s niektorými súčasťami kreativity.

Keywords: resilience, hardiness, Sense of Coherence, creativity, art, artists

Abstract: This master thesis offers a comparison of the characteristics of resilience, concrete hardiness, Sense of Coherence, and traits of creativity between a population of artists (composers) and a normal population. Along with it, it considers the possibility that higher creativity may correlate with higher resilience. The thesis is questioning the opinion of majority, that artists are weaker than normal population, when facing stressful event. The research shows, that artists are equal with normal population in resilience, and even stronger in characteristics of the „challenge“ in concept of hardiness. The research also proves the correlation of resilience with some elements of creativity.

Obsah

Úvod.....	6
1 Resiliencia	7
1.1 Hardiness	12
1.2. Sense of coherence	17
2 Kreativita	22
2.1.1 Definícia kreativity	23
2.1.2 Činitele podporujúce kreativitu	24
2.1.3 Meranie kreativity.....	27
2.1.4 Kreatívna osobnosť.....	29
2.2 Kreativita a resiliencia	30
2.2.1 Charakteristiky spájajúce tvorivú a resilientnú osobnosť	34
3 Umenie	36
3.1 Umelecká osobnosť	47
4 Výskum	56
4.1 Úvod do výskumu.....	56
4.2 Problém.....	57
4.3 Hypotézy.....	58
4.4 Definovanie základných pojmov	62
4.5 Výskumné metódy.....	62
4.6 Výskumná vzorka.....	62
4.7 Metódy zberu dát.....	67
4.8 Predvýskum.....	69
4.9 Analýza dát	70
4.10 Výsledky	72
4.10.2 Verifikácia hypotéz.....	74
4.10.3 Súhrn výsledkov	80
4.11 Diskusia	81
Záver	88
Zdroje	89

Úvod

Umelci a resiliencia. Téma predstavujúca most spájajúci dva pre nás fascinujúce svety. Svet umenia a svet pozitívnej psychológie, ktorej cieľom je poznanie kvalít ľudského života, činiaceho ho krajším, lepším, šťastnejším; prosto časopriestorom, v ktorom je radosť existovať. Aj umenie do nášho života často prináša krásu, robí ho znesiteľnejším, obohacuje varietu našich zážitkov, spestruje paletu našich duší.

Liečivé sily muzikoterapie či arteterapie, ich moc podať nám pomocnú ruku pri ceste osobného sebarozvoja, je všeobecne známa a rozšírená medzi verejnosťou. Taktiež z mnohých úst počúvame názory o magickej sile umenia celkovo. O tom aké pozitívne emócie dokáže evokovať v našich srdciach, ako dokáže stimulovať či vyčistiť našu myseľ. Napriek tomu, že s práve podanými názormi by súhlasila väčšina ľudí, väčšina z nich by súhlasila aj s tvrdením, že umelci nepatria k psychicky najzdravším jedincom, niektorí by si možno dovolili tvrdiť až to, že všetci umelci sú „šialení“.

Ako je možné, že tvorcovia toho, čo má silu pomáhať a liečiť, tí, ktorí sú s umením v dennodennom kontakte sú sami nie zdraví? Ba dokonca, že sú psychicky chorí? Nad týmto paradoxom sa možno mnohí nezamyslia, no nám za zamyslenie stál. Tí, ktorí mu pár myšlienok venujú, rozpor najčastejšie prisudzujú domnienke, že umelci k tvorbe potrebujú nadmernú citlivosť, ktorá im však znemožňuje postaviť sa zoči-voči protivenstvám v reálnom živote.

My sme sa rozhodli pozrieť sa tomuto paradoxu aspoň trošku na koreň. Sú umelci naozaj menej odolní ako „ne-umelci“, sú rovnakí alebo je pravdou úplný opak? Prikláňali sme sa viac k názoru tvrdiacom, že umelci nie sú menej resilientní než „bežná“ populácia, ba čo viac môžu v sebe ukrývať potenciál vyzbrojujúci ich k statnejšiemu boju so stresom. Prvotnou inšpiráciou bolo pozorovanie a vnímanie osudu i nekonečné rozpravy s viacerými umelcami, s ktorými sme mali možnosť zdieľať idey a zážitky. Počas týchto nespočetných hodín sa zrodila i otázka do akej miery by s odolnosťou jedinca mohla súvisieť miera jeho kreativity. Mohla by byť práve ona tým mostom spájajúcim fascinujúce svety?

Záznam z objavnej výpravy po oboch brehoch i z pátrania po možnom moste ponúkame na nasledujúcich stranách.

1 Resiliencia

Na definovanie resiliencie existuje množstvo rôznych ciest. Všetky sa však schádzajú v rovnakej súradnici, ktorá vychádza z etymologickej podstaty resiliencie, a to konkrétne latinskej predpony *re-* znamenajúcej znova a slovesa *salire* – (vy)skočiť. Resiliencia tak v najjednoduchšom poňatí znamená schopnosť jedinca „znovu vyskočiť“ po stresovej udalosti, ktorá jedincom otriasla. Väčšina autorov resilienciu definuje podľa konkrétneho zamerania svojho výskumu (napr. G.A. Bonanno a kol., 2007), či podľa svojho aktuálneho názoru a pohľadu na tento fenomén.

Jednu z najvšeobecnejších definícií vyslovili G.A. Bonanno (2008, s. 102), ktorý resilienciu dospelých považuje za: „schopnosť dospelých udržať si relatívne stabilnú a zdravú úroveň psychického a fyzického fungovania, aj v prípade, keď sú vystavení izolovanej a potenciálne vysoko škodlivej udalosti ako napr. úmrtiu blízkeho človeka alebo násilnej situácii ohrozujúcej život... Resiliencia taktiež zahŕňa kapacitu pre plodné zážitky a pozitívne emócie.“, či R. Newman (2005, s.227): „Resiliencia je ľudská schopnosť adaptovať sa tvárou v tvár tragédii, traume, nepriazni osudu, strádaniu a neustále pretrvávajúcim životným stresorom.“ E.C. Klohen (1996, s. 1067) ju dokonca vníma ako „osobnostný zdroj, ktorý umožňuje ľuďom modifikovať ich príznačnú úroveň a obvyklý spôsob expresie ego-kontroly, aby im umožnil čo najadaptívnejšie čeliť, fungovať v a formovať ich bezprostredné i dlhotrvajúce environmentálne kontexty.“

Iní na resilienciu nahliadajú viac z pozície efektu, ktorý prináša. Napr. S.S. Luthar, D. Cicchetti a B. Becker (2000) ju chápu ako pokračovanie (vytrvanie) v normálnom vývine alebo fungovaní napriek vystaveniu sa voči závažnému stresu alebo traume zvyšujúcej risk maladaptácie či mentálnej poruchy. R.J. Davidson (2000, s.1198) resilienciu definuje ako „zachovanie vysokej úrovne pozitívneho afektu a well-beingu zoči-voči výraznej nepriazne.“ Samozrejme, R.J. Davidson si nemyslí, že resilientní jedinci nezažívajú negatívny afekt, ale tvrdí, že tento afekt u nich nepretrváva. Tento výskumník taktiež objavil, že podstatnú úlohu v regulácii negatívnych emócií zohráva prefrontálny kortex spoločne s amygdalou a taktiež to, že ľudia s vyšším prahom aktivácie prefrontálneho kortexu sú schopnejší potlačiť negatívny afekt svojou vlastnou vôľou. Vlastnosti prefrontálneho kortexu sú tak považované za charakteristiky schopné ovplyvniť resilienciu jedinca voči vzniku psychopatológie.

Týmito definíciami sme naznačili chápanie resiliencie v polohe jednotlivca. Musíme však spomenúť, že niektorí autori sa venujú resiliencii rodiny, komunity, či celej spoločnosti. Niektorí ju vnímajú ako určitú „silu“ osobnosti, iní hovoria o jej meniacej sa intenzite z hľadiska konkrétnej životnej etapy individua, prekonaných problémoch, ďalší dokonca tvrdia, že o resiliencii môžeme diskutovať len v konkrétnom vzťahu konkrétneho jedinca, v konkrétnom čase a v reakcii na konkrétny problém (to, že niekto v danom momente preukáže odolnosť v situácii nezamestnanosti ešte neznamená, že by bol rovnako odolný v prípade úmrtia blízkeho), a to ešte v konkrétnom prostredí (fyzickom i sociálnom).

Vidíme, že koncept resiliencie je bohato rozkošateným stromom, ktorého vetvy predstavujú nielen osobnostné rysy, danosti a zdroje, ale aj výsledok, ktorý resiliencia so sebou prináša, a taktiež aj isté vlastnosti prostredia, situácie, či sociálnej siete schopnej padajúceho jedinca zachytiť do svojej záchranej plachty. R.G. Tedeschi a R.P. Kilmer (2005) objavili 3 hlavné trsy premenných, ktoré sa javia ako zjednodušujúce pozitívnu adaptáciu v nepriaznivých podmienkach. Sú nimi:

- a) *individuálne atribúty alebo charakteristiky*, zahrňujúce vhodné temperamentové alebo dispozičné kvality, ďalej dobre fungujúci intelekt, self-efficiacy, pozitívnu sebahodnotu, sebou vnímanú kompetentnosť, zdravé schopnosti riešenia problémov, vnútorný locus kontroly, pozitívne očakávania o budúcnosti a zmysel pre optimizmus
- b) *vrelé a výživné rodinné prostredie*, vhodný vplyv rodičov, stabilný domov obsahujúci jasnú štruktúru a zdravý vzťah s primárnym opatrovateľom a
- c) *premenné širšieho kontextu* ako napr. pozitívna opora i identifikačné modely mimo rodinu, väzby so sieťami rozširujúcimi rodinnú oporu, efektívne školstvo, kontakty s prosociálnymi organizáciami či rozličné kvality susedov.

Takýmto spôsobom by sme mohli rozdeliť i prístup vo výskumoch a teóriách sústredujúcich sa na problematiku resiliencie. My sa v práci zameriame na resilienciu vyvierajúcu z vnútra, z osobných postojov a vlastností jedinca.

Podobne ako existuje obrovské množstvo definícií resiliencie, môžeme nájsť i nespočetné číslo modelov snažiacich sa či už vysvetliť podstatu resiliencie alebo nachádzať rôznorodé prvky a činitele k nej prispievajúce. Tie sa vo svete psychológie začali objavovať v 70.rokoch minulého storočia. V. Kebza a I. Šolcová (2008, s.1) tvrdia, že pod koncepciami resiliencie môžeme v súčasnosti nájsť „celú radu modelov a prístupov; všeobecne povedané

tu môžeme zaradiť väčšinu psychologických koncepcií obsahujúcich určité protektívne prvky vo vzťahu k osobnej pohode, kvalite života a ku zdraviu.“

K asi najznámejším a najrozšírenejším teóriám patria napr. teória mandaly Wolinovcov (1993), Locus of Control J.B. Rottera (1971), self-efficacy A. Banduru (1991), či štýly copingu so stresom (C.S. Carver, M.F. Scheier a J.K. Weintraub, 1989). Za priekopnícke práce otvárajúce psychológii dvere do komnát resiliencie sú často považované „klasické teórie“ hardiness S.C. Kobasy (1979, b) a Sense of Coherence A. Antonovského (1985). Nakoľko výskum resiliencie v tejto práci bol uskutočnený nástrojmi spätými práve s týmito teóriami, pojednáme o nich osobitne neskôr.

Ďalšou významnou teóriou resiliencie často spájanou s kreativitou a umelcami (i keď nielen s nimi) je teória flow či optimálnej skúsenosti M. Csikszentmihalyiho (1990). Ako tvrdia V. Kebza a I.Šolcová (2008, s.9) táto teória: „nie je síce priamo koncepciou psychickej odolnosti sui generis, ale zahŕňa v charakteristike podmienok, priebehov a dôsledkov „optimálnej skúsenosti“ špecifický protektívny profil, zvyšujúci schopnosť jedinca čeliť nepriaznivým vplyvom okolia.“ Pod pojmom „flow“ rozumieme stav optimálneho zážitku, ktorý jedinci zažívajú v prípade veľmi intenzívneho pohrúženia sa do činnosti, ktorú robia pre zábavu a s obľubou (M. Csikszentmihalyi, 1975). Tento stav sa vyznačuje niekoľkými príznačnými črtami. A to konkrétne: jasným chápaním toho čo má človek robiť krok za krokom, okamžitou spätnou väzbou o vlastnej úspešnosti, intenzívnou koncentráciou pozornosti, rovnováhou medzi možnosťami konania (výzvami) a kapacitou konať (schopnosťami), vylúčením irelevantných obsahov z vedomia jedinca, zmyslom kontroly nad aktivitou, distorziou zmyslu pre čas (hodiny prebehnú ako minúty) a pocitom, že činnosť je vnútorne naplňujúca (M. Csikszentmihalyi, 2000). Zážitok „flow“ prináša človeku pocit šťastia a naplnenia. V určitom merite sa tento pojem prekrýva s termínom „vrcholného zážitku“ A. Maslowa, ktorý bude bližšie spomenutý v kapitole Kreativita a resiliencia. Oba tieto zážitky (flow a vrcholné zážitky) môžu podľa nášho názoru zlepšiť resilienciu jedinca. Vďaka tomu, že umelci často prežívajú takéto okamihy vo väčšej frekvencii predpokladáme, že aj ich resiliencia v tomto smere môže byť vyššia než resiliencia ostatnej populácie.

Namieste je i otázka, či je možné ovplyvniť vlastnosti a silu resiliencie človeka pomocou určitého tréningu. Na jednej strane L.R. Baxter a kol. (1992) uvádza, že doposiaľ (rok 1992) existuje len veľmi málo dát podporujúcich domnienku, že kognitívno-behaviorálna terapia produkuje pri niektorých poruchách rovnaké zmeny v mozgovej činnosti ako tie, ktoré

vznikajú pri podávaní liekov. Na druhej strane si však treba uvedomiť, že programy zamerané na resilienciu sú väčšinou viac preventívne, než terapeutické, a tak sa venujú ľuďom pred tým ako u nich vznikne patológia, ktorú je potrebné riešiť omnoho zložitejšou cestou než cestou dobre koncipovaných preventívnych programov. Resiliencia sa totižto vyvíja a mení počas celého nášho života, neustále sa mení, a tak ju i my môžeme cielene cvičiť, trénovať, kultivovať a posilňovať (I. Šolcová, 2009).

R. Newman (2005) konštatuje, že nakoľko resiliencia je spätá so širokým rozsahom rozličného správania, ktoré je často veľmi jednoduché, obyčajné, resilientné postoje a taktiky sa môže naučiť takmer každý. Spoločnosť APA tak v roku 2002 vyvinula kampaň „Cesta k resiliencii (Road to Resilience)“, ktorá mala verejnosti napomáhať v budovaní resiliencie, v prípade čeleniu traume či nepriazni v každodennom živote. Kľúčovým prvkom celej kampane je dosah psychológov na celé komunity, v ktorom títo prinášajú informácie o resiliencii priamo do jej srdca.

To, čo sa psychológovia snažia predať klientom v tréningoch zameraných na posilnenie resiliencie jedinca sú protektívne faktory, ktoré je možné získať, naučiť sa ich. Tieto faktory, či vlastnosti sú aj podstatou všetkých teórií resiliencie. O nich tieto teórie pojednávajú. Niektoré z nich sú vrodené, niektoré môže jedinec získať počas života, či už jeho bežným plynutím alebo vplyvom nejakých nečakaných, zaťažkových okamihov. Protektívne faktory majú vo vzťahu k resiliencii kumulatívny efekt – vzájomne sa podporujú a posilňujú (I. Šolcová, 2009). Na nasledujúcich riadkoch pojednáme o niektorých z nich.

Za jeden z najdôležitejších protektívnych faktorov môžeme pokladať proaktívny postoj jedinca voči svetu a svojmu životu. Takíto jedinci majú pozitívny, no súčasne realistický obraz o sebe samých, pociťujú, že sú to práve oni, ktorí dokážu ovplyvniť situáciu a prostredie, v ktorom sa nachádzajú, a tak aj činia, na svoju budúcnosť nahliadajú s nádejou, sú si istí svojimi schopnosťami potrebnými na prekonanie problémov a prekážok, ktoré ich v živote postretnú a tieto vnímajú ako príležitosti k učeniu sa (M.K. Alvord a J.J. Grados, 2005).

Ďalší podstatný faktor resiliencie predstavuje emočná stabilita (L. Campbell-Sills, S.L. Cohan, a M.B. Stein, 2006), optimizmus (N.B. Anderson a P.E. Anderson, 2003) a prítomnosť smiechu a pozitívnych emócií v prežívaní človeka (G.A. Bonanno a kol., 2003). Pozitívne emócie podľa výskumu M.A. Cohna a kol. (2009) zodpovedajú aj za zvýšenie životnej spokojnosti vďaka zväčšovaniu zdrojov, vďaka ktorým sa jedinec stáva

resilientnejším. Vzťah medzi pozitívnymi emóciami a resilienciou je však podľa spomenutých autorov obojstranný. Pozitívne emócie zvyšujú ego-resilienciu človeka, a súčasne resilientnejší jedinci v prípade stretu so stresom prežívajú viac pozitívnych emócií než ľudia menej resilientní, i keď množstvo prežívaných negatívnych emócií je zhruba na rovnakej úrovni.

Resiliencia jedinca pozitívne súvisí aj s jeho schopnosťou sebaregulácie či sebakontroly, schopnosti kontrolovať vlastné impulzy a odložiť okamžité uspokojenie, čo je jedna zo zložiek sebakontroly (M.K. Alvord a J.J. Grados, 2005).

V neposlednom rade odolnosť jedinca podporuje jeho schopnosť nadviazania kontaktov následne sa rozvíjajúcich do pevných vzťahov a vytvorenia pocitu spoločného puta, ale súvisí napr. aj s neprítomnosťou chronického ochorenia (G.A. Bonanno a kol., 2007)

M. Rutter (1987) však tvrdí, že podstatné nie sú ani tak protektívne faktory sami o sebe, ale skôr konkrétne situačné mechanizmy uplatňujúce sa počas obranných procesov. Podľa nášho názoru by sme za takýto mechanizmus mohli pokojne považovať proaktívne uplatnenie vlastnej kreativity, čo by mohol byť faktor, vďaka ktorému by umelci boli odolnejší voči stresu.

Aký význam pre človeka resiliencia zohráva? Jej najneodškriepiteľnejším prínosom je lepšie zvládanie stresu, s ktorým sa človek stretáva, jeho priaznivejšie vnímanie a chápanie. E.S. Epel a kol. (2004) v súvislosti s vnímaním stresu zistili, že vnímaný stres má priamy dopad na dĺžku telomérov jedinca. Autori predpokladajú, že lymfocyty ľudí, ktorí vnímali stres vo svojom živote najintenzívnejšie (ľudia z horného kvartilu vzorky podľa vnímaného stresu) boli o 9-17 rokov staršie než lymfocyty ľudí z dolného kvartilu. Tento výskum konaný na úrovni buniek potvrdzuje názory, že niektoré správanie súvisiace s resilienciou ako napr. dobré vzťahy s druhými, optimizmus a schopnosť nachádzania zmyslu aj zložitých životných skúsenostiach kráča ruka v ruke s dlhovekosťou človeka (R. Newman, 2005).

Usilovná práca na zlepšovaní vlastnej resiliencie tak môže viesť nielen k dlhšiemu, ale predovšetkým lepšiemu životu, ktorý bude naplnený väčším množstvom pozitívnych emócií a silnejších pút k druhým ľuďom.

1.1 Hardiness

V 70. rokoch minulého storočia začína odborná verejnosť obracať svoj pohľad na javy súvisiace s podporou a posilnením zdravia, a venovať sa prevencii problémov, neorientovať sa už len na následné riešenie chorôb a obtiaží. Vzniká tak záujem o fenomén resiliencie. Odborníci prichádzajú na to, že existuje istý vzťah medzi stresom a ochorením. Korelácia medzi nimi sa pohybuje od 0,2 do 0,78, i keď vo väčšine prípadov je nižšia ako 0,3 (S.C. Kobasa, 1979(a)). Súčasne prichádzajú k poznatku, že odolnosť človeka voči pôsobeniu stresu a vzniku patológie zohrávajú nielen konštitučné sily ako napr. história rodinných ochorení, vrodené sily, sociálna podpora (napr. sociálne kontakty a status) a fyzické cvičenia, ale aj určité osobnostné dispozície (S.C. Kobasa, S.R. Maddi a S. Kahn, 1982).

Ku klasickým teóriám resiliencie pochádzajúcim z tohto obdobia patrí i teória hardiness, vychádzajúca z existenciálnych teórií osobnosti, niektorými dokonca považovaná za operacionalizáciu existenciálnej odvahy (S.R. Maddi, 1986 in S.R. Maddi, 2006). Záujem o ňu pretrváva dodnes, o čom svedčí aj fakt, že do roku 2006 bolo o nej vypracovaných viac než 600 štúdií (S.R. Maddi, 2006). Za jej vznikom stoja S.C. Kobasa a jej kolega S.R. Maddi. Tí sa v prvopočiatkoch zamerali na výskum stredného a vyššieho managementu americkej spoločnosti Illinois Bell Telephone. Všimli si, že sa medzi zamestnancami, ktorí boli vystavení približne rovnakej úrovni stresu sa nachádza skupina pracovníkov podliehajúcich ochoreniam viac a pracovníkov podliehajúcim im menej. Vydali sa teda na expedíciu hľadajúcu osobnostné faktory prispievajúce k tomu, či jedinec pod stresom ochorie alebo ostane zdravý. A tieto faktory aj objavili. Súhrne im priradili menovku hardiness označujúcu konšteláciu osobnostných charakteristík, ktoré spoločne fungujú ako zdroj odolnosti pri stretnutí so stresujúcimi životnými udalosťami (S.C. Kobasa, 1979 (a)). Výskumníci dokonca odhalili, že pri vyrovnávaní sa so stresom má hardiness väčšiu silu než optimizmus či nábožnosť (S.R. Maddi, 2006). Zoskupenie osobnostných charakteristík, ktoré človeka voči stresu bránia sú v tomto konkrétnom prípade zaujatosť či oddanosť (commitment), kontrola (control) a výzva (challenge). Tieto postoje sú nielen bariérou proti chorobe (A. Antonovsky, 1974), no súčasne i „poskytujú odvalu a motiváciu k „tvrdej“, strategickej práci meniacej stresujúce životné okolnosti z potenciálnych katastrof na príležitosti k rastu.“ (S.R. Madi, 2006, s.160).

Dispozíciu oddanosti (commitment), ktorá sa ukázala ako najpodstatnejšia v resistencii voči stresu (S.C. Kobasa, 1982), môžeme chápať ako tendenciu zapájať sa do (viac než zážitok odcudzenia sa od) čohokoľvek čo človek robí, alebo s čím sa stretáva. Vysoko „oddaní“ ľudia majú veľmi dobre vyvinuté vedomie pre zmysel, ktoré im umožňuje identifikovať sa a objaviť význam v takmer všetkých udalostiach, veciach a osobách, s ktorými sa potýkajú vo svojom prostredí. V zmysle vyvinutej činnosti, títo ľudia investujú mnoho energie nielen do seba samých, ale aj do svojich vzťahov s okolím, a tak vzdať sa i počas tlaku a stresu je pre nich omnoho zložitejšie ako pre ostatných ľudí. Vzťahy „oddaných“ ľudí, či už k sebe alebo k ostatným, či prostrediu sa dajú omnoho výstižnejšie charakterizovať aktívnosťou a prístupom k (pohyb k) než pasivitou a vyhýbaním sa (pohyb od) (S.C. Kobasa, S.R. Maddi a S. Kahn, 1982). Takýto ľudia pociťujú angažovanosť voči svojmu okoliu a ostatným ľuďom, ktorí v ňom žijú, veria v pravdivosť, dôležitosť a zaujímavosť toho, do čoho investujú svoju energiu. Tým pádom pociťujú nielen dôvod, ale aj svoju vlastnú schopnosť obrátiť sa na pomoc ostatných v období, ktoré si vyžaduje opätovné prispôbenie sa. Navyše sú ochotní neustále skúšať svoj vplyv či kontrolu nad osobnými i spoločenskými udalosťami, ktoré sa ich dotýkajú (S.R. Maddi, 1967). Vďaka tomuto všetkému sú „oddaní“ ľudia schopní vydržať a pokračovať v svojej práci v prípade, že úroveň stresu sa vyšplhá do obrovských výšin. Títo ľudia totižto vedia z akého dôvodu čelia stresovým udalostiam a taktiež akým spôsobom ich majú úspešne prekonať (S.C. Kobasa, 1982). Hoci sú títo jedinci oddaní vo všetkých oblastiach svojho života (práci, rodine a medziľudským vzťahom, sociálnym inštitúciám) je jedna oblasť, ktorej sú oddaní najviac. „Oddanosť“ voči tejto oblasti má najväčší podiel na ich psychickej „imunite“ voči ochoreniu. Je to oddanosť voči svojmu ja (self), ktorá umožňuje jedincovi rozpoznať tie hodnoty, ciele a priority ktoré sú pre neho najdôležitejšie, oceniť svoje danosti a významu pre seba i ostatných, a robiť rozhodnutia, ktoré podporujú vlastnú vnútornú rovnováhu a štruktúru (A. Antonovsky, 1974).

Dispozícia „kontroly“ skrýva sklon jedinca cítiť sa a konať ako keby on mal schopnosť a mohol ovplyvniť rozličné riziká a nepredvídané skutočnosti svojho života. Tento človek sa necíti a nepovažuje za bezradného a bezmocného, nemá naivnú vieru v absolútnu determináciu udalostí, dôsledkov svojho konania či svojho kompletného života, ale skôr verí, že on samotný môže udalosti svojho života ovplyvniť pomocou rôznych cvičení, vedomostí, schopností, no predovšetkým pomocou svojich vlastných rozhodnutí. Kontrola zvyšuje našu odolnosť voči stresu prostredníctvom zväčšovania pravdepodobnosti, že udalosti v živote bude jedinec zažívať ako prirodzený následok svojho konania a nie ako neočakávané udalosti

majúce svoj pôvod niekde mimo jedinca, ktoré ho svojím „nákladom stresu“ prevyšujú. „Kontrola“ vedie k akciám a činnostiam zameraným na premenu „náhodných“ životných udalostí v niečo, čo je konzistentné so životným plánom jedinca, a tak sa to pre neho stáva menej otriasajúcim.(S.C. Kobasa, S.R. Madi a S. Kahn, 1982). Hodnotu takto poňatej „kontroly“ vyzdvihuje vo svojich prácach aj J.B. Rotter (1971). Ten tvrdí, že stretnutie so stresom lepšie zvládajú tí, ktorí oplývajú tzv. „vnútorným locusom kontroly“ oproti ľuďom s „vonkajším locusom kontroly“. To znamená, že lepšie sú na život pripravení tí, ktorí chodia po svete s presvedčením, že oni sú strojcami svojho vlastného šťastia a osudu, a práve oni sú tými činiteľmi, ktorí môžu ovplyvniť a zmeniť udalosti svojej existencie. Ľudia s vonkajším locusom kontroly tento aktívny činiteľ odovzdávajú zo svojich rúk do rúk osudu, Boha, náhody, svojho okolia či spoločnosti celkovo a stávajú sa len bábkou v rukách ostatných, ktorých pohyby nedokážu predpovedať.

Poslednou charakteristikou, ktorú koncept hardiness obsahuje je charakteristika „výzvy“ (challenge). Pod týmto výrazom rozumieme vieru v to, že skôr zmena, než stabilita je v živote normálnym javom. A tiež, že zmeny človek chápe viac ako zaujímavé incentívy k rastu než ohrozenia svojej stability. Táto vlastnosť tak pomáha jedincovi vnímať zmenu ako niečo, čo ho nie ohrozuje, ale stimuluje, nakoľko väčšina zmien si vyžaduje prispôsobenie sa. Výzva vedie individuum k pokusom meniť seba samého a tým pádom rásť, skôr než uchovávať a chrániť to, čo človek nadobudol vo svojej dovtedajšej existencii. „Výzva“ sa stáva cestou k posilneniu otvorenosti a flexibility jedinca (S.C. Kobasa, S.R. Madi a S. Kahn, 1982). Podľa tohto názoru, človek kráčajúci cestou, na ktorej sa zámerne vyhýba stresu sa týmto ochudobňuje o možnosť žiť svoj život lepšie, ochudobňuje „vejár“ svojho bytia o šírku jeho záberu i živosť a varietu farieb na ňom ihrajúcom. Ľudia oplývajúci touto schopnosťou sa väčšinou stávajú katalyzátorom zmien vo svojom prostredí a sú naučení dobre odpovedať na neočakávané zmeny. Oplývajú predispozíciou byť kognitívne flexibilní, čo im umožňuje integrovať a efektívne oceniť i hrozbu nových situácií (A. Antonovsky, 1974).

K tomu, aby hardiness fungovala ako ochranný štít voči stresu nestačí, aby sme mali vyvinutú jednu, či dokonca dve z jej zložiek. K odvahe k boju proti stresu potrebujeme všetky tri zložky, nakoľko sa medzi nimi nachádza interkorelácia a pôsobia spoločne ako jednotný celok. Spoločne tvoria kognitívne-emocionálne spojenie ustanovujúce naučenú, na rast orientovanú osobnostnú obranu voči stresu (S.R. Maddi, 2006). Podľa S.C. Kobasy, S.R. Maddiho a S. Kahna (1982) hardiness takmer vôbec neovplyvňuje vek jedinca ani dĺžka obdobia, ktoré v práci strávil. Ich istý vplyv sa síce pozorovať dá, ale vo všeobecnosti je príliš

malý na to, aby v celkovej hardiness zavážil. Ako podstatné boli odhalené faktory iné, napr. faktory sociálnej opory. Ľudia (manageri), ktorých charakterizovala vysoká miera stresu a nízka miera chorobnosti boli zároveň ľuďmi, ktorí osobnú oblasť svojho života považovali za menej stresujúcu a menej hrozivú než ich kolegovia s tiež vysokou mierou stresu, ale vysokou chorobnosťou (S.C. Kobasa, 1979 (b)). Manageri pod veľkým stresom, ktorí vnímali podporu zo strany svojich nadriadených ochoreli taktiež zriedkavejšie ($r = -0,14$) a mali menej chorobných syndrómov než tí, čo takúto podporu nebadali. Zaujímavým je však zistenie, že u ľudí, ktorých úroveň hardiness bola nízka spôsobila podpora zo strany rodiny negatívny efekt, a síce vyššiu chorobnosť. Najrizikovejšími jedincami v zmysle podľahnutiu ochoreniu sa tým pádom stávajú tí, ktorých životy naplňuje vysoká miera stresu, ich hardiness je nízka a súčasne im rodina poskytuje výraznú oporu (S.C. Ouellette Kobasa a M.C. Puccetti, 1983).

Následný vplyv výraznej hardiness na jedincov, ktorí ju majú dobre vyvinutú, podľa S.R. Maddiho (2006), spočíva v jednoduchšom budovaní sociálnej opory, skutočnom konaní pri riešení problémov, či aktívnom a efektívnom staraní sa o seba samého, vďaka čomu sa znižuje stres a napätie a zvyšuje sa úroveň zdravia. K tomu všetkému však jedinec potrebuje dostatok odvahy a motivácie, aby pri svojich „hardiness“ postojoch vydržal. I keď sú tieto postoje najefektívnejšou cestou, ktorou môžeme vďaka stresu prejsť do cieľa životnej výhody, vyžadujú si i viac vynaloženého úsilia a energie než coping pomocou popretia, vyhýbania sa, či takmer akýkoľvek coping človeka jeho schopnosti „konzervujúci“ alebo až deštrujúci. S.R. Maddi a kol. (2006) taktiež objavili negatívny vzťah medzi hardiness a represívnym štýlom copingu. Pomocou hardiness človek môže dospieť k efektivite pri riešení zložitých problémov, zaujatiu leadrovskej role, ku kreativite vo svojom bytí, zvýšeniu svojho vedomia o vonkajšom i svojom vnútornom svete a múdrosti, k vyhýbaniu sa porušovaniu pravidiel. Navyše vo sfére fyzickej vedie k vitalite a entuziazmu, zníženiu pravdepodobnosti civilizačných ochorení (napr. kardiovaskulárnych chorôb, obezity, rakoviny či Alzheimerovej choroby) (S.R. Maddi, 2006), k vyhnutiu sa nadmernému fyziologickému nabudeniu (arousalu) (R.J. Contrada, 1989) a podporení vhodných pri súčasnom vyhnutiu sa nevhodným zdravotným praktikám (S.R. Maddi, P. Wadhwa, R.J. Haier, 1996). Hardiness dokáže ovplyvniť i sféru porúch psychických (depresie, úzkosti, somatizácie, medzil'udskej (vzťahovej) precitlivenosti). Dokonca sa javila ako presný opak psychotických tendencií. (S.R. Maddi a D.M. Khoshaba (1994). Taktiež negatívne korelovala s hodnotou neuroticizmu meraného pomocou NEO-FFI (S.R. Maddi a kol.,2002) alebo frekvenciou užívania alkoholu a drog medzi čerstvými absolventmi stredných škôl (S.R. Maddi,P. Wadhwa a R.J. Haier, 1996).

Kritici tejto teórie často zaujímajú postoj, že hardiness nie je ničím iným než opačným pólom neuroticizmu alebo negatívnej afektivity (napr. J.G. Hull, R.R. Van Treuren a S. Virnelii, 1987). S.R. Maddi a D.M. Khoshaba (1994) však vo svojom výskume prevedenom na univerzitných študentoch pomocou testu merajúceho hardiness a MMPI zjavne dokazujú, že hardiness je vhodným ukazovateľom duševného zdravia, pričom nie je len prostým „artefaktom“ negatívnej afektivity.

Vidíme, že hardiness dokáže výrazne prispieť k lepšiemu fyzickému i psychickému zdraviu človeka, dokonca podporiť kvalitu jeho sociálnych vzťahov, získať pre jedinca vyššiu mieru sociálnej opory.

Je v našej moci úroveň vlastnej hardiness zvyšovať alebo je jej miera od určitého veku nemenná? Podľa S.R. Maddiho (2002) hardiness zvyšuje odolnosť jedinca pomocou reakcií, ktoré tento vytvára a vyvíja každodenne ako odpoveď na neustále plynúce požiadavky a tlaky prostredia. Hardiness teda patrí k tým častiam našich osobností, ktoré môžeme rozvíjať, nakoľko neostáva na úrovni nám vrodenej (S.R. Maddi a S.C. Kobasa, 1984). S.R. Maddi dokonca vytvoril niekoľko týždňov trvajúci tréning zvyšujúci úroveň hardiness. Tréning je založený na cvičeniach „hardy copingu“, sociálnej interakcie, starostlivosti o seba samého a procedúre na využitie spätnej väzby zo snahy vyvinutej k spomenutým cvičeniam, aby sa „hardy“ postoje ešte prehĺbili (S.R. Maddi, 2006). Existujú štúdie potvrdzujúce, že spomenutý tréning nielen zvyšuje „hardy“ postoje a správanie, ale taktiež zlepšuje výkon jedinca, jeho zdravie, pracovnú spokojnosť a konštruktívnu spoluprácu s kolegami, pričom znižuje i vysoký krvný tlak u niektorých zamestnancov (S.R. Maddi, S.Kahn a K.L. Maddi, 1998).

Na záver môžeme povedať, že hardiness je jedným z druhov resiliencie, ktorý v prípade toho, že jedinec ním disponuje, prispieva vo veľkej miere k jeho well-beingu. Veľmi potešiteľná je skutočnosť, že veľkosť hardiness nám nie je prisúdená od narodenia, ale je v našej moci úmyselne ju rozvíjať počas trvania celého nášho života.

1.2. Sense of coherence

Ku klasickým teóriám resiliencie, ktorými sa bádanie za faktormi odolnosti začalo patrí spoločne s teóriou hardiness, i teória Sense of Coherence (SOC) izraelského autora A. Antonovského. Okrem toho, že obe radíme k teóriám psychológie zdravia, majú i iné spoločné črty.

Obe teórie sa zakladajú na osobnostných charakteristikách, ktoré majú prispieť k resiliencii jednotlivcov, obe sú kladne späté s duševným a telesným stavom ľudí (S.Kravetz, Y.Drory a V.Florian, 1993), SOC sa navyše ukázal prepojený s tým ako ľudia vnímajú svoje zdravie (A.Antonovsky, 1983). Súčasne obe vnímajú jedinca ako súčasť sociálneho prostredia a kladú dôraz na jeho reakcie v tomto kontexte. A.Antonovsky (1987) tvrdí, že oba koncepty zdieľajú spoločný predpoklad, že je to práve spôsob ako človek vníma svet, čo je smerodajným prvkom v zvládaní stresu a následnom zdraví jednotlivca. Navyše sa javí, že jedinci dosahujúci vysoké skóre v ktorejkoľvek z teórií využívajú neregresívne, konštruktívne spôsoby zvládania ťažkostí (E. Orr a M. Westman, 1990), na rozdiel od jedincov s nižším skóre. Tí sa so stresom vyrovnávajú skôr cestou regresívnych mechanizmov a pesimistických interpretácií záťažových udalostí (S.C. Kobasa, 1982).

Spomenuté teórie však nie sú konceptmi zhodnými, líšia sa vo viacerých bodoch. Asi najzávažnejším z nich je dôraz na rozličné fragmenty, z ktorých sa dané teórie skladajú. Kým teória hardiness dáva akcent na charakteristiku „výzvy“, ktorá pracuje so zmenou, A.Antonovsky akcentuje schopnosť predpovedať a potrebu človeka vnímať štruktúrovaný a usporiadaný svet (S.C. Ouellette Kobasa a M.C. Puccetti, 1983). Ďalším rozdielom je napr. fakt, že „kontrola“ v hardiness teórii je vnímaná čisto v rukách daného jednotlivca, kým „Ovládateľnosť“ v ponímaní Antonovského nie je len čisto „interným“ zdrojom, patriacim výlučne danému jedincovi, ale rovnako môže tento zdroj podporiť skutočnosť, že zdroje na vyrovnanie sa so stresom sú v rukách legitímnych, dôveryhodných a spoľahlivých ľudí.

SOC môžeme definovať ako „globálnu orientáciu vyjadrujúcu priestor, v rámci ktorého má jedinec prenikavý a trvanlivý, no dynamický pocit istoty, že jeho vnútorné a vonkajšie prostredie je predvídateľné a že existuje vysoká pravdepodobnosť, že veci budú fungovať tak dobre ako to človek primerane a rozumne predpovedá.“ (A.Antonovsky, 1979, s. 132).

Antonovského teória vo svojej podstate zodpovedá viac pohľadu na svet vedúcemu k aktívnejšiemu a adaptívnejšiemu správaniu pri konfrontácii so stresom než copingovému štýlu; tento pohľad tvorí „základňu“, na ktorej následné copingové štýly môžu stavať (B.J. Bowman, 1997). Teória bola vyvinutá vďaka ženám, ktoré prežili koncentračné tábory a napriek ich traumatickej udalosti sa im darilo dobre po psychickej i fyzickej stránke.

Koncept SOC, rovnako ako koncept hardiness, sa skladá z troch základných zložiek. Sú nimi: „Zrozumiteľnosť (Comprehensibility)“ – úroveň, v akej jedinec vníma situácie, do ktorých prichádza ako situácie zmysluplné a predpovedateľné (kognitívna zložka), „Ovládateľnosť (Manageability)“ – úroveň, v akej jedinec vníma, že jeho zdroje budú pri strete s požiadavkami okolia dostatočné (konatívna zložka) a „Zmysluplnosť (Meaningfulness)“ – úroveň, v akej jedinec cíti, že jeho život je zmysluplný (emočná zložka). Nájdeť ale aj výskumy poukazujúce na to, že SOC je koncept, ktorý je potrebné vnímať ako jednotnú, na jednotlivé zložky nerozdeliteľnú formu, nakoľko pri skúmaní SOC objavili len jediný, základný faktor (SOC), no jeho tri zložky, ktoré navrhol A. Antonovsky už ako tri faktory samostatne nevystúpili (A.W.Frenz, M.P. Carey a R.S. Jorgensen, 1993).

Podľa A. Antonovského (1979) vývin SOC závisí od konzistentnosti životných udalostí jedinca, spoluúčasti vo výsledkoch, ktoré ho formujú a vo vhodnej a vyrovnanej zaťažnosti stimulmi, ktoré ho stretávajú a ktoré sa musí naučiť vo svojom živote vyvažovať. Konzistencia v životných skúsenostiach vypovedá o rozsahu, v akom sú počas rastu a dospievania udalosti, ktoré sa v jeho okolí odohrávajú jasné a jedinec v nich vníma viac istý poriadok a štruktúru než chaos. Správna vyťaženosť sa vzťahuje k miere v akej jedinec trpí kvôli nevyváženosti, v zmysle nevhodnosti nárokov voči schopnostiam a zdrojom jedinca. Optimálna vyváženosť podporuje dôveru jedinca, že výzvy stretávajúce ho v živote sú do istej miery zvládnuteľné. Spoluúčasť na výsledkoch sa vzťahuje k podobným charakteristikám ako „kontrola“ v teórii hardiness. Jedinec má vplyv na to, čo mu život prinesie, je spoluvorcom svojho osudu, nie je len predmetom ovládaným mocou a rozmarmi druhých.

Ďalším faktorom, ktorý podľa A. Antonovského (1987) zohráva obrovskú rolu pri vývine SOC počas celého života jedinca sú generalizované zdroje rezistancie („generalized resistance resources“) zahrňujúce napr. sociálnu oporu, ego identitu, kultúrnu stabilitu, náboženstvo, inteligenciu či finančné zdroje.

Sila SOC sa vyvíja od detstva, s možným výrazným vzrastom v období adolescencie (H.Antonovsky, S.Sagy, 1986). Svoju trvalú podobu nadobúda zhruba okolo 30.roku života (A. Antonovsky, 1979, 1991), odkedy sa viac-menej nemení, i keď Antonovsky necháva otvorenú možnosť jej rastu i po spomenutom veku, a to v prípade, že u jedinca dôjde k nejakým markantným životným udalostiam, ktoré ho dokážu primäť k zmene (A.Antonovsky, 1987).

Antonovsky (1979,1987) vyslovil domnienku, že rodinné podmienky vplyvajúce na jedinca počas detstva a dospievania hrajú podstatnú úlohu vo vývine SOC. K zdravému rastu SOC by mohli podľa neho konkrétne prispieť dobré rodičovské praktiky a postoje ako napr. na dieťa zamerané rodičovstvo. Jeho hypotéza bola potvrdená v longitudinálnom výskume T.Feldta a kol. (2005), kde sa práve na dieťa orientované rodičovstvo počas adolescencie ukázalo ako významný faktor priamo podporujúci vývin SOC a jeho vyššie hodnoty v dospelom veku. Okrem toho bolo na dieťa centované rodičovstvo aj výrazným nepriamym faktorom podporujúcim rozkvet SOC, spoločne s vyšším socioekonomickým rodičovským statusom a školským prospechom, a to cestou pôsobenia cez následnú stabilitu v kariére, ktorá taktiež priamo prispievala k vyšším hodnotám SOC. E.Hoff, B.Laursen a T.Tardif (2002) ukázali, že rodičia s vyšším socioekonomickým statusom majú sklon podporovať rozvoj iniciatívy u svojich detí, dávať dôraz na možné vyjednávanie o pravidlách a sú menej náchylní k tvrdým a trestajúcim výchovným spôsobom.

Hlavným benefitom kvalitne vyvinutého SOC je dobré spravovanie stresu pri zachovaní fyzického i psychického zdravia. Vo výskume B.J. Bowmanovej (1996) SOC negatívne koreloval s úrovňou psychického i fyzického distresu a jej nálezy dokazujú, že SOC zohráva istú úlohu pri udržaní zdravia jedinca. K podobným záverom prišli napr. aj J.Bernstein a S.Carmel (1987), R.B. Flannery jr. a G.J. Flannery (1990), či P.G. Surtees a kol. (2006) vo svojej štúdií odhalili, že vyššia úroveň SOC sa spájala s nižšou úrovňou úmrtnosti (o 10%), a to predovšetkým u ľudí chorých na onkologické diagnózy. E.Poppius a kol. (2003) však signifikantne nižšiu úroveň úmrtnosti vďaka vyššej miere SOC objavil len pri úradníkoch a iných pracovníkov v „bielych golierikoch“. Vzťah medzi SOC a lepšou odolnosťou voči ochoreniam môže byť zapríčinený aj tým, že SOC sa javí ako prepojený s aktivitou imunitného systému. Spojnicou tejto „spolupráce“ sú bunky prirodzenej obranyschopnosti organizmu („natural killer“), ktoré sú zodpovedné za odolnosť organizmu voči vírusom a tvorbe tumorov. Tieto bunky boli u ľudí s vyšším SOC aj počas a po

stresových udalostiach menej oslabené než u ľudí s nižším SOC (S.K.Lutgendorf a kol.,1999). Podľa A.Antonovského (1987) SOC ovplyvňuje hodnotenie stresových situácií tým, že:

- a) zvyšuje pravdepodobnosť, že situácia bude vnímaná ako mierna, čím sa znižuje distress sprevádzajúci potenciálne stresovú situáciu
- b) zvyšuje schopnosti copingu
- c) zlepšuje emočnú spokojnosť.

To, že osoba s vyššou hodnotou SOC vyhodnocuje stresové situácie ako mierne alebo neškodné môže následne, podľa názoru S.K. Lutgendorfovej a kol. (1999), prispievať k nižšej reaktivite sympatickej a hypotalamo-hypofýzovej adrenokortikálnej sústavy, ktorých činnosti sa uplatňujú práve pri strese so stresom, čím sa znižuje celková fyziologická reaktivita jedinca na stres, čo prispieva k zachovaniu dobrej úrovne jeho imunitného systému.

K SOC patrí vzťah negatívnej závislosti aj s črtou úzkosti (H. Antonovsky a S.Sagy, 1986; J.Bernstein a S.Carmel, 1987; K.E. Hart, J.B. Hittner a K.C. Paras, 1991). Výskum A.W.Frenza, M.P. Careya a R.S. Jorgensena (1993) uvádza, že korelácia medzi SOC a anxiétou je negatívna a jej hodnota bola vysoká, až $-0,85$ ($p < 0,0001$). Na druhej strane treba podotknúť, že daná výskumná vzorka nebola dostatočne rozsiahla. Súvislosť s tým môže zohrávať aj zistenie T.Feldta a kol.(2005), že z osobnostných vlastností obsiahnutých v Big Five SOC koreluje najviac s neuroticizmom, v rovnako vysokej hodnote $-0,85$.

Okrem úzkosti, SOC je v negatívnom vzťahu aj s depresiou. Aj tu A.W.Frenz, M.P. Carey a R.S. Jorgensen (1993) našli vysokú zápornú koreláciu $r = -0,60$ ($p < 0,0001$) a vzorka v tomto prípade dosahovala požadovaný počet respondentov. Možný mechanizmus tohto prepojenia podali M.Cohen, L. Sklair-Tavron a S.Pollack (2004). Objavili, že vysoké hodnoty SOC a (alebo) nízka miera depresívnych symptómov u zdravých jedincov sa spájala s málo stimulovanou úrovňou cyklického adenosín monofosfátu. Vysoká úroveň SOC vysvetľovala až 40% variancie stimulovanej úrovne cyklického adenosín monofosfátu. Ten je bunkovým druhým poslom prepojeným s istými receptormi prejavujúcimi sa v periférálnych krvných mononukleárnych bunkách. Depresívna nálada môže vzbudiť zmeny vo vnútrobunkových úrovniach cyklického adenosín monofosfátu v spomenutých krvných bunkách cestou interferencie s neuro-endokrínno-imunitnou osou. Limitou ich štúdie je však nedostatočne veľká vzorka ($n=15$).

Naopak, SOC pozitívne koreluje so životnou spokojnosťou (S.Sagy, A.Antonovsky a I.Adler (1990) tento vzťah preukázal v štúdiu zameranej na staršej populácii). A tiež s well-beingom ľudí (A. Steiner a kol., 1996; M. Kivimäki a kol., 2000, J.F.Pallant a L.Lae, 2002).

V rámci iných, neklinických charakteristík, SOC bola pozitívne prepojená s kontrolou (v zmysle hardiness) v práci a sociálnou podporou (S.Holmberg, A.Theelin a E-L.Stiernström, 2004). Títo výskumníci nenašli žiadne prepojenie medzi SOC a demografickými faktormi, vzdelaním a zamestnaním.

V spomenutých výskumoch sa ukázal preukázateľný vplyv SOC na psychické i fyzické zdravie ľudí. Vnímanie sveta a svojho života ako Zmysluplného, Ovládateľného a Zrozumiteľného miesta dokáže človeku otvoriť dvere k existencii bez úzkostí a depresí, plného pozitívneho afektu a well-beingu. Nakoľko predpokladáme, že umelcom tvorba prináša zmysel života a že jednou zo špecifík osobnosti umelcov je neúnavné bádanie po zákonitostiach a porozumeniu sveta, rozhodli sme sa preskúmať možnosť toho, že umelci dosiahnu v testoch vyššiu SOC než normálna populácia.

2 Kreativita

„Kreácia niečoho nového nie je dosiahnutá čisto intelektom, ale hrou inštinktu konajúceho z vnútornej potreby. Kreatívna myseľ sa hrá s objektmi, ktoré miluje.“

C.G. Jung

„Kreatívnym je to miesto, kde nikto nikdy predtým nebol. Musíte opustiť mesto svojho pohodlia a vojsť do divočiny vašej intuície. To, čo objavíte, bude zázračné. To, čo objavíte, ste vy sami.“

A.Alda

Kreativita je jednou zo základných psychických daností každého z nás. Podobne ako výška inteligencie, i jej výška je individuálna, a mení sa od človeka k človeku. Niektorí jedinci sú kreatívni nadpriemerne, vďaka čomu môžu svet obohatiť svojimi dielami a vynálezmi, iní až tak veľmi kreatívni nie sú. Kreativita či tvorivosť ako schopnosť tvorenia nových riešení je potrebná nielen vo vede a umení, ktorých predstavitelia dosahujú zväčša najvyššej úrovne tvorivosti, ale aj v bežnom živote. Vo svojej činnosti ju prejavujú nielen vedci a umelci, ale aj manažéri, či dokonca domáce hospodárky a domáci majstri. Tvorivosť nám v každodennom živote napomáha prekonať prekážky novým, nezvyklým spôsobom, vyvinúť niečo dosiaľ neexistujúce kombináciou dávnejšie poznaného alebo dokonca spôsobom doposiaľ úplne nevídaným zdanlivo „spadnutým z nebies“. Spomenuté je považované za podstatu kreatívnej činnosti aj očami behaviorálnych termínov: „tvorivá činnosť reprezentuje adekvátnu a konštruktívnu odpoveď osoby alebo skupiny osôb na novú situáciu a adekvátnejšiu odpoveď na situáciu už z dávnejšia známu.“ (P.A. Sorokin, 1961, s.1)

Nakoľko oblasť skúmania kreativity je veľmi široká, v tejto kapitole sa sústredíme len na niekoľko okruhov s ňou prepojených. Konkrétne sa budeme zaujímať o to, aké faktory dokážu podporiť vývin a rast kreativity, akým spôsobom môžeme odmerať jej silu a v neposlednom rade sa pristavíme pri špecifikách tvorivosti v rade umelcov.

2.1.1 Definícia kreativity

Slovo kreativita vychádza z latinského základu „*creatus*“ – vyrásť, snáď i preto, že vyrastá z nášho vnútra, vďaka jej prítomnosti rastie každá ľudská bytosť, a taktiež rast celej ľudskej spoločnosti je podmienený práve prítomnosťou kreativity.

Môžeme nájsť autorov, ktorí na tvorivosť nahliadajú viac z pozície produkcie množstva nápadov (napr. J.P. Guilford, 1967), iní sa na ňu pozerajú ako na schopnosť vidieť možnosti, ktoré iní ľudia nevidia (napr. L.E. Tyler, 1978), či schopnosť riešenia problémov (napr. R.B. Cattell, 1971). Ďalší ju vnímajú ako rys osobnosti (napr. D.W. MacKinnon, 1962).

Na definovanie kreativity boli vyslovené už mnohé rôzne formulácie. My sme sa pre ilustráciu rozhodli vybrať formulácie nasledovné. „Klasická slovníková“ definícia tvorivosti ju rámuje ako „kreatívnu schopnosť; umeleckej alebo intelektuálnej vynaliezavosti.“ (Your Dictionary.com, 2009). M.D. Mumford a S.D. Gustafson (1988) ju definujú nielen ako tvorbu nových vecí, ale prizvukujú aj ich hodnotu pre spoločnosť. E.P. Torrance (1995), ktorého test bol použitý pre náš výskum, kreativitu definuje ako schopnosť myslieť originálnym a flexibilným spôsobom.

Pri definovaní kreativity by sme však určite mali prihliadať na jej „absolútnosť“, bez ohľadu na to ako je daný kreatívny čin prijímaný v danej spoločnosti: „Mali by sme sa snažiť definovať kreativitu ako čisto klinickú kategóriu bez rôznorodých elementov obsiahnutých v sociálnom hodnotení výsledkov psychického procesu.“ (E. van den Haag, 1963, s.148) Ďalší podstatný aspekt kreativity obsahuje definícia M.F. Andrewsa (1961, s. 95): „Kreativita je procesom individuálnej skúsenosti, ktorá rozširuje, obohacuje osobnosť. Je výrazom jedinečnosti jednotlivca. Byť kreatívnym tak znamená byť sebou samým.“ Táto je pre nás podstatná z dôvodu, že kreativitu poníma nielen ako kognitívnu funkciu, ale zdôrazňuje práve jej zmysel pre osobnosť ako takú. Prepojenie kreativity s osobnosťou celkovo nie je až také prekvapivé, hneď ako si uvedomíme zložky potrebné k tvorivému aktu: zapojenie nadvedomia alebo intuície, racionálne logicko-matematické myšlienky a zmyslové vnemy spojené s pozorovaním (P.A. Sorokin, 1961). K tomu by sme my chceli pridať ešte aj zapojenie emočnej zložky osobnosti, nevyhnutné najmä pri tvorbe istých druhov umenia.

Vidíme, že uhol z akého sa môžeme pozerieť na kreativitu je veľmi široký a hĺbka tohto pojmu je navyšovaná zložkami osobnosti, ktoré zahŕňame do jej definície, nakoľko si uvedomujeme ich súvzťažnosť s danou problematikou. T. M. Amabile (1996) sa však podarilo nájsť spoločných menovateľov väčšiny definícií kreativity – novosť, vhodnosť,

prekvapivosť a výnimočnosť, ktoré by sme teda mohli pokladať za esenciálne prvky tvorivosti.

2.1.2 Činitele podporujúce kreativitu

Väčšina odborníkov zastáva názor, že tvorivá činnosť je človeku z časti prisúdená genetickými sudičkami do vienu a z časti na jej výslednej mohutnosti môže pracovať sám, nesie za jej silu vlastnú zodpovednosť (napr. R. Malinová, J. Malina, 1991). Na nasledujúcich riadkoch sa budeme zaoberať otázkou ako prostredie a podmienky, v ktorých a s ktorými žijeme môžu podporiť rozkvet našich tvorivých schopností, i na to koľko pravdy v sebe ukrýva tvrdenie R.J. Sternberga (2006), ktorý tvrdí, že kreativita je rovnako záležitosťou schopnosti, ako aj vlastného rozhodnutia a postoja k životu. Tým nás nabáda k myšlienke, že kreativita je závislá aj od nášho snaženia, námahy a času, ktoré prinášame na oltár jej pestovania.

Život každého jedinca sa začína v rodine, ktorej vplyv ho môže výrazne nasmerovať jeho ďalšiu púť. Akú úlohu dokáže zohrať rodina, rané prostredie a udalosti, ktoré sa počas tohto obdobia stanú pri vytváraní rysu kreativity?

Podmienku povzbudivého a na podnety a akceptáciu výživného prostredia v detstve tvorivého jedinca zdôrazňuje vo svojej práci A. Ochse (1991), ktorý tvrdí, že väčšina tvorivých jedincov pochádza z intelektuálneho prostredia. Tento predpoklad pred ním vo svojich výskumoch potvrdili napr. aj C.E. Schaefer (1969), či B.T. Eiduson (1962).

Iní výskumníci sa viac zamerali na výchovné postoje a výchovný štýl rodičov, ktorý podľa ich názoru podporil rast kreativity u ich detí. J.W. Getzels a P.W. Jackson (1962) zistili, že rodičia, ktorých deti dosiahli vyššieho skóre v testoch divergentného myslenia majú sklon byť menej ostražití a kontrolujúci správanie detí, a súčasne podporujú nezávislosť a osobnú expresiu svojich potomkov. L. Hudson (1968) taktiež poukázal na dôležitosť podpory nezávislosti a osobnej expresie, ale i menšej kontroly správania dieťaťa v postojoch rodičov pri výchove ich potomka. K.F. Kennett (1984) však poukazuje na skutočnosť, že spomenutá podmienka podpory nezávislosti sa s vyššou kreativitou u detí snúbi predovšetkým vtedy, keď rodina prislúcha k vyššej socioeconomickej vrstve. T.M. Amabile (1989) opisuje postoje rodičov kreatívnych detí ako postoje uprednostňujúce hodnoty nad pravidlami, v ktorých sa

na popredných priečkach umiestňuje hodnota slobody a úcty, hodnoty ponúkajúce vízie budúcnosti, humor a oceňujúce tvorivosť. Predpokladáme, že niektoré z týchto atribútov, ako napr. budovanie vízií budúcnosti, hodnota slobody, úcty či humor vyskytujúci sa i v závažnejších situáciách, môžu posilňovať nielen kreativitu, ale aj resilienciu jedinca.

O dôležitosti možnosti expresie, v tomto prípade nazvanom psychologickou slobodou hovorí aj zakladateľ na klienta zameraného prístupu C.R. Rogers (1954), keď vyjadruje svoj názor, že pre rozvoj konštruktívnej tvorivosti sú najpríhodnejšie tri psychologické okolnosti. Konkrétne: otvorenosť voči zážitkom, vnútorné ťažisko vyhodnocovania a schopnosť hrať sa s elementmi a konceptmi. Najpravdepodobnejšie ale tieto okolnosti nastanú v prípade, keď sú prítomné dve vonkajšie okolnosti – práve spomínaná psychologická sloboda snúbiaca sa s psychologickým bezpečím. M.Csikszentmihalyi, K.Rathunde a S.Whalen (1993) zistili, že nadaným deťom sa najviac darilo v tzv. „komplexných“ rodinách, ktoré deti nielen stimulovali, ale aj podporovali. Tieto deti boli šťastnejšie a mali viac energie, ktorú navyše z omnoho väčšej časti venovali študijným aktivitám, a tak dosahovali aj lepších výkonov v obore ich talentu.

Tvorivosť, však, podľa výsledkov niektorých výskumov môže byť podporená nielen „pozitívnymi“ vplyvmi výchovy, ale aj negatívnymi udalosťami, ktoré sa odohrajú počas detského veku. J.S. Dacey (1989) uvádza, že tvorivé deti prežili v porovnaní s deťmi ostatnými viac traumatických zážitkov vzbudzujúcich negatívne emócie a vážne narušujúcich život dieťaťa v porovnaní s deťmi ostatnými. Niektorí autori si myslia, že traumatické zážitky podporujú hlavne vývin kreativity u spisovateľov (R.S. Albert, 1996, M.G. Goertzel, V. Goertzel a T.G. Goertzel, 1978). C. Berry (1981) uviedol, že viac než 30% laureátov literárnych ocenení prežilo v detstve stratu rodiča alebo vážnu ekonomickú krízu rodiny. Dobře známym je fakt, že traumatické zážitky zvyknú podporiť práve aj resilienciu jedinca, nakoľko pri stretnutí s nimi vyvíja určité úsilie, a tak povediac sa „učí“ spôsoby a cesty, ktoré mu aj v budúcnosti dokážu napomôcť v riešení a zdoľávaní záťažových období.

Tvorivosť jedinca ale určite nesúvisí len s podmienkami s ktorými sa potýkal v detstve. Rovnako na neho vplýva to, s čím sa stretáva v svojom dospelom živote (i keď to už nemusí tak výrazne ovplyvniť rys kreativity). Názor, že tvorivé produkty si vyžadujú usilovnú „prácu“ i vo veku dospelom ukazujú výskumy ako napr. R.W. Weisberg (1999), keď uvádza, že solídna hudobná znalosť získaná v priebehu desiatky rokov intenzívnych štúdií vyzerá byť

nevyhnutnou podmienkou vytvorenia originálneho diela dlhotrvajúcej hodnoty. K podobným záverom prichádza aj J.R. Hayes (1989), ktorý svoju štúdiu vypracoval taktiež na vzorke hudobných skladateľov. Podľa A. Kozbelta (2008) aj efekt kumulatívnej hudobnej znalosti má svoje obmedzenie. Ten totižto tvrdí, že kvantita vyprodukovaných skladieb narastá zhruba do 50 rokov veku a v neskoršom veku už postupne ubúda.

Presvedčenie, že úroveň kreativity sa môže zvyšovať vekom je vecou pohľadu na tvorivosť cez optiku racionality, ktorá ju vidí ako hlavnú zložku kreatívneho riešenia problémov (E.H. Gombrich, 1991).

Na druhej strane je potrebné uviesť zistenie D.K. Simontona (1991), že výnimočnejší skladatelia začali so štúdiom hudby a komponovaním skôr než tí menej výnimoční. To môže nabádať k myšlienke, že hoci tvorba excelentných diel je závislá na predchádzajúcich znalostiach a praxi autora, tí, ktorí sú nadaní viac začnú tvoriť v ranejšom veku, a tak môžu vyprodukovať vynikajúce diela nielen včasnšie, ale môžu ich stihnúť vytvoriť i viac.

Čo sa týka súkromného života umelcov v dospelom veku, M. Csikszentmihalyi (1996) zistil, že napriek predsudkom panujúcim vo všeobecnosti o osobnom živote umelcov, títo žili v dlhodobom, stabilnom a uspokojivom manželskom zväzku. Mnohí respondenti v jeho vzorke vypovedali, že pomoc ich partnera vytvára nenahraditeľnú oporu v tvorbe ich majstrovských prác. V nemálo teóriách resiliencie (napr. R.G. Tedeschi a R.P. Kilmer, 2005; A.J. Zautra, J.S. Hall a K.E. Murray, 2008) sa práve sociálny, ľudský zdroj opory uvádza ako jeden z nosných atribútov odolnosti, a tak môžeme predpokladať, že toto je jeden z ďalších prameňov prinášajúcich umelcom zdravé vody odolnosti.

V neposlednom rade je na mieste položiť si otázku, či si kreativitu môžeme vskutku pestovať, starať sa o ňu a rozvíjať ju vedomou činnosťou, tak ako to tvrdí napr. R.J. Sternberg (2006). Či tréningy zaručujúce nám zvýšenie a zlepšenie našej kreativity naozaj úprimne slúžia tomuto účelu alebo sú len vynikajúcim ťahom marketingu zarábajúcim slušné peniaze. Určite nebudeme rozoberať validitu a úspešnosť jednotlivých tréningov, zamyslíme sa len nad zmyslom takýchto programov.

Za argument podporujúci úmyselný rozvoj kreativity by sme mohli považovať názor N.N. Hollanda (2007, s.166), ktorý vypovedá: „Kašovitosť spočíva v ignorovaní tvrdej práce, ktorá musí prísť pred tým, ako príde kúzlo.“ Keď sú vytvorené spoje a čarovné okamihy, vytvoria sa nám aj špecifické vzorce aktivácie mozgu, ktoré sú s nimi prepojené. Učiť sa s nimi zaobchádzať a vytvárať tieto aktivácie môže pomôcť jedincovi dosahovať tieto

magické momenty omnoho pohotovejšie a jednoduchšie. Tréning založený na princípe pravidelnosti opisuje vo svojej knihe napr. J. Cameron (2000). Tá tvrdí, že kreatívny je každý jeden z nás, a jediné čo nás od spojenia s našou vlastnou tvorivosťou delí, sú počas života vytvorené bloky. Tie autorka odporúča „rozpúšťať“ každodennými ranými zápiskami ventilujúcimi naše vnútro a pravidelnými stretnutiami (dva krát za týždeň) s vecami, ktoré sú pre nás krásne, nevšedné. Autorka je presvedčená o tom, že dlhším kráčaním po tomto chodníku, každý človek príde na miesto, na ktorom sa stretne s kreativitou v ňom ukrytou.

2.1.3 Meranie kreativity

Podľa A. Rezy Arasteha a Josephine D. Arastehovej (1976) kreativitu je nemožné merať objektívnym spôsobom, nakoľko presahuje „technicky definovateľné“ a „vedecky čisté“ parametre. Kľúčovou je aj otázka aký parameter zvolíme za kritérium kreativity. M. D. Mumford a S.B. Gustafson (1988) vnímajú 3 základné spôsoby pomocou ktorých môžeme tvorivosť hodnotiť. A to konkrétne, celkovú kreatívnu produkciu jedinca, ďalej ocenenia, ktoré získal tvorca v poli svojej odbornosti za výnimočne tvorivé produkty obohacujúce danú oblasť, a po tretie hodnotenia tých, ktorí s hodnoteným prichádzajú do kontaktu v pracovnej sfére a túto dokážu ohodnotiť v zmysle jej tvorivej hodnoty. Treba však pripomenúť, že takéto spôsoby hodnotenia sa vzťahujú výlučne na populáciu, ktorej práca je na tvorivosti postavená (najmä umelci, vedci). Týmto spôsobom by sme však nedokázali hodnotiť ľudí pracujúcich mimo tvorivých profesií.

Jedným z prvých priekopníkov psychometrického prístupu k tvorivosti bol J.P. Guilford, ktorý na meranie kreativity vyvinul viacero nástrojov, a to nástrojov verbálnych i figurálnych.

Testy kreativity tak vo všeobecnosti môžeme rozdeliť na testy figurálne (testy kreslenia) a testy verbálne. Môžeme však nájsť aj behaviorálne ratingové škály kreativity, a to jednak škály, ktorými jedinca hodnotí vonkajší posudzovateľ, ale i škály sebahodnotiace (napr. [Creativity Achievement Questionnaire](#)). K nedostatkom oboch patrí možnosť zaujatia či predsudku u hodnotiacich. Validita sebahodnotiacich škál je veľmi nejasná, keďže niektoré štúdie svedčia v jej prospech, a niektoré svedčia o presnom opaku (S. Kreitler, H. Casakin, 2009). Otázka vo výskume použitého typu testu kreativity sa zdá byť nosnou. R. Reiter-Palmon a kol. (2009) poukazujú na zistenie, že typ miery či kritéria kreativity, spoločne s charakteristikami riešených úloh môže výrazne zapôsobiť a zmeniť výsledky štúdií.

Asi najrozšírenejším testom figurálnym je aj nami použitý Torranceho test kreativity. K vlastnostiam tohto testu sa vyjadríme v praktickej časti práce.

Druhou hlavnou skupinou testov kreativity sú testy verbálne. Najrozšírenejšiu podobu tvoria pravdepodobne testy slovných asociácií (napr. Kent-Rosanoff test). Limitou takto zameraného testu je fakt, že veľmi neobvyklé asociácie sú zvyčajne považované za príznak psychického ochorenia, kým asociácie mierne, nie však výrazne atypické môžu prispieť k vyššiemu indexu kreatívneho potenciálu (H.G. Gough, 1976).

„Celkovú kreativitu“ vo väčšine testov získame sumou jednotlivých položiek predstavujúcich súčasti kreativity ako takej podľa teórie, na ktorej sa zakladá daný test. Napr. u Torranceho testu sú nimi originalita, elaborácia, fluencia a a flexibilita. Vo všeobecnosti však môžeme povedať, že fluencia spoločne s flexibilitou sa ukazujú ako dva napodstatnejšie faktory zohrávajúce úlohu v hodnotení kreativity (S. Kreitler, H. Casakin, 2009).

Pri meraní kreativity zaváži nielen to, akým testom kreativitu meriame. S otáznikom sa pozeráme aj na fakt, v akých podmienkach by mali byť testy kreativity administrované a ako tieto podmienky, prípadne inštrukcie môžu ovplyvniť celkový výsledok testu. Touto problematikou sa zaoberali vedci v 60. až 80.rokoch minulého storočia.

M.A. Wallach a N. Kogan (1965) presadzovali názor, že testy kreativity by sa mali zadávať v „hravých“ a časovo neobmedzených podmienkach. Svoj názor postulovali na základe predpokladu, že jedinečné odpovede prichádzajú na rad neskôr, po tom, čo sa „vymíňajú“ odpovede nie až tak jedinečné, a tak časové limity obmedzujú prejav kreatívnych jedincov, čím títo dopadnú viac-menej rovnako ako tí menej tvoriví. Z ich uhla pohľadu je teda nevyhnutné dovoliť osobe mať na riešenie kreatívnych úloh toľko času, koľko len sama potrebuje a vyžaduje. A.P. Van Mondfrans a kol. (1971) vo svojom výskume prišli k záveru, že zrušenie časových limitov, viac než „hravé“ podmienky zvýšilo úroveň výkonu v neverbálnych (figurálnych), ale nie vo verbálnych úlohách. J.A. Hattie (1977) vo svojom prehľade uzatvára túto polemiku tým, že existuje len malý dôkaz proti užívaniu časového limitu pri administrovaní testov kreativity.

2.1.4 Kreatívna osobnosť

Napriek tomu, že umelci predstavujú populáciu ľudí u ktorých by sa kreativita mala vyskytovať v omnoho vyššej miere než u populácie bežnej, výskumy, ktoré by sa zaoberali práve osobnostnými charakteristikami umelcov a ich možného prepojenia s tvorivosťou nie sú veľmi rozšírené.

Čo môžeme považovať za typické pre tvorivú bytosť? Čím sa nadpriemerne kreatívny človek odlišuje od jedinca kreatívneho menej? M.F. Andrews (1961) charakterizuje tvorivú osobnosť ako človeka zameraného na riešenie problémov, so schopnosťou uniesť námahu, človeka trpezlivého, s duchom plným otázok, optimizmu a zvedavosti. F. Barron (1969) a D.M. Harrington (1981) o takto disponovaných ľuďoch tvrdia, že títo uznávajú intelektuálne a umelecké hodnoty, oplývajú širokým poľom záujmov, veľkou energiou, intuíciou, upútava ich komplexnosť, bývajú hlboko zaujatí prácou a úspechom, sú nezávislí vo svojich úsudkoch, sú autonómni s vierou v seba, kreatívnym seba-obrazom a schopnosťou tolerovať a vyriešiť konflikt. Navyše ich sny sú v porovnaní s „ne-kreatívnou“ populáciou výrazne viac regresívne (nezmyselné a nerealistické), skreslené a obraznejšie (I. Sladeczek a G. Domino, 1985). Podľa G.W. Allporta (1937) kreatívna osoba sa stáva procesom, ktorej činy nemôžeme považovať za činy slúžiace inštinktívnym či iným motívom; takáto bytosť tvorí, i keď za to nedostáva žiadnu odmenu. Jeho tvorba sa stáva jeho životom. To vypovedá o možnosti, že práve cestou tvorby človek môže naplniť zmysel svojho života, čím sa zvyšuje „Zmyslupnosť“ života tvorcu.

Z tohto vyjadrenia môžeme vyvodit' aj to, že umelci sú chránení pred „existenčnou prázdnotou“, nakoľko nepocitujú prázdnotu v zmysle svojho života. Ich zmyslom je ich tvorba. Tvorba je „slnkom“ ich života, dávajúcim mu energiu i leitmotív akejkoľvek snahy, ponúkajúcim možnosť „oddanosti (commitment)“ voči niečomu, čo oni vo svojom živote považujú za podstatné. Tvorba sa tak stáva priam imperatívom života umelca, ktorý vie prečo má jeho pozemská existencia význam. Preto, aby tvoril a vytváral diela a hodnoty, krásu, ktoré môžu umožniť ľudský rast nielen svojmu pôvodcovi, ale aj tomu, kto jeho odkaz zažije vo vlastnej skúsenosti.

2.2 Kreativita a resiliencia

„...imaginácia nie je nadaním niekoľkých ľudí, ale je zdravím každého jedného človeka.“

R.W. Emerson (1876)

Výskum zaoberajúci sa priamo vzťahom kreativity a resiliencie je vo svojich začiatkoch, a tak sa dá táto práca považovať za jednu z prvotín zaujímavých sa o tento konkrétny fenomén, i keď nie je úplne prácou na túto tému. Skôr sa tejto otázke venoval napr. S.R. Maddi a kol. (2006). Kolektív autorov vychádzal z predpokladu, že hardiness by mala podporovať obrazotvornosť a flexibilné premýšľanie o rôznych alternatívach, čím sa rušivé zmeny môžu premeniť na výhody. Zistili zjavné prepojenie medzi inovatívnym správaním a hardiness ($r = 0,24$), pričom najpresvedčivejšie výsledky sa ukázali medzi inovatívnym správaním a „výzvou“, čím potvrdili svoj predpoklad, že vyššia hardiness ide ruka v ruku s inovatívnym a kreatívnym fungovaním.

S konceptom kreativity v resiliencii pracujú napr. aj Wolinovi (1993), ktorí ju považujú za jeden zo siedmich základných kameňov, na ktorých stavia psychika resilientného jedinca.

Žiaľ, doposiaľ neexistuje dostatok zdrojov prepájajúcich priamo koncepty kreativity a resiliencie. Z tohto dôvodu sme sa rozhodli túto podkapitolu poňať cestou rôznych javov či elementov spadajúcich do sledovaných kategórií.

Najprv sa pristavíme pri komplexnosti tvorivého aktu. Podstatné je uvedomovať si, že akýkoľvek tvorivý čin nepozostáva „len“ z momentu inšpirácie, ale je v ňom ukryté mnoho viac. V prvom rade, takmer žiadne originálne dielo by nevzniklo bez veľkej dávky motivácie žnúcej nás vpred. Bez nej by sme len veľmi ťažko prekonávali prekážky a nezdary, či dokonca až dlhodobé obdobia plné nezdarov, ktoré sa vyskytnú takmer vždy na ceste za naším cieľom. Je dobré, ak sa motivácia snúbi s vytrvalosťou a neodraditeľnosťou pri dosahovaní svojho predsavzatia, pri tvorbe svojho diela. Vytvoriť plnohodnotné umelecké dielo nie je obyčajne záležitosťou pár dní či týždňov (i keď i to je možné). Tvorba sa tak stáva káňou dávajúcou času štruktúru a rád. Preto by mala v žilách umelcov prúdiť vytrvalosť a odhodlanie k vytvoreniu diela, ktorú by sme mohli považovať za analogickú verzii „oddanosti“ v teórii hardiness. Niektorí umelci dokonca sami tvrdia, že dielo by bez obdobia,

kedy sa potýkajú s prekážkami, nejasnosťami a prežívajú nie najpríjemnejšie okamihy tvorby nezískalo ten správny náboj, hodnotu, chcenú ideu či formu.

Tvorivosť je aj večným hľadaním. Večným hľadaním éterickej vízie a jej následným uskutočňovaním. Už len uvedomenie si tejto vízie často prináša človeku radosť a šťastie a náhle, nečakané uvedomenie si jednoty subjektu s objektom. Na druhej strane vízia prichádza spoločne i s istou tvorivou úzkosťou vznikajúcou z nedočkavej túžby „tvorivca“ stretnúť sa so svojím dielom tvárou v tvár. Je to nádej na úspech v zrealizovaní svojej vízie, ktorá odlišuje úzkosť umelca od úzkosti psychicky chorých ľudí (A.R. Arasteh, J.D. Arasteh, 1976). No a v momente, keď „tvorivec“ nájde svoj pomyselný „cieľ“, zaplaví ho ešte väčšia vlna šťastia zo spojenia, z nahliadnutia do harmónie skutočnej podstaty sveta. Po chvíli mu však toto nahliadnutie už nestačí, vracia sa nepokoj, ktorý ho opäť ťahá vpred k objavovaniu nových krás. A práve v tomto večnom hľadaní a spoznávaní spočíva trvalé ľudské šťastie (R. Malinová, J. Malina, 1991). Toto hľadanie a naliehanie môže dávať našej existencii opodstatnenie, dôvod, jej zmysel, čím posilňuje Sense of Coherence daného jednotlivca. O sile kreativity a umenia pri nachádzaní zmyslu hovoril vo svojich dielach už S. Freud, keď tvrdil, že obe hrajú dôležitú úlohu pri zvládaní nevyhnutného utrpenia a nezmyselnosti života. Napriek tomu ich považoval skôr za mechanizmus zvládania stresu, než za mechanizmus pomocou ktorého sa daný problém rieši. Ešte na vyšší stupeň úlohu kreativity v duševnom zdraví jedinca posunul C.G. Jung. Pre neho sa tvorivosť stala dokonca jednotným celkom s duševným zdravím. V jeho šľapajach nasledovne kráčali psychológovia humanistickej školy. Tí zdôrazňovali práve rolu tvorivosti v liečení a budovaní pravého, autentického zmyslu života. Zo súčasných autorov na tento vzťah poukazujú napr. E.Dissanayake (2007), či J.Carroll (2007), ktorý umeniu a tvorbe dokonca prisudzuje úlohu tvorenia zmyslu sveta ako takého.

Tvorivosť je i záležitosťou asociácií, predstavivosti a metaforického myslenia. Napr. D.M. Harrington (1981) ukázal, že kreatívni jedinci používajú metafory a obrazy ako základ pri riešení komplexných problémov. Mohli by sme teda predpokladať, že tieto mechanizmy im poskytujú možnosť alternatívnych spôsobov pochopenia a riešenia problému. Z toho by sme mohli vyvodit' aj to, že v prípade toho, že sa títo jedinci vyskytnú v kríze, dokážu sa pozrieť na problém z viacerých pohľadov než populácia normálna, a tak dokážu vyprodukovať i viacero možných riešení danej obtiaže. Kreativita a jej prejav pomocou tvorby umenia, či jedinečné schopnosti riešenia ťažkostí sú už dlho spájané s „elastickým“ myslením, otvorenosťou, výrazovosťou a schopnosťou vzdialenia sa od stresorov aj počas aktívneho jednania. Výskumníci opakovane nachádzajú podobné faktory spojené s resilientnou

adaptáciou (E.S. Metz, 2009). Tento autor vo svojom výskume zaoberajúcom sa resilienciou po hurikáne Katrina nezistil žiadny priamy súvis medzi celkovými hodnotami kreativity a resiliencie. Objavil však, že originalita a flexibilita namerané v Torranceho figurálnom teste boli signifikantnými prediktormi emocionálneho well-beingu. Predpokladá, že originalita môže poskytnúť riešenie problému súčasne s určitými motivačnými zdrojmi, kým flexibilita podporuje resilientný proces „odskakovania vzad“. Kreatívny náhľad na problém navyše so sebou často prináša aj zlepšenie nálady, čo následne zvyšuje energiu jedinca pri stretnutí s problémom.

Schopnosť pozrieť sa na problém z viacerých stanovíšť im umožňuje aj fakt, že tvoriví jedinci ľahšie „prepúšťajú“ nevedomé myšlienky a asociácie do prúdu vedomia, čo im umožňuje integráciu a presmerovanie myšlienok. To napokon vedie k adaptívnejšiemu využitiu nevedomej časti našej mysle než je využitie bežné (M.D. Mumford, S.B. Gustafson, 1988).

K vedomým i nevedomým častiam seba samého majú kreatívni jedinci nielen ľahší prístup, ale sú schopní tieto aj jednoduchšie a lepšie vyjadriť. Podľa O. Teada (1961) kreativita je jedným z najdôležitejších ventilov osobnej expresie, nakoľko je sebanaplňujúca a vnútorne odmeňujúca. O. Tead považuje tvorivosť za nevyhnutnú kvalitu plnej a bohatej osobnosti a za svedectvo toho, že život človeka je budovaný na zdravých hodnotách. Kreativita je pre neho prostriedkom, pomocou ktorého môžeme dosiahnuť transcenciu seba samých.

A práve seberealizácia spojená s možnosťou následnej transcencie je veľkou témou spojenou s kreatívnymi momentmi, s tvorbou jedinca. K jej objasneniu svojimi prácami výrazne prispel A. H. Maslow, pre ktorého seberealizácia spoločne s estetickými potrebami tvoria dve najvyššie priečky v jeho pyramíde potrieb. Tieto sú súčasne východiskom pre kreativitu a kreáciu, i keď A.H. Maslow rozlišuje dva typy kreativity. Jednak tú, ktorú si väčšinou predstavíme pod týmto pojmom – kreativita prispievajúca k výnimočným dielam v konkrétnych poliach odbornosti. Druhý typ kreativity, pre dielo A.H. Maslowa asi špecifickejší, je kreativita prispievajúca k seberealizácii jedinca. „Je ťažké definovať sebaaktualizujúcu kreativitu, nakoľko niekedy vyzerá byť synonymom zdravia ako takého... a nakoľko sebaaktualizácia alebo zdravie musia byť konečne definované ako prichádzajúce presahovať najplnšiu ľudskosť, alebo „Bytie“ osoby, je to ako keby sebaaktualizujúca sa osobnosť bola takmer synonymom, alebo sine qua non aspektom, či definujúcou charakteristikou esenciálnej ľudskosti.“ (A.H. Maslow, 1959, s.94). Na krídlach kreativity

môžeme niekedy vzletieť i do výšok A.H. Maslowom opísaného vrcholného zážitku („peak experience“). Ten ho definuje ako zovšeobecňujúci názov najlepších chvíľ ľudskej bytosti, najšťastnejších momentov v ľudskom živote, zážitkov extázy, vytrženia (nadšenia) či najväčšej radosti. Prišiel na to, že tieto zážitky vznikajú z hlbokých estetických zážitkov, rodičovskej lásky, zážitku narodenia človeka a mnohých iných (A.H. Maslow, 1963).

Bolo by nezmyselné a zaslepené myslieť si, že vrcholné zážitky človek prežíva len vďaka stretnutiu s tvorbou a umením. To určite nie. No i tento spôsob môže byť jednou z ciest, ktorá nás na „vrchol“ privedie. Zo všetkého, čo bolo doposiaľ povedané by sme snád mohli začať hovoriť o určitej prepojenosti medzi kreativitou a sebarealizáciou. Možno takou, že kreativita nás privádza k sebarealizácii, a súčasne ľudia „sebarealizovaní“ sú považovaní za tvorivejších, hravejších, ľudí prinášajúcich nové formy i nové idey. Tvorivosť sa stáva cestou zmeny od nižších hodnôt k hodnotám vyšším.

O ďalšej cnosti, ktorú človek získa pri dosiahnutí transcencie seba samého cestou kreativity hovorí F. Barron (1969). Píše, že popud, ktorý sa dostáva tvorivej osobe vzniká z vyššieho vedomia a hlbšieho vnímania sveta; týmto presiahol človek svoju dovtedajšiu vedomosť, čím sa stáva múdрым a vnímavým. To, že tvorba je schopná nielen rozšíriť, ale aj zmeniť vedomie jedinca tvrdia vo svojom diele napr. aj A.R. Arasteh a J.D. Arasteh (1976).

Celkovo by sme časť o prepojení kreativity s resilienciou, či faktormi podporujúcimi zdravie človeka mohli uzavrieť výrokom E. Van den Haaga (1963, s.151): „Dispozícia kreativity, schopnosť rozlišovať zážitky, vnímať nové prvky a odpovedať na ne novými spôsobmi, ktoré sú pre odpovedajúceho cenné – verím, že táto schopnosť je súčasťou všeobecného zdravia a je podporovaná faktormi, ktoré súčasne podporujú aj zdravie. Byť ne-kreatívnym znamená byť menej než zdravým. Tento stav v sebe nezahŕňa žiadne zmysluplné a novátorské využitie vecí, ale je opakovaním minulosti a neschopnosťou odpovedať na nové situácie inak ako mechanickým opakovaním. Zatiaľ čo kreatívna osoba veci zmysluplne využije (v zmysle napredovania), osoba ne-kreatívna je spútaná minulosťou.“

2.2.1 Charakteristiky spájajúce tvorivú a resilientnú osobnosť

V tejto podkapitole sa nebude jednať o prezentáciu žiadneho konkrétneho výskumu objavujúceho spoločné črty resilientnej a kreatívnej osobnosti, nakoľko takýto výskum, aspoň v nám známych zdrojoch, neexistuje. Nebude sa jednať ani o vyčerpávajúci zoznam spoločných vlastností pre obe skupiny jedincov. Zámerom je skôr poukázať na nami povšimnutý prienik množín osobnostných vlastností ľudí kreatívnych a ľudí resilientných.

Asi najnápadnejšou charakteristikou spoločnou pre obe skupiny je charakteristika flexibility. Tá je nevyhnutnou podmienkou pre život kreatívneho jedinca, nakoľko takýto človek musí byť otvorený svetu i zmenám v ňom, a navyše pripravený takéto zmeny aj vyvolať (napr. D. MacKinnon, 1978). Flexibilita je však pevne spätá aj s duševným zdravím. Napr. J.S. Guittard (1997) tvrdí, že skutočná, nefalšovaná, „ne-pseudo“ resiliencia sa spája s duševnou zrelosťou, integritou, a práve intrapsychickou flexibilitou daného jedinca. Až v prípade, že v človeku dokážeme nájsť všetky spomenuté charakteristiky, môžeme si dovoliť aj predpokladať, že jedinec bude odolný voči stresu.

Kreatívni jedinci sú nielen flexibilní, ale aj vytrvalí. Títo ľudia majú pred sebou zvyčajne jasný cieľ (od štádia iluminácie tvorivom procese). K dosiahnutiu cieľa ich poháňa vlastná, vnútorná motivácia a veľký podiel na jeho zrealizovaní obyčajne zohráva obrovská masa energie, ktorú títo jedinci vytrvale vkladajú do svojej práce (M. Csikszentmihalyi, 1997). E.P. Torrance (1995) dodáva, že tvoriví jedinci sú neustále pudení do pokračovania vo svojej práci, a to bez ohľadu na to, aké prekážky sa pred nimi objavia. Sú toho schopní vďaka tomu, že si so sebou po celú dobu nesú predstavu toho, čo chcú dosiahnuť a vedia prečo chcú dosiahnuť práve to. Tieto opisy sa takmer prekrývajú s opismi ľudí s vysokou mierou „oddanosti“. Aj oni si idú za svojím cieľom bez ohľadu na vonkajšie i vnútorné okolnosti, ktoré im cieľ zabraňujú či sťažujú dosiahnuť. Odhodlanie a vytrvalosť sa tak stáva ďalšou charakteristikou ľudí výnimočných nielen vďaka svojej tvorivosti, ale aj vďaka odolnosti voči nepriazni. Podobný názor podáva aj D.K. Simonton (1977, s.802), keď tvrdí: „nadobúdame obrázok tvorivého génia ako niekoho, koho produktivita vytrváva bez ohľadu na to, čo mu prináša prostredie v zmysle odmien, úzkosti alebo rozptýlenia. Nezáleží na tom aké sú vonkajšie okolnosti a podmienky; kreatívna produktivita sa javí ako regulovaná čisto vývinovým vekovým zameraním jedinca.“

Iný priesečník týchto dvoch konceptov tvorí odvaha. Ako už bolo spomenuté hardiness je niektorými odborníkmi považovaná práve za prejav existenčnej odvahy. Pracovníci, ktorých „hardy“ postoje boli na vysokej úrovni sa vyrovnávali so záťažovými situáciami tým, že sa im postavili zoči-voči (namiesto ich popierania). Táto odvaha im poskytovala silu a motiváciu k ťažkej práci, ktorá bola potrebná k premene nebezpečenstiev na výhody, podporné sociálne vzťahy a dobrú starostlivosť o seba samého aj v období stresu (S.R. Maddi a S.C. Kobasa, 1984). Odvaha patrí aj k hlavným predpokladom, aby sa stal tvorivý človek aj človekom úspešným (E.P. Torrance, 1995), keďže tento ju potrebuje, aby dokázal prijať „výzvy“ náročného umeleckého prostredia a života.

Koncepty resiliencie a tvorivosti sa prelínajú aj v oblasti self-efficiacy. Tá je považovaná za nutnú charakteristiku resilientného človeka. Ľudia s vysokou mierou hardiness, vidia v stresujúcich udalostiach možnosť cvičenia rozhodovania, potvrdenia svojich životných priorít, pokladania si nových cieľov a ďalších aktivít, ktoré títo považujú za dôležité ľudské schopnosti (S.C. Ouellette Kobasa a M.C. Puccetti, 1983). Self-efficiacy súčasne nájdeme aj na zozname vlastností človeka kreatívneho (R.J. Sternberg, 2006), nakoľko na presvedčení o vlastnej schopnosti a zručnosti tvoriť sa zakladá dielo autora (P. Tierney, S.M. Farmer, 2004).

Resilientní jedinci sa vyznačujú i schopnosťou sebareflexie (S.T. Hauser, J.P. Allen a E. Golden, 2006), ktorú majú vo zvýšenej miere vyvinutú i umelci, nakoľko táto je potrebná pri bádání v sebe, a v svojej fantázii, túžbach a snoch, aby mohla dať vzniknúť umeleckému dielu.

V neposlednom rade by sme chceli zdôrazniť ďalšiu črtu spoločnú obom skupinám, a to vniestť zmysel a rád nezmyselným veciam. Táto vlastnosť prislúcha ako jedincom tvorivým: „Tvoriví jedinci strania zmätku a zložitosti, ale iba preto, aby ich mohli začleniť do vyššieho rádu – syntézy.“ (A. Montuori, 1996, s. 154), tak i jedincom s vyššími hodnotami Sense of Coherence, nakoľko práve schopnosť vnášať zmysel do čohokoľvek, čo človek zažije a čo človeka postretne je charakteristikou jedincov s dobre vyvinutou „Zmyslupnosťou“. „Kreativita je hľadaním významu, pokusom preniknúť do tajomstva vlastného ja a snáď ešte do hlbšieho tajomstva samotného bytia.“ (F. Barron, 1997, s.2). tým prináša svojim nositeľom možnosť hlbšie a plnšie pochopiť javy dejúce sa v nich a okolo nich („Zrozumiteľnosť“), a dodať týmto javom zmysel, čím zvýši „Zmyslupnosť“ v živote človeka.

3 Umenie

„Umenie ako reč je spôsobom komunikácie, pohybom vpred k dokonalosti a pokroku.“

L. N. Tolstoj

„Umenie nie je len obyčajnou súčasťou života, ale jeho plným významom.“

Willard Wright

Čo je umenie? Záhadu skrytú za spojením týchto šiestich písmen sa snaží človek odhaliť od kedy je svet svetom. Na túto otázku sa pokúšali odpovedať myslitelia všetkých dôb citátni či esejami na túto tému. Umenie je však samo osebe tak obrovským, velikánskym vesmírom vyvierajúcim zo samotných hlbín ľudskej duše a duše ľudstva, že nikto nikdy nedokázal, a pravdepodobne ani nedokáže prísť na vzorec definujúci jeho podstatu. Omnoho lepšie odpovedajú na túto otázku umelci samotnou tvorbou umenia, činnosťou pri ktorej často strácajú pojem o čase a realite a nachádzajú iné dimenzie bytia, činnosťou, pomocou ktorej sa môžu ocitnúť nielen v hĺbinách svojej duše, ale aj vo výšinách svojej fantázie. O tom vypovedá aj H. Široký (1964, s. 185): „Ak hovoríme o snívaní a o umení ako o určitom odklone od reality, neznamená to, že tento odklon musí viesť človeka proti realite, k neplodnému snívaniu. Človek sa od umenia zase vracia ku skutočnosti, ale vracia sa citovo obohatený.“ Na nasledujúcich stranách sa teda ani my nebudeme pokúšať o vyčerpávajúcu definíciu umenia, keďže túto je nemožné dosiahnuť. Naším cieľom bude skôr predostrieť náš subjektívny pohľad na to ako vidíme umenie z nášho uhlu, ako dokážeme načúvať jeho reči, dotknúť sa jeho vnútra a ako nám ono pomocou svojich rozličných aspektov môže pomáhať na ceste k odolnosti voči záťaži v našich životoch z hľadiska rôznych teórií resiliencie. Lebo ako hovorí L. S. Vygotskij (1981, s.248): „Práve umenie je zrejme prostriedkom výbušného vyrovnania sa s prostredím v kritických okamihoch nášho života. Už dlho sa traduje myšlienka o tom, že umenie dopĺňa život a rozširuje jeho možnosti.“

Najjednoduchší spôsob, ktorým by sme mohli umenie vymedziť je ohraničiť ho len na materiálnej báze predmetov, ktoré vzniknú cestou umeleckej tvorby. Takúto definíciu podáva V. Smetáček (1968, s.8): „Pojmom umenie sa označuje súbor artefaktov, umeleckých diel,

ktoré existujú nezávisle na tvorcovi a vnímateľovi.“ Tento autor však vzápätí pokračuje definíciou z odlišného uhlu pohľadu, keď pojmom umenie označuje „činnosť smerujúcu k vytváraniu alebo vnímaniu umeleckých diel.“ Dielo pri tom vymedzuje ako: „svojbytný útvar, ktorý závisí jednak na osobnostných predpokladoch autora, ale nemenej i na všeobecných zákonitostiach toho ktorého umenia, na tradícii, na celkovom stave štruktúry umenia.“ (1968, s.9). Ak by sme si však vystačili s takto podanou definíciou umenia prišli by sme o všetko to, čo je na umení krásne, jedinečné a neopakovateľné, o všetko to, čo je potrebné vynaložiť nielen k jeho tvorbe, ale aj k jeho vnímaniu. Trošku odlišný uhol pohľadu na danú záležitosť podáva J. Fišer: „Umelecké dielo je estetickým výrazom aktívneho vzťahu ku skutočnosti.“ (1968, s.79) Budeme hľadať to, čo sa za týmto vzťahom skrýva a ako tento vzťah môže prispieť k „zocelovaniu“ našej osobnosti proti stresu. A to nielen z pozície tvorcu, ale aj toho, ktorý sa dostane až k dielu hotovému a vníma už „len“ jeho „definitívnu“ celosť.

Okrajovo by sme sa chceli dotknúť aj otázky akú úlohu hrá v umení jeho prijímateľ, divák, nakoľko ten je z nášho uhla pohľadu neodškriepiteľnou súčasťou životného cyklu umeleckého diela. Nájdeme však aj ľudí, ktorí diváka považujú len za konzumenta niečoho vyprodukovaného. Existujú teórie prikláňajúce sa k obom pólom, no treba podotknúť, že nejestvuje podoba „univerzálneho vnímateľa“. A tak poľahky môžeme nájsť niekoho, kto k umeniu zabľúdi len ako k nejakej „spoločenskej povinnosti“, a zostáva ním vnútorne nedotknutý, no i človeka, ktorý sa cíti tým čo zažil tak oslovený, že sa následne „vrhá“ do debát s autorom (ak má tú možnosť), čím môže aspoň trochu ovplyvniť jeho budúcu tvorbu. Na jednej strane môžeme zaujať postoj analogický mechanickej fyzike a tvrdiť, že obraz, socha, či dokonca skladba sú predsa reálnymi fyzikálnymi entitami, skladajúcimi sa z atómov a molekúl, a tie sa nestrácajú, či nepribúdajú bez ohľadu na to, či ich vníma nejaký vonkajší pozorovateľ alebo nie. Obraz Poslednej večere ostáva obrazom, socha Davida sochou a to v celej svojej dokonalosti a kráse bez ohľadu na to, či sa na ne niekto pozerá alebo nie. Súčasne si však môžeme položiť otázku aký zmysel by mali aj tie najkrajšie veci, ak by ich nemal kto oceniť, ak by nemali koho potešiť, priniesť moment prekvapenia a zamyslenia či obohatiť svet niekoho? Áno, umelcovi prináša nové hodnoty už len samotný proces tvorby, no my pevne dúfame, že tu sa príbeh diela nekončí, ba naopak, začína jeho nová etapa, a to tá, ktorej osud vo svojich rukách drží myseľ a srdce pozorovateľa. Dôležitosť na akt pozorovania a s ním aj na pozorovateľa kladie i fyzika ako „veda objektívna“, a to konkrétne fyzika kvantová. Tá síce tiež netvrdí, že prostým pozorovaním zmeníme podobu diela, no má za to, že medzi pozorovateľom a pozorovaným objektom sa vytvára tzv. pole interakcie, ktoré však

definuje len pomocou matematickým termínov. Tie sa nemusia zakladať na fyzikálnej podstate. Na to, aby pozorovateľ zistil, či sa naučil niečo o predmete svojho záujmu, musí vynaložiť určité množstvo „kvanta“ informácie, ktoré zákonite nejakým spôsobom naruší celé pole, čím sa toto vyslané kvantum mení a v novej podobe vracia späť k pôvodcovi. (D. Mazza, 2009) Tak môže ovplyvniť dovedajšie mentálne reprezentácie pôvodcu, ktorý na základe tejto zmeny môže opätovne pôsobiť na celkový systém, a to nielen na „kvantovej hladine.“

Úlohu vnímateľa zdôrazňujú aj mnohé interpretačné teórie v estetike, ktoré „fyzickú časť diela“ považujú „len“ za základ, na ktorom sa môže vybudovať skutočné dielo, a tak tí, čo dielo interpretujú by sa mali sústrediť výlučne na „psychické podoby, ktoré tento artefakt získava v psychike jednotlivých ľudí.“ (V. Smetáček, 1968, s. 107)

Dôležitosť umenia pre psychiku diváka snád' tkvie v tom, že sa mu vďaka umeniu opäť dostáva možnosť „pocítiť veci ako fakty videné, a nie len poznávané; umenie je postup ozvláštnenia vecí a sťaženia formy, ktoré predlžujú vnímanie tým, že zvyšujú jeho obtiažnosť, keďže práve proces vnímania je v umení sám o sebe cieľom, a zasluhuje byť predlžovaný. [Umenie] je tu k tomu, aby nám vrátilo pocit života, dalo nám pocítiť veci, od toho, aby kameň urobilo opäť kamenný.“ (L.S. Vygotskij, 1981)

V týchto prípadoch ale hovoríme o pôžitku, ktorý vychádza z už hotového diela prezentovaného oku či uchu diváka. Nemali by sme však zabúdať na potešenie, ktoré prináša umelcom tvorba, a možnosť postupného odkrývania niečoho, čo bolo doposiaľ ukryté v temnotách či už vlastného alebo kolektívneho nevedomia, ako by to chápal C.G. Jung. I. Stravinskij sa k tomuto vyjadruje nasledovne: „Predstava diela, ktoré mám vytvoriť, je u mňa natoľko spojená s predstavou pôžitku pri komponovaní, že keby sa nejakým zázrakom toto dielo ocitlo predo mnou hotové, bol by som zahanbený a zmätený ako pri nejakej mystifikácii. Voči hudbe máme jednu povinnosť, a to vynaliezť ju.“ (I. Stravinskij, 2005, s.44). S vynaliezáním kráča ruku v ruke oddanosť či až stotožnenie sa s tým, čo autor v danom období tvorí, čo môže výrazne prispievať k resiliencii tvorcu, nakoľko presne takéto zaujatie má na mysli S.C. Kobasa vo svojej teórii hardiness, keď píše práve o „oddanosti“. Vďaka takémuto zaujatiu je umelec schopný nevnímať tak intenzívne prípadne nepriaznivé podmienky obklopujúce ho, ale zamerať sa čisto na cieľ vyhotovenia diela, a to až do chvíle, kým nezasiahne svoj terč, kým pred ním nestojí dielo, ktorého vznik ho hnal vpred.

Cestou objavov a vynaliezania prichádzame k ďalšiemu atribútu, s ktorým by sme mohli umenie spájať - k poznaniu. Umenie je poznaním toho, čo sme sami nemohli osobne zakúsiť,

poznaním poznania a reči umelca prostredníctvom jeho práce, či spoznaním iného pohľadu na veci inak každodenné. Umenie je teda subjektom, na oboznámenie sa s ktorým potrebujeme nielen svoje kognitívne schopnosti v zmysle vnímania, ale aj intelekt a obrazotvornosť. Možno i to sú dôvody, kvôli ktorým S.J. Blatt (1984) dokonca vytvoril teoretický koncept, v ktorom považuje vývoj umenia z historickej perspektívy za analogický s kognitívnym vývinom dieťaťa podľa J. Piageta. Aj takýmto poznaním môžeme prispieť k lepšiemu pochopeniu sveta a seba samého, tak ako to vo svojej teórii Sense of Coherence opisuje A. Antonovsky v kategórii „Zrozumiteľnosti“.

Cieľom umenia zameraným pozície „poznania“ je rozširovať naše obzory, poučovať nás. Umenie je tu chápané ako emočné myslenie, ktoré si vyžaduje výhradné vynaloženie rozumovej práce. Tak sa stáva zvláštnym spôsobom myslenia, ktorý je analogický s vedou (L. S.Vygotskij, 1981). A umelci sú tými, ktorí túto „vedu“ vytvárajú. Určitú podobnosť medzi vedou, umením a náboženstvom si všimol aj britský fyzik D.Bohm (2004, s.75): „Jedným z najdôležitejších hľadísk vedeckého ducha je uznať fakt alebo jeho interpretáciu bez ohľadu na to, či sa vám to páči alebo nie. To znamená, nezapadnúť do túžobných prianí a neodmietat' niečo len preto, že sa vám to nepáči. Toto však obyčajne nie je všeobecne rozšírený postoj v živote, a vedci prešli obrovskými bolesťami počas ich snahy k vybudovaniu tohto ducha. Toto je však samozrejme rovnako potrebné pre umelca. Ani on nemôže jednoducho len znázorniť veci podľa toho, čo sa mu páči, alebo ako si praje, aby veci vyzerali.“

Umenie ako vedu môžu umelci tvoriť len vtedy, ak poznajú jej jazyk, jej osobité zákonitosti. A tak sa hudobníci učia hovoriť v reči rytmu a harmónií, maliari v jazyku farebnej tonality a perspektívy, sochári snažia porozumieť jedinečnému prehovoru svojho materiálu. O tento jazyk sa teda rozšíri obzor krajiny umelcovho života, obohatí ich osobnosť. A o tom, že to nie je územie malé, svedčí aj to, že umenie sa zvyčajne stáva najväčšou vášňou umelca, činnosťou od ktorej sa nevie odtrhnúť, nakoľko má neustálu potrebu odkrývať nové a nové zákutia tohto neprebádateľného územia. K tomuto poslaniu potrebuje nielen odhodlanie a neustálu zvedavosť, ale aj bohatú predstavivosť, výdrž, pevnú vôľu a v neposlednom rade inteligenciu, pomocou ktorej dokáže kombinovať, a tak vytvárať nové tvary z dávnejšie poznaných elementov.

Pomocou spomenutého jedinec následne nielen rozšíri svoje vedomosti a obzory, dokáže nazrieť na skutočnosti z rôznych uhlov pohľadu a snáď i zhliadnuť na existenciu a vesmír okolo i očami iných. Tak sa svet i jeho jednotlivé problémy pre človeka môžu stať omnoho

pochopiteľnejšími, zrozumiteľnejšími a možno občas i zmyslupnejšími, čo podporuje resilienciu v koncepte „integrity“ A. Antonovského.

Komplementárne môžeme umenie spájať nielen s rozvojom našej rozumovej, ale aj citovej stránky. Podľa P.J. Silviu (2005) umenie je tým, čo provokuje a súčasne tvaruje naše emócie. Práve city sú tým, na čo pôsobí takmer každý akt umeleckej tvorby, a to často aj na tých, ktorí neporozumejú intelektovému posolstvu daného diela. Veď ako na nás vplyva napr. už len farebná kompozícia obrazov, aj keď ich obsah je abstraktný a tak ostáva veľakrát nepochopený? Ako hovorí L.S. Vygotskij (1981, s. 40): „Emócia z formy je v každom prípade počiatočným a východným momentom, bez ktorého sa umenie nedá vôbec pochopiť.“ City sú teda nevyhnutnou podmienkou potrebnou k pochopeniu umenia, nie však podmienkou jedinou. A emócie sú aj tým, čo hrá dôležitú úlohu v odolnosti voči nepriazni či ťažkostiam. Úlohu pozitívnych pocitov (ktoré môžu vzniknúť napr. aj vďaka vnímaniu či tvorbe umenia) na odolnosť vyzdvihuje aj často citovaná teória „broaden and build“ („rozširuj a buduj“) B.L. Fredericksonovej (1998) tvrdiaca, že vďaka pozitívnym emóciám sa rozširuje naša pozornosť, kognícia i celkové pole našich aktivít, čím získavame nové zdroje v intelektuálnej, sociálnej i fyzickej oblasti.

Bez výčitiek môžeme povedať, že umenie má v sebe moc infikovať nás citmi. Niektorí ľudia v tom dokonca vidia jeho podstatu; tak sa umenie stáva predĺženým „spoločenským citom“ alebo „technikou citu“, pomocou ktorého sú do sféry sociálneho života vťahované aj veľmi osobné a intímne stránky našej osobnosti.

L.S.Vygotskij však na druhú stranu súčasne tvrdí, že to nie je to individuálny cit, ktorý infikuje ostatné, ako tvrdí teória zdieľania citov, ale práve naopak. A k tomu dodáva: „Umenie nie je len šíriteľom citov, ale aj niečím, čo má pre človeka neporovnateľne väčší význam. Ide o potrebu psychofyzickej katarzie, ako ju pre drámu sformuloval Aristoteles. Táto potreba sa prejavuje aj virtuóznym prelievaním slz u žien kmeňa Maori i plačlivosťou všeobecne rozšírenou v 18.storočí. I v poézii vnímame rytmický princíp ako princíp umelecký a zabúdame na jeho najjednoduchšie psychofyzické základy. Práve možnosť odreagovať si v umení najsilnejšie vášne, pre ktoré by sa v normálnom živote nenašiel iný ventil, je zrejme základom biologickej sféry umenia.“ (L.S. Vygotskij, 1981, s. 245 - 246)

Možno práve moment katarzie, teda premeny citov, v zmysle vybitia či uvoľnenia potlačených emócií vedúcich k úľave od psychického napätia a s tým spojených symptómov (F.X. Kosmicki, 2000), je tým, čo nás na umení priťahuje. Katarzia spôsobená disharmóniou

obsahu a formy diela, katarzia spôsobená jeho prekvapivým vývinom, či jednoducho kontrastom toho, čo v umení vnímame, a toho, čo sa v nás práve odohráva. Liečivá sila katarzie spočíva vo výbuchu a následnom vyplavení konfliktov, ktoré sa v nás nachádzajú. R. Mukerjee (1948) k tejto otázke zaujal extrémne stanovisko, a síce, že žiadny umelecký objekt nedokáže vzbudiť záujem, ak sa ním nerieši nejaká tenzia alebo konflikt. S týmto výrokom sa síce nedá plne súhlasiť, nakoľko je množstvo aspektov, ktoré nás v umení dokážu zaujať. No súčasne musíme priznať, že práve umenie je tým, čo dokáže konflikty v nás vyburcovať až k výbuchu, a tým nás očistiť, presne tak ako vypovedá o pôsobení hudby L.S. Vygotskij (1981, s. 253): „Hudba nás k niečomu vyzýva, dráždi, provokuje, ale akosi neurčito. (...) Jej pôsobenie je založené na katarzii, prejasňuje, odhaľuje a vyvoláva k životu obrovské, do tej doby potlačené a stlačené sily.“ A tak katarzia môže byť jeden z dôvodov kvôli ktorému klienti kráčajú po terapeutických chodníkoch arteterapie či muzikoterapie. Pretože, ak dokážeme zažiť katarziu pri vnímaní umeleckého diela, o to viac ju dokážeme zažiť v roli jeho tvorcu. Katarzia je teda mocným mechanizmom schopným očistiť nás od nadbytočných nánosov už nepotrebných a skamenených emócií a opätovne prebudiť k životu energie nové a čisté, i keď treba podotknúť, že podľa mnohých psychológov nie je liečivým samotný moment katarzie, ale až to, keď je tento moment zasadený do vhodného terapeutického kontextu (F.X. Kosmicki, 2000).

Psychická strasť však nie je jediná, ktorú umenie, konkrétne hudba, dokáže aspoň z časti odstrániť. Podľa výskumu Laury A. Mitchell, Raymonda A.R. Macdonalda a Christiny Knussen (2008) počúvanie hudby, ktorú si daná osoba sama zvolí dokáže výrazne ovplyvniť percepciu bolesti, a to pomocou mechanizmu kognitívnej distrakcie cestou osobných spomienok spojených s hudbou a vnímaným zvýšením kontroly nad situáciou, ak pokusná osoba súčasne poznala text piesne.

Umenie, podobne ako aj iné činnosti, môže byť však aj cestou schopnou ovplyvniť nielen našu emočnú zložku, ale aj celkový stav vedomia, a vyvolať zmenený stav vedomia, čiže „akýkoľvek mentálny stav privedený rôznymi fyziologickými, psychologickými alebo farmakologickými manévrami či činiteľmi, ktoré môžu byť subjektívne rozpoznané samotným individuum (alebo objektívnym pozorovateľom tohto individua) ako reprezentujúce dostatočnú odchýlku v zážitkoch individua alebo jeho psychologickom fungovaní od istých všeobecných noriem platných pre individuum počas bdelého, či prebúdajúceho sa vedomia (Ludwig, 1969, s. 9-10).

A tak sa často v preventívnych programoch proti stresu a jeho účinkom stretávame s relaxáciou v sprievode hudby, ktorá nám uľahčuje prechod do uvoľneného stavu. Ako je dobre známe relaxácia je jednou z aktívnych ciest boja proti stresu, a pri jej pravidelnom praktikovaní je možné zväčšiť svoju odolnosť proti stresu, konkrétne cestou zvýšenia sebaregulácie (M. Karapetian, A. Johnson Grados, J. Johnson Grados, 2005), a divergentného(kreatívneho) myslenia (G. Krampen, 1997). Vďaka tomu relaxáciu môžeme považovať za jednu z preventívnych opatrení voči možnému v budúcnosti vzniknutému stresu.

Hudba nás je schopná do viesť aj do stavu tranzu, čiže „stavu oddelenia od toho, čo jedinca v danom momente obklopuje, podobne ako je tomu v stave hlbkej koncentrácie alebo denného snívania.“ (Mosby's Medical Dictionary, 2009)

Umenie síce nie je výlučným spôsobom, pomocou ktorého sa dokážeme dostať do tohto stavu, no určite môžeme tvrdiť, že práve jeho krídla nám často dovoľia vletieť do „nekaždodenných“ dimenzií nás samotných. Najčastejšie sú k účelom tohto letu používané tajomné krídla hudby a tanca. Napr. C. Szabó (2004) vo svojej štúdií ukazuje ako nás do takýchto stavov vedomia vie preniesť obyčajný zvuk bubnov. G. Rouget (1985) vo svojej „knižnej klasike“ síce tvrdí, že neexistuje ani špecifická melódia, ani špecifický rytmus, a teda ani univerzálny hudobný zákon, ktorý by dokázal zaručene vyvolať stav tranzu, no súčasne ukazuje, že hudba je tým, čo dodáva ten správny náboj rituálom, počas ktorých sa tento stav objavuje. Hudba v nich totiž vytvára špecifickú atmosféru a rozžína iskru identifikačných procesov so skupinou. Túto moc má však podľa G. Rougeta hudba práve vďaka tomu, že tranz je fenomén závislý na kontexte, v ktorom vzniká a prebieha, na kultúrnom význame symbolov a činností počas obradov, a hudbu samotnú môžeme zaradiť do množiny odvodzujúcej svoj význam práve od presvedčenia, či viery danej kultúry.

V každom prípade stav tranzu je najmä v tradičnom liečiteľstve ešte stále používaný ako mechanizmus copingu, vďaka tomu, že počas tranzu bola jedincovi umožnená komunikácia s nevedomými procesmi.

Zmenené stavy vedomia vo všeobecnosti sú schopné zvýšiť či uľahčiť tvorivú aktivitu jedinca (M. Khatami, 1978, N. Field, 1992), čím podľa nášho predpokladu (viď v kapitole Kreativita a resiliencia) sprostredkovane (nepriamo) zvyšujú i jeho odolnosť.

Napriek tomu, že umenie, ktorého sme tvorcami či vnímateľmi je tesne späté s hodnotami a normami kultúry, z ktorej pochádzame, v umení nachádzame aj možnosť expresie. Expresie

našich myšlienok či emócií, našich túžob, pudov, strachov, konfliktov, ale aj pokoja; proste nás samotných, a to bez popierania našich tieňov či krás, bez popierania čohokoľvek ľudského, čo sa v nás nachádza. Úlohu symbolickej expresie a hravého, slobodného objavovania na rozvoj resiliencie zdôraznili vo svojom výskume prevedenom na vzorke mladých ľudí so zážitkami zo stresujúceho zázemia napr. aj T. Waaktaar a kol. (2004). K tomuto výsledku môže prispievať aj to, že expresia pomáha aj pri reflektovaní deviantného správania, tým že odhaľuje snahu jedinca prekonať prekážky v normálnom vývine a ťažkosti v sociálnych vzťahoch (M.F. Andrews, 1961).

Umenie je tak aj slobodou. Slobodou myslenia, cítenia, predstavivosti, slobodou vyjadrenia toho, čo sa v myslení nachádza. Umenie je tým, čo ponúka našej fantázii neobmedzený priestor na rozlet, nespásateľné pastviny k jej výžive, tým, čo rozväzuje krídla našej duši a podnecuje ju k letu. Umenie bolo vždy únikom od neslobody, stačí pripomenúť nádherné piesne zotročených severoamerických černochoch, ktoré vznikli práve vďaka tomu, že boli jedinou možnosťou ako vyjadriť nesúhlas, ako vyjadriť spolupatričnosť s ostatnými s podobným osudom.

Na druhej strane, ako tvrdí I. Stravinskij (2005, s.54), je nepopierateľné, že aj obsah, ideu, umeleckej tvorby je potrebné vtesnať do určitej formy. A práve v tomto „vtesnávaní“ spočíva majstrovstvo toho-ktorého umelca. „A pôjdem ešte ďalej: moja sloboda bude tým väčšia a hlbšia, čím užšie si vymedzím svoje pole pôsobnosti a čím viac prekážok okolo seba nastaviam. To, čo ma zbavuje stiesnenosti, zbavuje ma i sily. Čím väčšie si dávame obmedzenia, tým viac sa vymaňujeme z oných okov, ktoré spútavajú ducha.“

Dostávame sa tu k istému paradoxu, keď tvrdíme na jednej strane, že umenie je krajinou neobmedzených možností, a na strane druhej, že čím viac obmedzení máme, tým väčšia je naša sloboda, tým viac sa náš duch dostáva k sebarealizácii seba samého. Treba si však uvedomiť, že jedinou osobou, ktorá dáva umelcovi obmedzenia v tvorbe je umelec sám, a pomocou nich si umelec sám môže zvoliť výšku a obtiažnosť prekážky, ktorú chce preskočiť, úroveň, na ktorú sa chce pomocou daného diela dostať, on samotný je tým, ktorý si určuje podobu chodníka, ktorý zodpovedá jeho želanému osobnostnému rastu.

Práve z dôvodu mechanizmu „samovýberu“ výšky prekážky môže byť umelecká tvorba dobrým zdrojom podporujúcim rozvoj ďalšieho konceptu resiliencie - rozvoj self-efficiacy (i keď je tu možný i opačný smer – jej znižovanie). Vnímaná výška self-efficiacy totižto záleží na tom: „do akej miery človek verí vo svoje schopnosti konať spôsobom, ktorý mu

dáva do rúk kontrolu nad udalosťami ovplyvňujúcimi jeho život. Vedomie vlastnej „efficiacy“ formuje základy ľudského pôsobenia. Pokiaľ ľudia neveria, že môžu vytvoriť výsledky svojím vlastným konaním, majú malú motiváciu konať. (...) Poznáme štyri hlavné spôsoby rozvoja silného zmyslu pre „efficiacy“. Najefektívnejší je spôsob „zážitkov majstrovstva“. Úspech buduje vieru vo vlastnú „efficiacy“. Zlyhanie ju podrýva. Ak ľudia zažívajú iba jednoducho dosiahnutý úspech, potom sa dajú ľahko odradiť zlyhaním. Rozvoj resilientnej podstaty „efficiacy“ si vyžaduje skúsenosti s prekonávaním prekážok cestou vytrvalej snahy.“ (A. Bandura, 2000)

Tým sa umenie, rovnako ako sloboda stáva pre človeka výzvou. Výzvou k voľnému objavovaniu seba samého, ale najmä výzvou k nespútanej sebarealizácii. Oknom k sebe boli pre veľa ľudí napr. plátna Marka Rothka umiestnené v kaplnke v Houstone . Tieto „rozmerné tmavé plochy“ boli pre mnohých podnetom k dlhotrvajúcim meditáciám a kontempláciám, či niečím, čo malo silu návštevníka vtiahnuť do priestoru svojej vlastnej duše, no súčasne i do jej pustoty a prázdnoty. Do ticha a tmy v nás. (J. Elkins, 2007)

No a pre tvorcu diela je výzvou prvotná inšpirácia, ktorú sa snaží doviest' k plnohodnotnej výpovedi, či už o kúsku seba, alebo o poslanstve, ktoré bolo „vyjavené“ práve jemu, aby ho mohol zvestovať zvyšku sveta. Táto počiatočná iskrička „vnuknutia“ začína v umelcovi oheň tvorivosti a tvorby, oheň v ktorom sa kuje žeravé železo vznikajúceho diela, a ak má umelec dostatočnú výdrž a vôľu starať sa o jeho plameň, tak „oheň diela“ nevyhasne až do momentu, v ktorom autor nadobudne pocit, že zhmotnil svoju ideu. I keď je pravdou, že dokážeme nájsť množstvo umelcov, ktorí nikdy s výslednou podobou svojho výtvoru spokojní nie sú, a tak ho v žiadnom momente nepovažujú za dokončené. Takýto oheň pomáha svojmu „udržiavateľovi“ prežiť či už známe „flow“ M. Csikszentmihalyiho, alebo dosiahnuť výšin „Being experience“ (zážitku Bytia), a teda seba-aktualizácie A.Maslowa. Na ceste k nej môže človeku dopomôcť práve resiliencia – schopnosť prekonávať prekážky a nástrahy života (L.C. MacFarlane,2002; G.E. Richardson, P.J. Waite, 2002).

O zápale, palive, ale aj prekážkach, s ktorými sa umelec počas tvorby stretne a ich vzájomnom prepojení výstižne hovorí I. Stravinskij (2005, s. 46): „Predmetom tvorby nie je náhodná vec; tej si všimneme, aby sme sa ňou inšpirovali. Možno je tým jediným, čím sa inšpirujeme. Skladateľ improvizuje, tak ako zviera hrabe v zemi. Oba povoľujú potrebe hľadať. Čo vedie skladateľa k tomuto prieskumu? Pravidlo, ktorému sa podrobuje ako kajúcnik? Nie, hľadá pôžitok. Hľadá uspokojenie, o ktorom dobre vie, že ho nenájde bez predbežného úsilia.“

Toto úsilie by malo vychádzať zo slobodného rozhodnutia jedinca, podporené chuťou jeho spontaneity. Nemala by existovať ani osoba, ani okolnosť, ktorá by umelcov mohla prinútiť k tvorbe. Umenie, ktoré vzniká z donútenia, nie je viac umením, stáva sa len všednou činnosťou, ktorá síce stále môže dosahovať majstrovskej úrovne, ale chýba jej spontaneita, rozlet a voľnosť. Teda prívlastky nevyhnutné k tomu, aby umenie neprišlo o svoju dušu. Umenie by sme totižto mohli z určitého hľadiska stotožniť aj s hrou, ktorá taktiež bez spontaneity v nej ukrytej prestáva byť hrou. „Subjektívne sa líši hra od práce spontánnosťou: človek pracuje pod tlakom nutnosti, hrá sa a baví sa z vnútornej potreby. Hranice medzi objektívnou prácou a hrou sú psychologicky premenlivé. Práca, ktorá nás baví, nám je zábavou, „hračkou“. Hra nie je obyčajným uvoľnením: v hre si môžeme postaviť ciele, pre ktoré prekonávame prekážky: to vyžaduje vôľové úsilie. Hra konaná na rozkaz sa príliš nelíši od práce. Osviežujúca úloha hry je do značnej miery spojená s pocitom slobody: robím to preto, lebo chcem.“ (H.Široký, 1964, s. 172) Zrod nového diela je hrou, slobodnou hrou: „Dielo sa teda prejavuje a dostáva opodstatnenie slobodnou hrou svojich funkcií. Záleží na nás, či budeme tej hre prizvukovať alebo nie, ale nikto nemá právo popierať jej existenciu.“ (I. Stravinskij, 2005, s.41)

Z tohto uhlu pohľadu môžeme umelcov vnímať ako šťastlivcov, ktorí sa živia práve tým, čo ich výsostne baví a zaujíma, činnosťou, do ktorej často „vpadajú“ tak ako dieťa vpadá do hry, zabúdajúc na čas, či na to, čo ich obklopuje; stávajú sa jednotným prúdom, zažívajúc „flow“, ktorý taktiež radíme ku konceptom resiliencie. Pod pojmom „flow“ rozumieme stav optimálneho zážitku (skúsenosti), o ktorom ľudia hovoria v prípade, keď sú intenzívne vtiahnutí do nejakej činnosti, ktorá je pre nich zároveň aj zábavná (M. Csikszentmihalyi, 1975). Na tieto chvíle si po určitom čase spomínajú ako na chvíle šťastia, i keď v danom momente sú tak „zaplavení“ činnosťou, že šťastie ani nedokážu vnímať. Umelci teda počas tvorby často zažívajú pocit, kedy sa realita viac nedelí na pozorovateľa a pozorované, ale tieto dve entity sú jedným. Tento stav by sme snád mohli vykresliť nasledujúcimi slovami: „Ak by neexistovalo žiadne myslenie, neexistoval by ani pozorovateľ, ani mysliteľ; potom by existovala iba kompletná, úplná pozornosť.“ (J. Krishnamurti, 1973)

V kapitole „Umenie“ sme sa pokúsili poukázať na existenciu mnohých ciest, ktorými umenie môže prispievať k zvýšeniu resiliencie jedinca. Nakoľko sa však v tejto práci zameriavame čisto na vplyv kreativity na posilnenie jedinca voči vplyvu stresu, tu predstavené premenné je nutné považovať za nežiaduce premenné, keďže ich existencia sa

poprieť nedá, no súčasne je nemožné v celkovom vplyve umenia na odolnosť jedinca „neutralizovať“ ich pôsobenie, či jednoducho ho „odčítať“.

Predostreli sme tu rozličné teórie či koncepty objasňujúce zdroje a mechanizmy, ktoré súvisia buď so vznikom, jestvovaním alebo zvyšovaním resiliencie – odolnosti voči stresu. Teórií resiliencie je však mnoho, často sú to teórie obsahujúce veľa elementov, prvkov, sú to teórie komplexné. A navyše treba podotknúť, že jedna od druhej sa často veľmi líšia, vychádzajú z rozdielnych premís a filozofií (viac v kapitole Resiliencia). Keďže my sme sa v tejto diplomovej práci zamerali len na dve klasické teórie resiliencie – teóriu Hardiness a teóriu Sense of Coherence, dalo by sa namietať, že ostatné, tu predstavené teórie resiliencie s naším cieľom nesúvisia. Napriek tomuto faktu si treba uvedomiť skutočnosť, že všetky koncepcie majú jedného spoločného menovateľa – resilienciu – odolnosť voči stresu, bez ohľadu na to, z ktorého uhla pohľadu ju pozorujú. Aj keď sú teda od seba jednotlivé prístupy k resiliencii vzdialené môžeme predpokladať, že prejavená resiliencia z pohľadu jednej koncepcie sa môže odzrkadliť aj v koncepcii inej, a to i napriek tomu, že v definíciách daných prístupov by sme márne hľadali rovnaké slová.

3.1 Umelecká osobnosť

Každý z nás v sebe ukrýva aspoň kúsok z umeleckej duše. V každom z nás môžeme nájsť čo-to zo zvedavosti, hravosti, tvorivosti, či citlivosti, vlastností tak prepotrebných k tomu, aby umelec mohol priniesť svoje diela svetu. Myslíme, že v detstve sme tieto vlastnosti vnímali a zakúšali omnoho intenzívnejšie a len chodom života, ktorý nás väčšinou stále viac a viac vedie k logickým, pragmatickým a pre život „užitočným“ činnostiam na tohto umelca v nás zabúdame, alebo na neho nemáme jednoducho čas. A umelec sa pomaličky, ale isto stráca, i keď vždy po ňom ostanú stopy vo forme nám daných schopností, ktoré stačí rozvíjať, venovať sa im, aby sa k nám opäť nasťahoval. V niekom prebýva umelec malý, v niekom umelec väčší a v niekom priam umelecký génius. Kadiaľ však vedie tá červená čiara rozdeľujúca ľudí na umelcov a „ne-umelcov“? V minulosti boli za umelcov považovaní filozofi, alchymisti, či kúzelníci, a tí, ktorých za umelcov považujeme dnes predstavovali skupinu remeselníkov (I. Stravinskij, 2005). Vďaka čomu práce nejakého autora sa stanú tak originálnymi a nezabudnuteľnými, že ho vynesú na umelecký Olymp a spravia ho nesmrteľným, kým práce iného ostanú v zásuvkách a zomrú spoločne so svojím tvorcom? Čo by mohlo byť kritériom oddeľujúcim „skutočných“ umelcov od tých, ktorí by „skutočnými“ len túžili byť? Kvantita diel? Alebo ich kvalita? V prípade, že by sme za kritérium zvolili kvalitu, aké by boli jej následné kritériá? Čas strávený tvorbou? Alebo to ako diela autora ovplyvnili spoločnosť? K tomu, aby sme si dokázali odpovedať na túto otázku by sme mohli diskutovať hodiny a hodiny, a i napriek tomuto času by sme s najväčšou pravdepodobnosťou neprišli k záveru. Umelecký spirit sa totižto nedá ani zdefinovať, a už vôbec nie odmerať. No nakoľko pre potreby tejto práce nejaká definícia umelca potrebná je, za umelcov - profesionálov budeme pokladať tých, pre ktorých zdroje získané z umenia predstavujú ich väčšinový príjem.

Umelci sa často stávajú stredobodom záujmu verejnosti. Tú zaujíma nielen ich tvorba, ale aj súkromný život, správanie, odlišnosti v osobnosti. Niektorí sa snažia opísať „typickú osobnosť umelca“, iní dokonca vytvorili typológie umeleckých osobností. Napr. F. Nietzsche umelcov rozdelil na typ apolónsky a dionýzsky, a to podľa toho, či preferujú svet poznania, alebo svet pôžitkov. My skôr zastávame názor, že niečo také ako „prototyp“ osobnosti umelca neexistuje. Nájdeme medzi nimi extrovertov i introvertov, sangvinikov, ale i cholerikov, melancholikov a flegmatikov, ľudí čestných i čestných menej, egoistov i altruistov, nájdeme medzi nimi jednoducho presne takých ľudí, akých by sme našli aj v populácii „normálnej“.

Môžeme však pripustiť predpoklad, že sa od „ne-umelcov“ líšia určitými špecifickými rysmi osobnosti, ku ktorým by mohla patriť napr. kreativita, pozorovací talent (I. Stravinskij, 2005) či citlivosť voči okoliu (J.E. Drevdahl, R.E. Cattell, 1958) alebo schopnosť imaginácie (napr. Nakonečný, 1968; Piechowski, M.M., Silverman L.K., Falk, R.F., 1985). Súčasne nesmieme ani „zhŕňať“ všetkých umelcov do „jedného vreca“, nakoľko aj medzi nimi boli dokázané výrazné rozdiely v mnohých schopnostiach, napr. u hudobných skladateľov bola objavená nadpriemerná hodnota priestorovej inteligencie (L. Harris, 1978 in H. Gardner, 1999, s.147), ktorú by sme však asi márne hľadali u básnikov. A tak môžeme bez námietok súhlasiť s výrokom M. Nakonečného (1968,s. 67): „Osobnosť umelca a jej genézu zvlášť nie je možné vysvetľovať z jediného faktoru – vieme zo života veľkých umelcov, ako zložitá a dynamická bola genéza ich umeleckej osobnosti a aké veľké rozdiely nachádzame v jej vzťahu k svetu a k umeniu.“

Na nasledujúcich stranách sa viac zameriame na dva atribúty často spájané práve s osobnosťami umelcov. Bude to sklon k psychopatológiám a miera kreativity, nakoľko tieto charakteristiky úzko súvisia s témou tejto práce.

Špecifikami umelcov sa v našej kultúre začali zaoberať už grécki antickí filozofi. Polemiku týkajúcu sa „duševného zdravia“ umelcov otvorili Platón s Aristotelom. Obaja sa síce zhodujú v názore, že umelecká duša je citlivejšia a ľahšie podliehajúca vonkajším vplyvom než duša „bežná“, no žiak sa odklonil od svojho učiteľa vo význame prikladanom tejto citlivosti.

Platón tvrdil, že táto nadpriemerná citlivosť umelca ťahá k podliehaniu rôznym vplyvom, a to nielen vplyvom okolia, ale i vlastného podvedomia, ktorým takto citlivá osobnosť nedokáže čeliť. Tým i jej estetická ľúboosť spočíva v podvedomom ovplyvňovaní.

Na druhom póle stál názor Aristotela, ktorý túto nadmernú citlivosť považoval skôr za výnimočnú prednosť, keďže táto umelcom pomáha zachytiť vzťahy medzi inak nezachytiteľnými javmi (V. Smetáček, 1968).

Od tejto polemiky sa následne všetky prúdy zaujímajúce sa o zvláštnosti umelcov dajú rozdeliť na vetvu „platónovskú“ a na vetvu „aristotelovskú“, na vetvu, ktorá sa zameriava na hľadanie súvislosti medzi duševnou poruchou a nadaním, a na tú, ktorá medzi nimi hľadá vzťah pozitívny, či až protektívny. My sa na rozdiel od psychoanalýzy pripojíme k menej zastúpenému smeru – smeru Aristotela, ku ktorému sa pridali aj humanistickí psychológovia

považujúci kreativitu za prejav pevného duševného zdravia. No najskôr sa zameriame na výskumy a názory prikláňajúce sa k názoru Platóna.

Asi najznámejšími zástancami názoru, že umelecká genialita je vlastne patológiou boli psychoanalytici, ktorí k umeleckému nadaniu takmer automaticky priradzovali rôzne psychiatrické diagnózy. K inšpirácii im bez pochyby mohli slúžiť mnohí umelci tvoriaci na patologickom podklade, trpiaci duševným ochorením, ako napr. Vincent van Gogh, E. Munch, E. Hemingway, F.M. Dostojevski, V. Wolfová a iní. Napr. Kovács prirovnáva básnika k paranoikovi, O. Rank ho pre zmenu považuje za hysterika. G. Alper (1992) dokonca tvrdí, že mladých umelcov charakterizujú paranoja, narcizmus a depresia. Často sa však stáva, že „hľadáčik“ na umelcov častejšie, rýchlejšie a jednoduchšie zameriame na tých, ktorí nás fascinujú práve svojím nezvyklým, búrlivým či až patologickým životom, než svojím dielom a o životoch tých „normálnych tvorcov“ toho moc nevieme, ani nevyhľadávame. Verejnosť najčastejšie umelcov spája s poruchami nálad a neurotickým typom osobnosti. Pozrieme sa teda bližšie na názory a výskumy potvrdzujúce, resp. vyvracajúce tieto stanoviská, i keď nájdeme aj výskum (F. Barron, 1965 in A. Reza Arasteh, Josephine, D. Arasteh, 1976, s. 88), ktorý sa súčasne prikláňa k obom pólom, keď tvrdí, že spisovatelia skúmaní pomocou Minnesota Multiphasic Personality Inventory a California Psychologic Inventory skórovali súčasne ako psychicky zdravší i psychicky viac chorí.

Zástancom názoru, že poruchy nálad a umelecká kreativita sa zvyknú objavovať spoločne je napr. K.R. Jamison (1996), ktorý tvrdí, že na podporu tohto vzťahu existuje mnoho dôkazov a príkladov, vo svojom výskume (1989) napr. ukázal, že až 38% britských spisovateľov a umelcov trpelo poruchou afektu. Veľmi známym je napr. Prípady E. Hemingwaya, ktorý síce trpel ťažkými depresiami, no ako vo svojej práci ukazuje Vishwa M. Mishra (1999) E. Hemingway sa po celý svoj život snažil bojovať a zvládať symptómy svojho ochorenia, a to konkrétne cestou vkladania seba samého do umenia charakterizovaného výraznou, expresívnou tvorivosťou, ktorá v jeho prípade vždy čerpala zo žriediel jeho vlastnej, prežitej, hlbkej skúsenosti. Ďalším výrazným príkladom, kde sa umenie a kreativita stali „silnými zbraňami“ v zvládaní poruchy nálady je C. Aldunate – výtvarníčka z Čile (E. Jadresic, M. Marinovic, 2007). Väčšou skupinou, u ktorej sa poruchy nálad a duševné poruchy vo všeobecnosti vyskytovali viac ako v normálnej populácii (viac než 50%) bola skupina moderných abstraktných expresionistov z New Yorku, ktorí tvorili psychologicky a duchovne významné dielo venujúce sa témam vzniku, stvorenia, zrodzenia, života a smrti (J.J. Schildkraut, A.J. Hirshfeld a J.M. Murphy, 1994). A.M. Ludwig (1995)

síce odhalil zvýšený výskyt depresie u umelcov (50%) v porovnaní s inými povolaniami, no najvyššiu zraniteľnosť voči nej sa prejavil najmä u básnikov (77%), spisovateľov (59%) a výtvarníkov (50%). Hudobníci, či hudobní skladatelia, na ktorých je postavený práve náš výskum sú však nie sú autorom spomenutí v kategórii s nadpriemerným výskytom porúch nálad.

D.K. Kinney a R.L. Richards (2007) ale vo svojom výskume poukazujú na skutočnosť, že pri sledovaní celoživotnej kreativity jedinci s ľahkou formou poruchy nálady a ich blízki príbuzní oplývali vyššou úrovňou kreativity, než tí, ktorí trpeli závažnejšou podobou poruchy nálady.

P. Verhaeghen, J. Joormann a R. Khan (2005) sa snažia vysvetliť súvislosť medzi depresívnou symptomatológiou a kreativitou. Ohnivko spájajúce tieto dve veci vidia výhradne v hĺbaní, vďaka ktorému je jedinec schopný generovať väčšie množstvo nápadov. Hĺbanie zvyšuje fluenciu, ktorá podnecuje vznik viacerých kreatívnych myšlienok, ktoré sú potom prístupujú k procesu ich elaborácie.

Na to, že existuje súvis medzi tvorbou umenia, poruchami nálad, ale súčasne odolnosťou v nich ukazuje svojím výskumom prevádzaným na spisovateľoch A. Kohányi (2005). Tá v svojej metaštúdií zistila, že existuje jasná korelácia (i keď v abstrakte nehovorí o jej sile) medzi poruchami nálad a spisovateľstvom a medzi nadpriemernou mierou stresu prežitou v detstve. K tomu dodáva tri faktory späté so schopnosťou tvorby literatúry (vyrastanie v „na dieťa zameranej rodine“, vysoká verbálna schopnosť, neobyčajne bohatý imaginatívny život), ktoré podľa nej môžu zmiernovať stres a podporiť resilienciu u týchto detí, čím im umožnia dospieť v spisovateľov. L.G. Calhoun a R.G. Tedeschi (2004) dokonca hovoria o tzv. posttraumatickom raste, ktorý sa stáva najčastejšou odpoveďou na traumatizujúce udalosti a má práve podobu resiliencie.

S umelcami je spájaný nielen vyšší výskyt porúch nálad, ale aj neurotických (G. Rubinstein, S. Strul, 2007; G. St. J. Burch a kol., 2006) , či podľa niektorých autorov až psychotických porúch. Obe tieto charakteristiky sa napr. ukázali vo zvýšenej miere vo výskume P. Pearsona (1983), ktorý porovnával karikaturistov s normálnou populáciou. Podľa H.J. Eysencka (1993) neuroticizmus dokonca môže prispievať ku kreativite u umelcov. Medzi konšteláciou psychopatických vlastností a predpokladmi k tvorbe môže byť totiž značne úzky vzťah. Afektivita, emotivita vyložene patická môže byť niekedy výhodou, napr. nadmerná precitlivosť upozorňuje i na veci, ktoré normálny človek opomenie, výkyvy nálad umožňujú vnímať svet v rôznych farbách. Je tak rozširovaný objem prijímaných skúseností. K tomu vedie tiež vnútorný nepokoj. Psychopat má obyčajne bohatšie, extravagantnejšie

skúsenosti životné, než priemerný, zdravý jedinec (S. Drvota, 1968). Proti týmto názorom stojí názor K. Horneyovej (1991) ktorá v svojom diele obhajuje názor, že umelci neprofitujú v oblasti tvorby z toho, že sú neurotickí, ale práve naopak, dokážu byť kreatívni na vzdory neuróze. Týmto tvrdením K. Horneyová podporuje naše tvrdenie, že umelci sú odolnejší než „ne-umelci“, nakoľko podľa nej dokážu priniesť svetu cenné dielo napriek ťažkému utrpeniu spôsobenému neurózou.

Limitou takmer všetkých citovaných štúdií je ale fakt, že ich autori sa hlásia k psychoanalytickej tradícii. Z toho vyplýva ich zameranie sa na „zlé, negatívne sily v nás“ a skôr na časti patologické ako na tie zdravé, podporujúce resilienciu. Psychoanalytik sa na svet zvykne pozerat' viac optikou „choroby“ než optikou „zdravia“, vyhľadáva subjekty tento náhľad potvrdzujúce, čím mu často uniká ich opak. Na druhej strane je čestné priznať skutočnosť, že štúdie pozorujúce umelcov zo „zdravého uhlu“ sa hľadajú omnoho ťažšie ako prvé spomenuté.

Na danú problematiku je ale možné nahliadnuť i z uhlu, že umelci sa síce odlišujú od populácie „bežnej“ v istých osobnostných rysoch, ale táto odlišnosť sa ešte nedá zaradiť do pásma patológie. Umelcov by sme tak mohli označiť za jedincov „schizoidných“ - viac excentrických, so zvláštnym správaním a „idiosynkratickým“ štýlom (J.M. Oldham, L.B. Morris, 1995). Na súvis kreativity a „schizoidnej“ osobnosti poukázal napr. aj Claridge a kol. (1990). Je ale potrebné podtrhnúť fakt, že najviac je s umelcami spájaná tzv. „schizotypia“ pozitívna (produkcia nezvyčajných nápadov) (G.S.J. Burch a kol., 2006). Všetky tieto pojmy so „schizo“ slovným základom môžu v človeku evokovať istú patológiu, no pritom sa môže jednať, len o nepatologické presiahnutie normy, či špecifický konštrukt používaný u istých autorov.

To, že populácia umelcov sa nespája s vyšším výskytom psychologických porúch tvrdí aj M.Nakonečný (1968, s. 68): „Psychopatické, neurotické alebo dokonca psychotické rysy nie sú rozhodne pre umelcov typické, i keď väčšia vnímavosť a citlivosť umelca, zvlášť k rozporom, vytvára väčšie predpoklady konfliktnosti a psychickej zraniteľnosti, tj. terén pre psychické zlyhávanie a ochorenie.“ Zvýšená citlivosť, schopnosť hlboko prežívať zdravý ľudský život, či citlivo reagovať i na to, čo ne-umelecky zameranému človeku pripadá všedné a bezvýznamné je nevyhnutnou podmienkou umeleckej tvorivosti a osobnosti. Nebezpečenstvo na duševné zdravie umelca tu ale číha v precitlivenosti, ktorá je už znakom neurotickým (H.Široký, 1964). A práve v neurčitej až éterickej hranici medzi zdravou

citlivosťou a precitlivenosťou môže spočívať esenciálny rozcestník medzi psychicky zdravým jedincom a tým, koho zdravie nestojí až na tak pevných základoch.

Nie je to ale len úroveň citlivosti, ktorá dokáže rozdeliť jedincov a zdravých a „ne-zdravých“. Medzi psychicky chorým jedincom a umelcom totižto nachádzame jeden obrovský a podstatný rozdiel – vysporiadanie sa s dezintegráciou osobnosti. Hoci k nej dochádza u oboch skupín, vzniká z rôznych príčin a reagujú na ňu odlišne.

K dezintegrácii v osobnosti umelca dochádza počas tvorby, ktorá narušuje balanc, narušuje to, čo je zabehnuté, stávajúce, navyknuté. Vtedy sa táto dezintegrácia môže navonok javiť až ako niečo blízke neuróze. „Takáto prechodná dezintegrácia a nepokoj sa môže objaviť i u zvlášť zdravých, tvorivých osôb a môže byť vysvetľovaná v pojme tvorivého aktu, nutného k dosiahnutiu rekonštrukcie na vyššej úrovni. O pozitívnom zmysle dezintegrácie však rozhoduje až tá okolnosť, či sa objaví chovanie symptomatické, vyhýbavé, vyhľadávajúce ľahkú úľavu a vedúce k zužovaniu životného poľa, či chovanie sebarealizácie, ktorá je primárne citeľne bolestná a ďalej zvyšuje súhrn negatívnych pocitov, ale preda len vždy na vyššej úrovni. Vyššia úroveň integrácie je teda vykupovaná trýžňou, oddialovanie psychickej úľavy je momentom zvyšujúcim tenziu, pôsobiacim prechodne v smere ďalšej dezintegrácie.“ A ďalej pokračuje: „Ak teda k umelcovej tvorbe nutne patrí vnútorná tenzia a trýzeň, je možné uvažovať i o tom, že tie konflikty, ktoré sa vyskytujú u neurotikov sú k tvorbe podnetné – avšak podnetné už nie je v neurotickom riešení konfliktov v behu umelcovho života. Nech už je povaha umelcových konfliktov akákoľvek, nesmie sa v nich stratiť, niečo v ňom musí byť dostatočne konštruktívneho, aby nimi neboli viazané jeho tvorivé schopnosti.“ (S. Drvota, 1968, s.185- 186) Umelcov by sme teda mohli charakterizovať ako ľudí, ktorí sú „zo svojej podstaty dostatočne organizovaní na to, aby mohli byť dočasne dezorganizovaní.“ (A. Montouri, 1996, s. 153)

Táto konštruktívnosť spojená s tvorivým procesom je schopná umelcov pozdvihnúť aj k vyšším hodnotám bytia, k lepšiemu chápaniu existencie ako takej, k vidaniu zmyslupnosti života a snaženia, čo môže prispieť k posilneniu zložiek obsiahnutých v koncepte resiliencie A. Antonovského, a to konkrétne „Zmyslupnosti“ a „Zrozumiteľnosti“. Navyše si treba uvedomiť osobnostný rast prebiehajúci práve vďaka tvorbe, nakoľko: „Pravý umelec musí pristupovať k tvorbe z pozície vysoko mravnej, ktorá ho môže pozdvihnúť na vyššiu rovinu pochopenia bytia. U niektorých umelcov mali extatické inšpiračné zážitky celkom podobnú funkciu ako extázy náboženské. Tie mali za následok obrat k vyšším hodnotám ako doposiaľ v ich živote platným, ako napr. u Tolstého, Wilda, Dostojevského. Tieto stavy teda mali

trvalý vplyv na etický profil danej osobnosti mimo svoju funkciu inšpiračného mechanizmu v tvorivom umeleckom procese.“ (S. Drvota, 1968) Spomenuté zážitky môžeme nájsť aj u zdravých a voči ťažkostiam ľahšie odolávajúcim ľuďom v podobe tzv. „vrcholných zážitkov (peak experience)“ u A.H. Maslowa (1954). Okrem prežívaných vrcholných zážitkov v charakteristikách týchto osôb, ale i osobných vlastnostiach umelcov nachádzame: spontánnosť, schopnosť pripútania/odpútania sa od vlastného afektu, demokratické postoje a kapacitu odolávať konformite s väčšinovou kultúrou (L.M. Bachtold, 1976) a v neposlednom rade silnú motiváciu byť jedinečne kreatívnym. To, že kreativita a sebaaktualizácia sú silne prepojené hovorí aj O. Tead (1961, s. 115): „Sebaaktualizácia a sociálne dobro sú nielen zlučiteľné, ale nachádza sa medzi nimi dokonca nevyhnutná a prepotrebná vzájomnosť, ktorej dominantu tvoria kreatívne hodnoty.“

Ďalším osobnostným rysom umelcov, ktorý môže zosilňovať ich resilienciu je preferencia zmeny pred statusom quo (M.C. Gridley, 2006). T.M. Amabile, E.D. Phillips a M.A. Collins (1993) dokonca charakterizujú umelcov ako ľudí zmenu vyhľadávajúcich. Tento fakt môže napomáhať umelcom chápať zmenu v pozitívnom svetle, ako výzvu, čo je jeden zo znakov človeka, ktorý dosahuje vyšších hodnôt Hardiness.

K tomuto celému snád' prispieva i nestály život umelcov (predovšetkým hudobníkov), ktorí sa nachádzajú v neustálom pohybe, bez ukotvenia. K spomenutému sa pridružuje pomerne obvyklý pocit finančnej a materiálnej neistoty na každodennej báze. Myslíme si, že takýto životný štýl núti jedinca k práci na sebe, na zveľaďovaní svojich vnútorných zdrojov – zdrojov energie, odolnosti i rovnováhy, ktorú umelci len ťažko hľadajú vo vonkajšom prostredí, ktoré im ich profesia ponúka. V prípade, že si jedinec zvolil umelecké povolanie za svoju dlhodobú, životnú profesijnú dráhu predpokladáme, že k jej dobrému a dlhotrvajúcemu zvládaniu musel v sebe objaviť a pestovať zdroje poskytujúce mu vyrovnanie sa s nestabilitou a neistotou svojho života.

Ďalším zdrojom spätým so stresom v živote umelca je samotný proces tvorby. Niektorí (napr. R.H. Ojemann, 1961) majú za to, že chudoba, ťažkosti a utrpenie v živote sú nevyhnutnými podmienkami stimulujúcimi kreatívnu myseľ k použitiu svojho nadania. Dalo by sa povedať, že podľa ich názoru je psychický stres „spúšťačom“ tvorby. Tá môže byť, podľa nášho názoru, vynikajúcim spôsobom zbavujúcim tvorcu vnútornej tenzie v momente, keď sa „ponorí“ do jej vôd, ktoré „externý“ stres rozpustia, či aspoň omyjú. V procese tvorby však funguje aj protichodný mechanizmus, a to ten, že samotné tvorenie je stresom. Tvorba narušuje dovtedajšiu rovnováhu, ktorú umelec opätovne hľadá a nachádza pomocou tvorby

samotnej (E. Meridiano, 2009). Tieto pochody sa z jedného uhla pohľadu môžu zdať protichodné, no z iného uhla pohľadu sa vynikajúce dopĺňajú v misii znovunadobúdania stratenej rovnováhy. Kreatívny proces má teda z nášho uhla pohľadu moc podporiť resilienciu jedinca tým, že je dobrou získanou stratégiou nachádzania životného ekvilibria.

Nedá sa nespomenúť, že nápomocnou v zvládaní stresu, ba až liečivou dokáže byť aj samotná umelecká činnosť. T. Zausner (2007) hovorí o príbehoch umelcov (napr. Henri Matisse), ktorých umenie nielen liečilo, ale dokonca im zmenilo celé životy, posilnilo ich. To, že umenie dokáže nielen posilňovať, ale aj liečiť svedčia tí, ktorým pomohlo vydať sa na terapeutický chodník muzikoterapie či arteterapie. L. Gerity (2008) na základe svojej skúsenosti z arteterapeutickej praxe zdôrazňuje predovšetkým interné odmeny, vnútorné uspokojenie a uznanie i prijatie seba samého, ktoré sa klientom dostáva pomocou umeleckej tvorby.

V neposlednom rade by sme radi zmienili to, že cestou umenia sa človek môže dostať do vzťahu s mocnými archetypmi, či hlbokými princípmi nevedomej mysle, a to vďaka symbolom a obrazom, ktoré majú potenciál priniesť jedincovi nové vedomie (T. Zausner, 2007), snáď jeho vyššiu organizáciu, tak ako bolo spomenuté v hornom paragrafe kapitoly, a navyše ho posilniť, ak sa dokáže napiť z ich nevysýchajúcich žriediel, tak ako to hovorí M. Nakonečný (1968, s.68): „Umelec je človek bytostne spojený s archaickým dedičstvom pračloveka, so samými zdrojmi života.“

Na záver by sme mohli povedať, že si nemyslíme, že všetci umelci sú psychicky zdraví a voči stresu nadpriemerne odolní jedinci. Alebo že umenie samotné ako také dokáže jedinca uchrániť pred vznikom či priebehom psychického ochorenia. Skôr sme sa snažili vyjadriť názor, že v prípade vzniku a existencie ochorenia, umelci majú zdroje spočívajúce v kreativite, uvoľnení napätia a v mnohých iných priaznivých vplyvoch, ktorými umenie na jedinca pôsobí, čo sa ukazuje aj napr. v klientoch muzikoterapeutických a arteterapeutických terapeutov. Spomenuté zdroje dokážu jedinca často „vyburcovať k boju“ proti chorobe (napr. E. Hemingway), čím daná psychopatológia môže prebiehať v miernejšej, nie až tak zničujúcej forme. Náš postoj je možné výstižne zhrnúť aj nasledujúcimi vetami. Tá skupina umelcov, ktorá patrí k psychicky zdravej populácii môže „zbrane“ spomenuté v tejto časti (napr. spojenie s archetypmi, tvorbu, schopnosť vyrovnáť sa s dezintegráciou osobnosti) použiť v „boji“ s každodenným stresom, čím sa podľa nášho názoru stáva odolnejšia než populácia bežná. Umelci trpiaci nejakým druhom psychického ochorenia, ktorých existenciu vôbec

nepopierame, sú, podľa našej mienky, schopní lepšie čeliť nástrahám svojej choroby a prežiť život vo vyššej kvalite, než tí, ktorí umenie v arzenáli svojich zbraní nemajú.

4 Výskum

4.1 Úvod do výskumu

Hlavná téma výskumnej časti tejto práce sa snažila zaostriť na vzťah umelcov a resiliencie. Leitmotív tvorila otázka, či sú umelci odolnejší voči stresu než populácia „normálna“. Nakoľko v odbornej literatúre sa viac stretávame s názorom opačným, a to konkrétne tým, že umelci sú náchylnejší k patológii a skôr negatívnym odchýlkam od populačnej normy, tento výskum si dal cieľ odporujúci väčšinovému názoru – pozrieť sa na možnosť toho, že umelci by dokázali zvládať stres v živote lepšie, než ľudia s „neumeleckou“ orientáciou. Ako už bolo spomenuté, tento predpoklad popiera predstavu majority (odborné či laické) o umelcoch, a tak je jedným z prvých (ak nie úplne prvý) overujúci spomenutý predpoklad. Súčasne s touto domnienkou sme svoju pozornosť zaostrili ešte na vzťah resiliencie a kreativity. Tu sme si kládli otázku do akej miery kreativita človeka dokáže podporiť odolnosť. V prípade, že by umelci vyšli ako odolnejší, no medzi kreativitou a resilienciou by sme neobjavili žiadnu súvislosť na mieste by stála otázka, aké ďalšie faktory môžu podporovať odolnosť u umelcov. O vzťahu medzi resilienciou a kreativitou je síce možné objaviť zopár štúdií (napr. E.S. Metzler, 2009; S.R. Maddi a kol., 2006), no určite to nie je téma, ku ktorej by bolo možné nájsť obrovské priehrštie prác sa ňou zaoberajúcich. Z týchto dôvodov si dovoľíme tvrdiť, že nami vypracovaný výskum je možné považovať za jednu z prvých lastovičiek vydávajúcich sa na let objavujúci nielen svet umeleckej duše, ale i pestrofarebnú, rôznorodú krajinu tvorivosti a jej prepojenie s ďalšími psychickými končinami. Tento výskum tak slúži len k letu orientačnému (orientačný výskum), ktorý si nekladie za cieľ vysloviť závery platné všeobecne na celej populácii, skôr sa len snaží otvoriť brány možným letom ďalším.

Originálna idea tohto výskumu pramenila z osobných pozorovaní umelcov v našom okolí (priateľov a známych, rodiny), ich názorov, myšlienok, životov a ich postojov k životu. Týmto sme získali dojem, že umelci sú pri svojom pohľade na svet a život akoby „komplexnejší“, či dokonca až vyrovnanejší, možno i vďaka tomu, že zmena je veľmi často základnou súčasťou ich života, ktorú chápajú ako samozrejmosť. Vnímali sme ich ako ľudí jednoduchšie prijímajúcich výzvy a vidiacich pozitíva aj v zlom, čo sa im prihodilo.

Taktiež sme nadobudli pocit, že umelci po tom, čo si zodpovedajú aspoň z časti na základné otázky svojej existencie sa stávajú akoby „odhodlanejšími“ žiť pre svoje ideály, nevzdávať sa a neustále pokračovať v objavovaní svetov svojej duše, duše iných i duše sveta celkovo. V týchto záležitostiach sú akoby vytrvalejší počas celého svojho života a neodkladajú ich po určitom čase len na „vedľajšiu koľaj“.

Ďalšou vecou, ktorá sa dá vypozerovať v bytí umelcov a ich hodnotách je fakt, že umenie a tvorba sa stáva jedným zo základných kameňov ich životných priorít, niečím pre čo sa im oplatí ráno vstať a snažiť sa, niečím čo ich samotných i ich osobný rozvoj ženie vpred a nedovolí im zastaviť sa. Umenie a jeho kreácia je tak niečím, čo umelcom poskytuje zmysel života, vďaka čomu sa nestávajú „obetami“ existenciálnej prázdnoty.

Tieto i ďalšie, skôr implicitné dôvody prameniace z pozorovania a zážitkov s umelcami nás inšpirovali k vzneseniu otázky: „Sú umelci resilientnejší ako populácia normálna?“ a „Ako k tomu všetkému prispieva dar kreativity?“

4.2 Problém

Cieľom prevedeného výskumu bolo zodpovedať na otázku resiliencie umelcov v porovnaní s populáciou normálnou. K zisteniu resiliencie jedinca boli vybrané dve klasické teórie resiliencie – teória hardiness a teória SOC, pomocou ktorých sme jej úroveň merali. Druhým hlavným problémom bol prípadný vzťah medzi kreativitou a resilienciou jedinca.

V prípade, že umelci by skutočne skončili v porovnaní s „ne-umeleckou“ populáciou ako odolnejší, toto zistenie by mohlo aspoň trochu pomôcť v rozpúšťaní všeobecne rozšíreného predsudku o umelcoch, ktorý často smeruje k tvrdeniam o nich, že sú to „neprispôsobiví ľudia žijúci vo vlastnom svete, neschopní zvládať nároky sveta „reálneho“, a tým pádom sú omnoho „slabší“, než „ne-umelci“, častejšie podliehajúci ochoreniam psychického i fyzického charakteru.“ Ak by umelci boli naozaj tými odolnejšími, mohol by tento výsledok prispieť k obráteniu sa na umelcov nielen ako na inšpiráciu a vzor v ich kreativite a bohatstve ich fantázie, ale snáď i v iných ľudských kvalitách.

Ďalším prínosom tohto bádania je fakt, že prinesie nový kamienok do mozaiky skladajúcej obraz tak špecifickej a nezadefinovateľnej umeleckej duše.

V neposlednom rade by sme chceli zdôrazniť aj možnú aplikáciu eventuálneho zistenia, že kreativita do istej miery súvisí s resilienciou. V tomto prípade by bolo možné obohatiť tréningy zamerané na posilnenie resilienice o prvky rozvíjajúce kreativitu jedincov.

4.3 Hypotézy

4.3.1 Hypotéza 1

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „Sense of Coherence“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „Sense of Coherence“ než normálna populácia.

Predpokladáme, že umelci by mohli signifikantne prevýšiť populáciu normálnu v miere Sense of Coherence, nakoľko predpokladáme, že vďaka umeniu boli schopní pochopiť chod a princíp sveta i existencia na hlbšej úrovni než je úroveň povrchná zaoberajúca sa „len“ každodennými starosťami. Taktiež by mohli obdržať viac bodov v kategórii zmyslupnosti. Na druhej strane sa domnievame, že bežná populácia by prevýšila populáciu umelcov v sfére „manageability“, nakoľko podľa nášho stretu s umelcami sa často stáva, že títo nepatria k najpribojnejším a najpraktickejším jedincom. Je možné, že H_O nebude vôbec vyvrátená.

4.3.2 Hypotéza 2

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „Zrozumiteľnosti“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „Zrozumiteľnosti“ než normálna populácia.

Ako už bolo spomenutá pri hypotéze č.1, očakávame, že umelci by mohli byť „silnejšou“ vzorkou v zmysle „Zrozumiteľnosti“, nakoľko sa často snažia porozumieť vyšším princípom existencie než len princípom materialistickým. Súčasne sa však často stretávame s večným hľadaním umeleckej duše, ktorá sa neustále snaží porozumieť sebe samej, dušiam ostatným i duši sveta, no počas tohto hľadania sa sama stratí a nachádza sa len veľmi ťažko. Tak otázka, či umelci lepšie „chápu“ svet a seba samých ostáva otvorená. Ako pravdivá sa tak môže ukázať nielen H_A, ale pokojne môže byť potvrdená aj H_O.

4.3.3 Hypotéza 3

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „Ovládateľnosti“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „Ovládateľnosti“ než normálna populácia.

Domnievame sa, že v tejto charakteristike vyššie hodnoty signifikantne získa populácia „ne-umelcov“, nakoľko práve schopnosť *Ovládateľnosti*“ svojich záležitostí je často v životoch umelcov veľmi problematická.

4.3.4 Hypotéza 4

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „Zmysluplnosti“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „Zmysluplnosti“ než normálna populácia.

Myslíme si, že umelci by mohli v rámci „Zmysluplnosti“ prevýšiť „normálnu“ vzorku, keďže je to často práve umenie a tvorba, čo dáva zmysel ich životu, čo je prioritou číslo jedna v umelcovom bytí, čo ich núti vnútornému rozvoju, nedovolí im zastaviť sa. Takáto motivácia je čisto vnútorná, závisiaca len od schopnosti imaginácie, takmer nezávislá na prostredí vonkajšom (pokiaľ nedochádza k realizácii nápadu). Presne toto je aspekt, ktorý zďaleka neposkytujú všetky povolania, a ktorý mnoho ľudí hľadá v svojom živote s vynaložením obrovskej námahy a časovej investície, často dlhé obdobie neúspešne.

4.3.5 Hypotéza 5

H_O: Umelci majú rovnakú výšku hardiness než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku hardiness než normálna populácia.

Nazdávame sa, že umelci môžu získať signifikantne vyššie skóre v meraní hardiness vďaka vyššej výzve, možno i vyššej oddanosti a kontrole než populácia bežná. Na druhej strane, oddanosť a kontrola môže pokojne nakloniť misky váh aj na stranu populácie normálnej. Taktiež je možné, že sa potvrdí H_O.

4.3.6 Hypotéza 6

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „výzvy“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „výzvy“ než normálna populácia.

Existuje predpoklad, že hodnota „výzvy“ bude u umelcov vyššia, než u ľudí z ne-umeleckej vzorky, nakoľko zmena je bežnou súčasťou života umelca, spoločne s nestabilitou a neistotou. Dalo by sa povedať, že neistota je často jedinou istotou v existencii umelcov. Preto sa umelci väčšinou naučia vnímať každý problém ako výzvu a možnosť k rastu.

4.3.7 Hypotéza 7

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „oddanosti“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „oddanosti“ než normálna populácia.

V otázke vyššej oddanosti je náš názor plne otvorený, nakoľko podľa našej mienky obe vzorky majú rovnaký možný potenciál k nej. Tvrdíme síce, že v prípade, že umelca osloví nejaký nápad, inšpirácia, táto ho „núti“ pretvoriť ho do reálnej podoby, a „nedovolí“ mu odpočinúť, až pokým sa tak nestane, no súčasne sa neopovážime tvrdiť, že niečo takéto nemôže fungovať aj u „ne-umelcov“, i keď možno v iných oblastiach než tých spojených s umeleckou tvorbou. Táto charakteristika môže byť v plnom súlade s H_O.

4.3.8 Hypotéza 8

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „kontroly“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „kontroly“ než normálna populácia.

V charakteristike kontroly sú otvorené skutočne všetky možnosti – to, že skupiny budú vyrovnané, i to, že niektorá zo skupín predčí skupinu druhú.

Všetky tieto hypotézy testujú, či sú umelci odolnejší voči stresu v zmysle hardiness a Sense of Coherence teórie. Prípustné sú možnosti všetky – to, že umelci budú odolní

rovnako než „ne-umelci“, to, že budú odolní viac i to, že budú odolní menej. Z tohto dôvodu budú verifikované dvojstranným štatistickým testom.

4.3.9 Hypotéza 9

H_O: Umelci sú rovnako kreatívni ako normálna populácia.

H_A: Umelci nie sú rovnako kreatívni normálna populácia.

Nakoľko kreativita a schopnosť originálnej tvorby je základným kameňom povolání umelcov, aspektom na ktorom stojí možnosť ich obživy a prežitia v danom okruhu, predpokladáme, že úroveň ich kreativity by mala byť vyššia než úroveň u „ne-umelcov.“

4.3.10 Hypotéza 10

H_O: Medzi hodnotou Sense of Coherence a kreativity (a jej súčasťou) neexistuje súvislosť.

H_A: Medzi Hodnotou Sense of Coherence a kreativity (a jej súčasťou) existuje súvislosť.

4.3.11 Hypotéza 11

H_O: Medzi hodnotou hardiness a kreativity (a jej súčasťou) neexistuje súvislosť.

H_A: Medzi Hodnotou hardiness a kreativity (a jej súčasťou) existuje súvislosť.

Domnievame sa, že ľudia s vyššou mierou kreativity by mohli odolávať a riešiť problémy lepšie než tí, ktorých kreativita je na úrovni nižšej. Dôvodom by mohli byť to, že sa na problém dokážu pozrieť z viacerých strán a uhlov pohľadu, a že na jeho riešenie dokážu vymyslieť väčší počet riešení, a to i takých, ktoré by menej tvorivého jedinca vôbec nemuseli napadnúť. Ďalším dôvodom môže byť ich flexibilita.

4.4 Definovanie základných pojmov

Všetky esenciálne pojmy, ktoré bolo potrebné zadefinovať boli už zadefinované v teoretickej časti práce. Tie, ktoré tam zadefinované neboli budú definované v časti o metódach práce.

Tu by sme len radi zdôrazniť fakt, že v prípade tohto výskumu sa pod pojmom resiliencia skrývajú dve klasické teórie odolnosti, a to teória hardiness a teória Sense of Coherence, o ktorých bolo pojednané v časti teoretickej. Tieto teórie tvoria nielen ideovú základňu nášho ponímania resiliencie vo výskume, ale dotazníkové metódy vyvinuté k zisťovaniu úrovně práve týchto typov resiliencie boli využité aj k zisťovaniu odolnosti u respondentov štúdie.

4.5 Výskumné metódy

Praktická časť bola koncipovaná ako kvantitatívny výskum. Účelom štúdie je základná orientácia v problematike umelcov a ich resiliencie, nakoľko tento výskum je jeden z prvých zaoberajúci sa danou tematikou. Štúdiu radíme k výskumom orientačným a korelačným (nakoľko zisťuje aj tesnosť vzťahu medzi kreativitou a resilienciou). Resiliencia bola zisťovaná dotazníkmi Personal Views Survey (PVS) (hardiness) a SOC (Sense of Coherence), kreativita pomocou Torranceho figurálneho testu tvorivého myslenia. Podrobnejší opis výskumných metód bude uvedený v časti Metódy zberu dát. Získané dáta boli následne spracované v štatistickom programe „SPSS 17 for Windows“.

4.6 Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku štúdie tvoria 30 umelci. Skupinu umelcov sme zúžili na skupinu umelcov hudobných, ktorí hudbu nielen interpretujú, ale ju aj skladajú, a to kvôli predpokladu vyššej kreativity oproti populácii „normálnej“. Celkovú populáciu umelcov sme na vzorku hudobníkov zúžili z dôvodu predvýskumu, počas ktorého sme sa o danej tematike rozprávali s rôznymi umelcami (hudobníkmi a výtvarníkmi). Počas tohto obdobia mnohokrát zazneli názory samotných umelcov, že hudobníci sa od výtvarníkov výrazne líšia a vice versa. Líšia

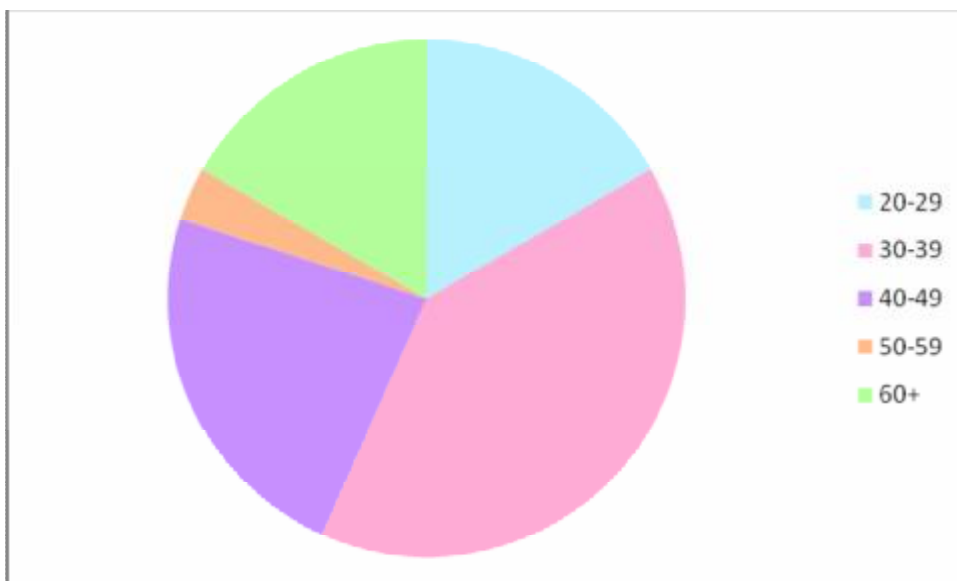
sa od nich osobnostne, v spôsobe komunikácie i spôsobe zvládania stresu. Kvôli nejednému názoru vyslovenému v tomto zmysle, sme sa rozhodli profesionálov rôznych umeleckých zameraní spoločne nemiešať, nezlučovať.

Požiadavkou na výber do výskumu bol i status profesionálneho hudobníka, pre ktorého hudba vytvára primárny zdroj príjmov. Výskumnú vzorku tým pádom tvorili väčšinou profesionálni hudobní skladatelia, ale aj niektorí interpreti, ktorí skladby súčasne aj píšu.

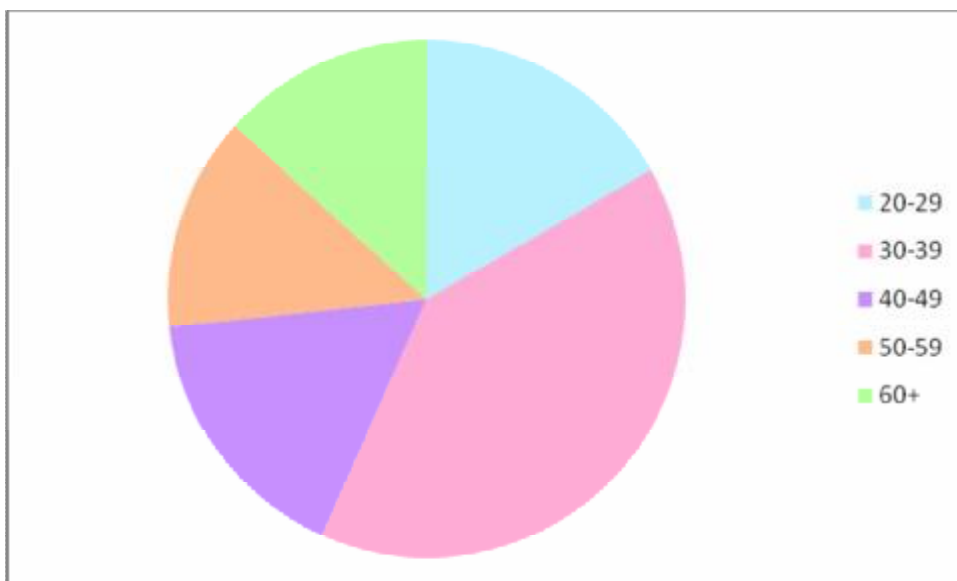
Ďalšími podmienkami na zaradenie do výskumu bolo mužské pohlavie a vek nad 30 rokov, i keď v tomto smere sme spravili niekoľko výnimiek. Veková hranica bola totižto určená na základe predpokladu, že v tomto veku je rozhodnutie venovať sa hudbe premyslené a tiež predpokladáme, že toto rozhodnutie je už rozhodnutím závažným. Hudobná kariéra nie je len nejakým snom, či tajnou túžbou, ktorá v prípade toho, že sa nenaplní je ľahko nahradená inou profesnou činnosťou. Z dôvodu splnenia premysleného a závažného rozhodnutia sa pre hudobnú kariéru sme sa rozhodli zaradiť aj niekoľkých mužov pod vekovou hranicou 30 rokov, ktorí sú však buď študentmi alebo dokonca doktorandmi a prednášajúcimi na katedrách tvorby či v iných hudobných centrách, resp. tých, ktorí sa kontaktom s hudbou úspešne živia viacero rokov. Výber respondentov prebiehal cestou príležitostného a lavínového výberu.

K výskumnej vzorke 30 umelcov sme následne vybrali porovnávaciu skupinu 30 mužov, ktorí sa neživia umením (a to ani umením výtvarným, divadelným ai.) a tvorbou (a to ani tvorbou napr. reklám a designu). Títo muži boli do výskumu zaradení na princípe párovania na základe veku s umeleckou vzorkou. Výber bol taktiež príležitostný a lavínový.

Vekový priemer umeleckej vzorky bol 41,46 rokov, s najmladším respondentom vo veku 25 a najstarším vo veku 72 rokov. Vekový priemer vzorky „normálnej“ populácie bol 41,13 rokov, pričom najmladšia osoba mala 24 a najstaršia taktiež 72 rokov. Celkový vekový priemer bol teda 41,3 roka, s extrémami 24 a 72 rokov.



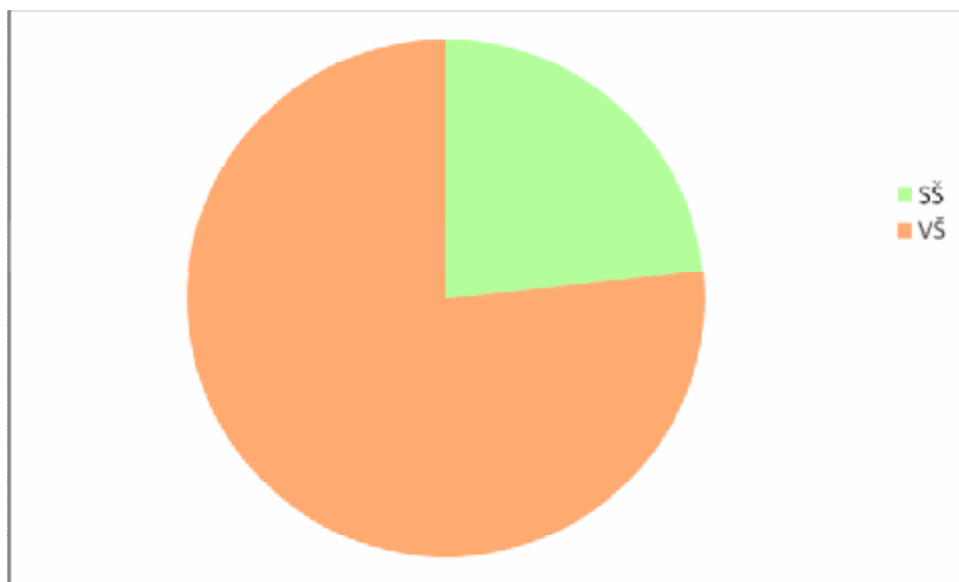
Graf č.1: Vekové rozloženie vzorky hudobníkov



Graf č 2: Vekové rozloženie porovnávej vzorky

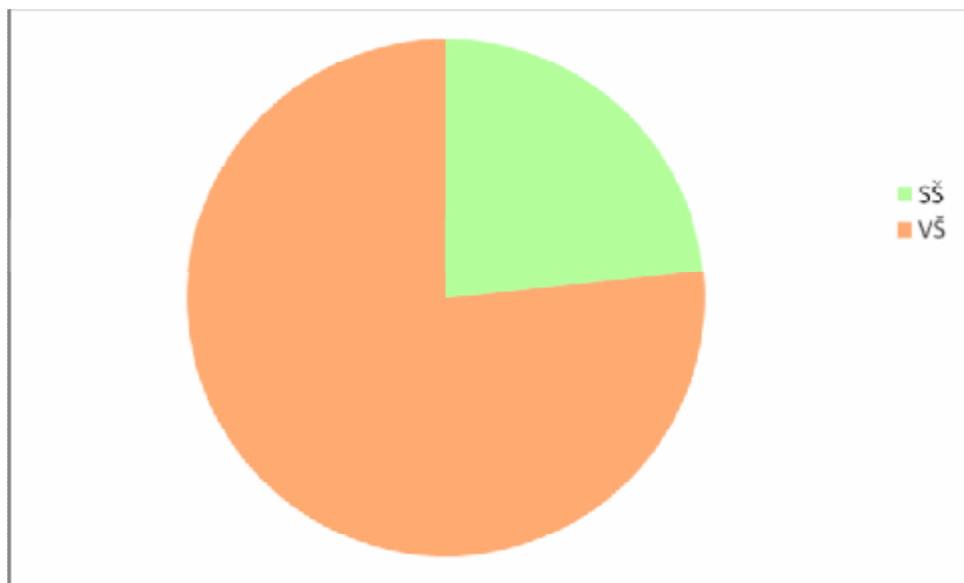
Všetci respondenti v oboch skupinách dosiahli stredoškolské a vysokoškolské vzdelanie. V skupine umelcov stredoškolské vzdelanie dosiahlo 7 respondentov, vysokoškolské 23, pričom nie všetci ukončili vysokú školu s umeleckým zameraním (nájdeme medzi nimi napr. aj kybernetika a inžinierov z rôznych odborov). Momentálnym pôsobiskom týchto umelcov boli z veľkej časti katedry tvorby vysokých škôl (10 respondentov) – Katedra tvorby Hudobné akademie múzických umění v Prahe, Janáčkova akademie múzických umění, Ústav hudební vědy Masarykovej Univerzity, Hudobná a tanečná fakulta Vysokej školy múzických umění v Bratislave a konzervatórií (2). To však neznamená, že sa títo ľudia nerealizujú aj mimo akademickej pôdy, práve opak je pravdou. Skladajú kompozície na objednávku, i pre svoju radosť, a to kompozície na rôzne typy udalostí, festivalov, súťaží, skladby orchestraľne i skladby pre menší počet nástrojov. 15 respondentov by sme mohli zaradiť prevažne k interpretom hudby, ktorých prístup k hudbe nie je len čisto interpretačný, ale hudbu aj komponujú (pre seba či iných). Vo vzorke sa nachádzali taktiež 2 hudobní dramaturgovia a 1 skladateľ filmovej hudby.

Ak sa na hudobníkov pozrieme optikou ich hudobných žánrov, našli by sme medzi nimi 12 jazzmanov, 2 skladateľov chrámovej hudby, 1 skladateľa hudby populárnej, 10 skladateľov hudby „klasickej“ a 5 by sme mohli priradiť k neurčitej, rôznorodej hudobnej alternatíve.



Graf č. 3: Úroveň vzdelania medzi hudobníkmi

V porovnávacej skupine môžeme taktiež nájsť 7 ľudí s dosiahnutým stredoškolským vzdelaním a 23 so vzdelaním vysokoškolským. Medzi respondentmi tu nájdeme napr. 2 robotníkov, 1 premietača, 2 právnikov, 2 IT pracovníkov, 1 statika, 1 kurátora, 2 ekonómov, 1 agronóma, 1 študenta, 1 dôchodcu, 4 učiteľov, 6 managerov. Celkovo však vo vedúcich pozíciách (manageri, riaditelia, zástupcovia riaditeľov, resp. takí, ktorí v minulosti takéto funkcie vykonávali) pôsobí (pôsobilo) 12 z celkovo 30 respondentov. Tento fakt môžeme považovať za jednu z nežiadúcich premenných štúdie.



Graf č. 4: Úroveň vzdelania v porovnávacej skupine

Najmarkantnejší rozdiel medzi testovanými skupinami najpravdepodobnejšie spočíva vo veľkosti miest bydliska. Kým umelci pôsobia skôr vo väčších sídlach - Praha, Brno, Bratislava, New York, Cork (27 z 30), porovnávacía skupina bola zozbieraná väčšinou v Dolnom Kubíne (28 z 30), ktorý je v porovnaní so spomenutými mestami sídlom malým.

4.7 Metódy zberu dát

Výskum bol postavený na dotazníkových troch dotazníkových metódach, ktoré nám umožnili získať kvantitatívne dáta. Dva dotazníky boli určené na zisťovanie resiliencie, a to konkrétne dotazník PVS k meraniu hardiness a dotazník SOC k určovaniu miery Sense of Coherence. Na testovanie úrovne kreativity sme využili jediný test kreativity pre deti a dospelých existujúci na českom a slovenskom trhu, a to Torranceho figurálny test tvorivého myslenia (všetky dotazníky budú uvedené v prílohách). Nakoľko posledný spomenutý test je založený na dokresľovaní obrázkov na čas, s respondentami bolo nutné stretnúť sa osobne, tento test nebolo možné administrovať elektronickou formou. Z tohto dôvodu bolo s každým respondentom dohodnuté osobné stretnutie, na ktorom testy vyplnil. Čistý čas vyplnenia testov trval cca. 1 hodinu, dobrovoľníci ich väčšinou vyplňali v poradí SOC, PVS a napokon Torranceho test kreativity. Na tomto stretnutí boli respondenti, ktorí prejavili záujem oboznámení aj s cieľom štúdie a konceptami resiliencie. Po celkovom vyhodnotení výsledkov bola respondentom poskytnutá spätná väzba.

Sense of Coherence

Test SOC je určený k meraniu výšky Sense of Coherence, a bol vytvorený autorom samotnej teórie SOC A.Antonovskym. Obsahuje 29 otázok, ktorých odpovede sú predurčené 7 bodovými škálami založenými na princípe sémantického diferenciálu, a tak sa ich extrémne hodnoty sa líšia pri každej odpovedi na základe kladenej otázky (minimálne možné skóre je 29 bodov, maximálne 203). Otázky sýtia 3 škály – jedenásť otázok sýti škálu „Zrozumiteľnosti“, 10 škálu „Ovládateľnosti“ a 8 škálu „Zmysluplnosti“. Tie po sčítaní určia celkovú výšku Sense of Coherence. Jeho vyplnenie trvá cca. 10 minút.

Interná konzistencia tohto dotazníku meraná Cronbachovým alfa je veľmi vysoká. Jej hodnota je 0,93 (A.W.Frenz, M.P.Carey a R.S.Jorgensen, 1993). Vysoká bola i test- retestová reliabilita ($r=0,92$ resp. $0,93$, podľa výskumnej skupiny, $p<0,0001$). Nedostatkom merania tejto reliability bol však príliš krátky časový interval (1 týždeň, resp. sedem až tridsať dní) (A.W.Frenz, M.P.Carey a R.S.Jorgensen, 1993). Validita určovaná na základe rozdielu medzi vzorkou psychiatrických pacientov a zdravej populácie bola taktiež uspokojivá (A.W.Frenz, M.P.Carey a R.S.Jorgensen, 1993).

Personal Views Survey (PVS)

Dotazník PVS bol vytvorený autormi teórie hardiness – S.C. Kobasy a S.R. Maddiho – a k účelu merania hardiness používa do dnes. Do roku 2006 bol preložený do 17 jazykov ázijských európskych i jazykov Stredného východu (S.R. Maddi, 2006). Verzia používaná v Českej republike obsahuje 50 tvrdení. Testovaný jedinec má za úlohu vyjadriť sa k pravdivosti týchto tvrdení na škále „zcela nepravdivý“, „prevažne nepravdivý“, „prevažne pravdivý“ a „naprosto pravdivý“. Po zodpovedaní otázok získame predstavu o úrovni oddanosti, výzvy i kontroly daného človeka, i jeho celkovej hardiness. Vyplnenie testu trvá približne 20 minút.

Podľa S.R. Maddiho a kol. (2006) dotazník PVS nepodlieha odpovedaniu v duchu sociálnej desirability.

Limitou využitia tohto dotazníku bol však fakt, že pomerne veľká časť otázok kladie dôraz na pracovné vzťahy a vzťahy s nadriadenými. A práve toto je jedna z charakteristík, v ktorej sa umelci výrazne líšia od populácie bežnej. Mnohí z nich väčšinu (ak nie celý) život pracujú ako umelci v slobodnom povolání, ktorí skúsenosť s nadriadenými majú minimálnu, resp. žiadnu.

Torranceho figurálny test tvorivého myslenia

Tento test pozostáva z troch úloh, ktoré sú založené na čo najoriginálnejšom dokresľovaní predložených figúr a ich následnom pomenovaní. Každá úloha má časový limit 10 minút, celý test tak dohromady trvá max. 30 minút. Celkový skóre kreativity zistíme pomocou sčítania bodov za fluenciu, flexibilitu, originalitu a elaboráciu. Okrem týchto 4 základných kategórií je možné respondentovi udeliť body za prepájanie viacerých figúr a za isté charakteristiky poukazujúce na zvýšenú mieru tvorivosti, ako napr. vyjadrenie citov a emócií, príbehu, živosti, pohybu, ale i expresívnosti či vtipnosti titulku alebo za neobvyklú vizuálnu perspektívu, vizualizáciu vnútra vecí, prekročenie hraníc, či za fantastickosť kresieb (oživovanie neživých vecí, kreslenie fantastických bytostí ai.). Túto kategóriu sme vo svojom výskume nazvali kategóriou „extra“.

Test bol vyvinutý E.P. Torrancom v 60.rokoch uplynulého storočia, odkedy je široko využívaný nielen vo výskume, ale aj v poradenskej praxi. Pre česko-slovenské prostredie bol štandardizovaný v roku 1984.

Reliabilita testu zisťovaná metódou zhody pozorovateľov dosahuje hodnotu 0,9. Test – retestová reliabilita, ktorá bola rozdelená na jednotlivé subkategórie celkovej tvorivosti sa pohybovala od čísla 0,5 (fluencia) do 0,85 (originalita) (M. Jurčová, 1984).

Vzťah medzi správaním (výsledkom) testu a tvorivými úspechmi v reálnom živote bol potvrdený napr. štúdiou K. Goffovej a E.P. Torranceho (2002). Obrovským nedostatkom tohto testu v našom prípade bol však fakt, že česko-slovenská podoba testu bola štandardizovaná na populácii 12 ročných žiakov, a to navyše v roku 1984. To nielen neumožňovalo porovnať našich respondentov s populačnou normou, ale navyše takmer znemožňovalo hodnotenie originality. Predpokladáme totiž, že v populácii 30 a viac ročných osôb sú originálne obsahy iné, než v populácii 12 ročných detí. Taktiež sa obmenila množina predmetov, ktoré boli originálne vtedy a nie sú originálne teraz a vice versa. Ako príklad by sme mohli uviesť znak pionierskeho odznaku, ktorý by v minulosti obdržal za originalitu minimum bidiv, no v nami zozbieranej vzorke ho nenakreslil ani jeden respondent. Ďalším problémom bol aj 10 minútový časový limit v druhej úlohe, ktorý takmer nedokázal diferencovať vo fluencii respondentov.

4.8 Predvýskum

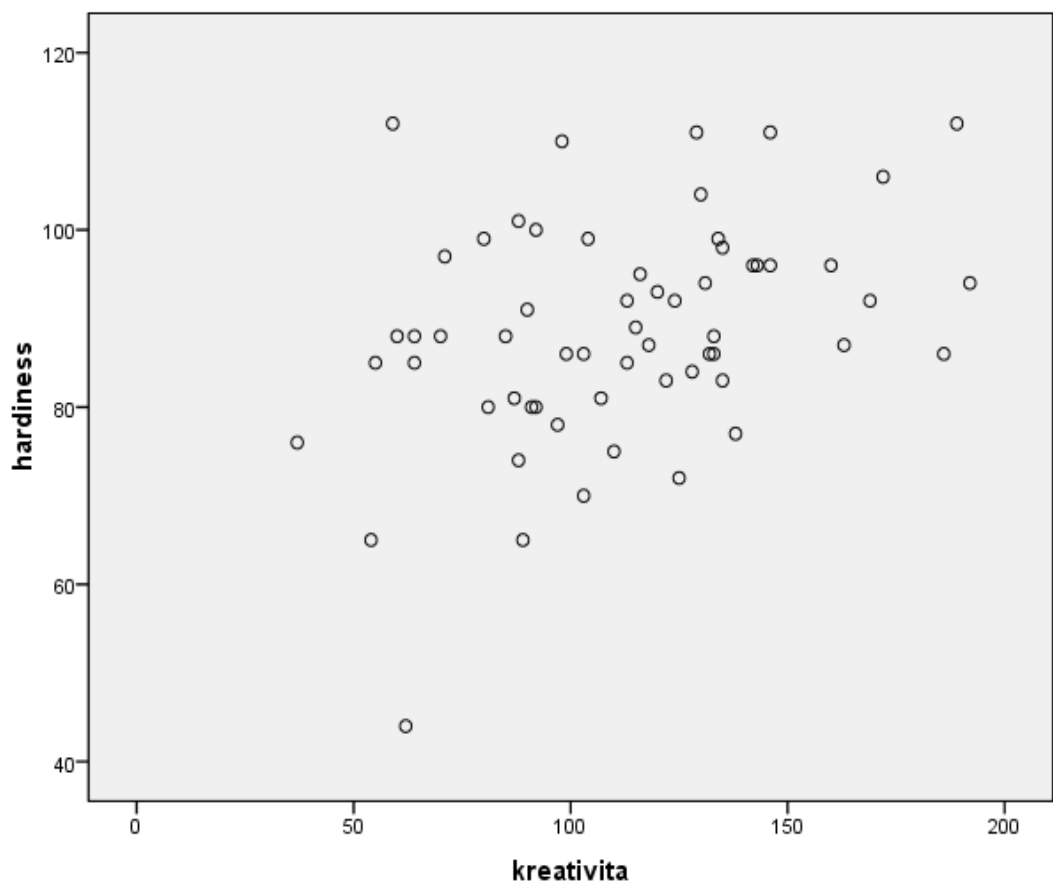
Za predvýskum by sme mohli považovať jednak povšimnutie si životov a životných osudov niektorých umelcov nachádzajúcich sa v našom okolí, ako i životopisov rôznych umelcov, a zameranie sa na to ako sa oni vyrovnávajú so stresom a trumou v ich bytí. Na to sme nadviazali niekoľkými rozhovormi s rôznymi umelcami (výtvarníkmi i hudobníkmi) na danú tématiku, pýtajúc sa ich na to, čo si oni o tejto téme myslia, ako oni sami stres prežívajú a aké copingové mechanizmy používajú. Na základe informácií získaných cestou týchto rozhovorov a konzultácií s pánom docentom Kebzom sme následne vytvorili použitý výskumný design.

4.9 Analýza dát

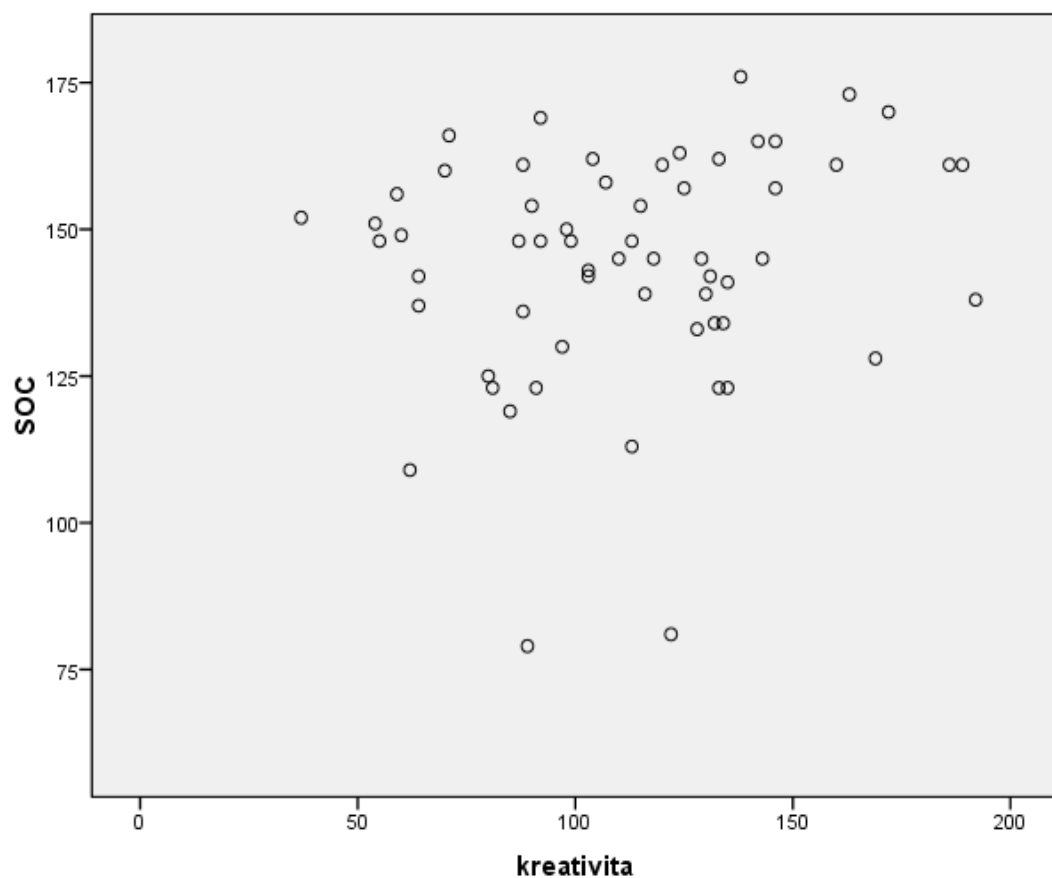
K analýze dát sme využili štatistický program „SPSS 17 for Windows“.

K verifikácii hypotézy 1-9 a porovnávaniu dvoch výskumných skupín (umelci aj porovnávacía skupina) sme využili t-test, nakoľko obe obsahovali 30 respondentov, čo je podmienkou pre využitie tohto testu. Nakoľko okrem charakteristiky celkovej kreativity nemôžeme s istotou predpokladať signifikantný rozdiel v prospech jednej zo skupín dáta sme analyzovali testom dvojstranným.

K overeniu hypotézy 10 bol využitý Spearmanov koeficient korelácie. Pre tento typ korelačného koeficientu sme sa rozhodli po zobrazení rozloženia dát súvisiacich s kreativitou v scatterplot grafoch.



Graf. č. 5: Scatter plot graf zobrazujúci hodnoty kreativity a hardiness



Graf. č.6: Scatter plot graf zobrazujúci hodnoty kreativity a Sense of Coherence

4.10 Výsledky

4.10.1 Deskriptívna štatistika

4.10.1.1 Sense of Coherence

Priemerný počet súhrnných bodov v oboch skupinách bol 144,5 boda, štandardná odchýlka mala hodnotu 19,52 bodov. Minimálny zisk v tejto položke činil 79 a maximálny 176 bodov.

Priemerná hodnota dosiahnutá v škále „Zrozumiteľnosti“ bola 47,78 bodu, jej štandardná odchýlka činila 8,53 bodu, dosiahnuté minimum bolo 23 a maximum 63 bodov. Čo sa týka škály „Ovládateľnosti“, tam priemerný zisk kompletnej vzorky činil 51,5 bodu, štandardná odchýlka 7,11, minimum 26, maximum 64 bodov. V ukazovateli „Zmysluplnosti“ bol priemerný počet bodov 45,07, odchýlka 6,63, minimum bolo 22 a maximum 55 bodov.

4.10.1.2 Hardiness

Priemerné skóre celkovej hardiness bolo v oboch skupinách 88,7 bodu, so štandardnou odchýlkou 12,54 bodu, minimom 44 a maximom 112 bodov. V škále výzvy boli údaje nasledovné: priemer 24,07, smerodatná odchýlka 5,87, minimum 9 a maximum 37 bodov. V položke oddanosti bol priemer 33,12 bodov, štandardná odchýlka 5,28, minimum 17 a maximum 42 bodov. V charakteristike kontroly bol priemer 31,52 bodu, odchýlka činila 5,19. Jedinec s najmenšou mierou kontroly dosiahol 13 a s najvyššou mierou 41 bodov.

4.10.1.3 Kreativita

V celkovom súčte kreativity bola jej priemerná hodnota rovná 111,87 bodov, smerodatná odchýlka bola 35,63 bodu. Najmenej kreatívny jedinec získal 37 bodov, najviac kreatívny 192 bodov. V kategórii fluencie bol priemer 27,45 bodov, odchýlka sa rovnala 10,32, minimum bolo 10, maximum 52 bodov. Priemer flexibility bol 18,47 bodov, štandardná odchýlka 6,72 bodu, minimálny zisk bol 9 bodov, maximálny zisk 44. Pri meraní originality sme zistili priemernú hodnotu 29,75 bodov, odchýlka 11,36, minimum bolo 8 a maximum 66 bodov. V charakteristike elaborácie bola priemerná hodnota 25,33 bodov, odchýlka

15,88 bodov, minimum 3 a maximum 58 bodov. Posledná kategória, na ktorú sme sa zamerali bola tzv. „extra kategória“ pozostávajúca zo súčtu ukazovateľov tvorivej sily. Jej priemerná hodnota bola 11,03 bodov, smerodatná odchýlka bola 7,29 bodu, a jej hodnoty sa pohybovali od 0 do 29 bodov.

4.10.2 Verifikácia hypotéz

4.10.2.1 Hypotéza 1

H₀: Umelci majú rovnakú výšku „Sense of Coherence“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „Sense of Coherence“ než normálna populácia.

H₀ sa nepodarilo vyvrátiť. Normálna populácia a umelci dosahujú rovnakých hodnôt Sense of Coherence (t= - 0,579; df= 58; p= 0,565).

4.10.2.2 Hypotéza 2

H₀: Umelci majú rovnakú výšku „Zrozumiteľnosti“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „Zrozumiteľnosti“ než normálna populácia.

Ani v tomto prípade sa nepodarilo vyvrátiť H₀, obe skupiny oplývajú rovnakou úrovňou „Zrozumiteľnosti“ (t= - 0,769; df= 58; p= 0,445).

4.10.2.3 Hypotéza 3

H₀: Umelci majú rovnakú výšku „Ovládateľnosti“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „Ovládateľnosti“ než normálna populácia.

H₀ nebola opätovne vyvrátená. Obe skupiny majú zhodnú kapacitu vlastnosti „Ovládateľnosti“ (t= - 1,893; df= 58; p= 0,063). V tomto prípade ale vidíme tendenciu umelcov k vyššej danosti „Ovládateľnosti“, z tohto dôvodu by bolo dobré rozšíriť množinu respondentov, aby sa ukázalo, či táto tendencia i vypovedá o signifikantnom rozdiely.

4.10.2.4 Hypotéza 4

H_0 : *Umelci majú rovnakú výšku „Zmysluplnosti“ než normálna populácia.*

H_A : *Umelci nemajú rovnakú výšku „Zmysluplnosti“ než normálna populácia.*

H_0 taktiež ostala platná ($t= 1,093$; $df= 58$; $p= 0,279$).

4.10.2.5 Hypotéza 5

H_0 : *Umelci majú rovnakú výšku hardiness než normálna populácia.*

H_A : *Umelci nemajú rovnakú výšku hardiness než normálna populácia.*

H_0 ostala aj v tomto prípade v platnosti, i keď aj tu vidíme tendenciu umelcov k vyššej hardiness ako bola zistená u normálnej populácie ($t= 1,849$; $df= 58$; $p= 0,069$ / hrubé skóre; $t= 0,992$; $df= 58$; $p= 0,325$ /steny). Opätovne by bolo dobré zozbierať dáta na väčšej vzorke, aby sme prišli k očividnejšiemu záveru pri tejto hypotéze.

4.10.2.6 Hypotéza 6

H_0 : *Umelci majú rovnakú výšku „výzvy“ než normálna populácia.*

H_A : *Umelci nemajú rovnakú výšku „výzvy“ než normálna populácia.*

V hypotéze „výzvy“ umelci najviac, ba dokonca signifikantne (v prípade merania pomocou stenov) prevýšili normálnu populáciu. Ak by sme brali do úvahy výsledky v stenoch, H_0 bola vyvrátená v prospech H_A ($t= 1,792$; $df= 58$; $p= 0,079$ / hrubé skóre; $t= 2,182$; $df= 55$; $p= 0,033$ /steny).

4.10.2.7 Hypotéza 7

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „oddanosti“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „oddanosti“ než normálna populácia.

H₀ spochybnená nebola, umelci sa signifikantne nelíšili od populácie normálnej. V prípade, že by sme do úvahy brali len výsledky v podobe stenov, objavili by sme tendenciu výskumnej vzorky k vyššej oddanosti, ktorá však nebola dostatočne signifikantná (t= 1,405; df= 58; p= 0,165/ hrubé skóre; t= 1,750; df= 55; p= 0,086/steny).

4.10.2.8 Hypotéza 8

H_O: Umelci majú rovnakú výšku „kontroly“ než normálna populácia.

H_A: Umelci nemajú rovnakú výšku „kontroly“ než normálna populácia.

Ani pri tejto hypotéze sme neboli schopní vyvrátiť H₀ (t= 0,970; df= 58; p= 0,336/ hrubé skóre; t= 1,136; df= 58; p= 0,261/steny).

4.10.2.9 Hypotéza 9

H_O: Umelci sú rovnako kreatívni ako normálna populácia.

H_A: Umelci nie sú rovnako kreatívni normálna populácia.

Výsledky patriace k tejto hypotéze vyšli plne podľa predpokladov, nakoľko populácia umelcov bola signifikantne **kreatívnejšia** ako populácia normálna. Potvrdili sme H_A (**t= 3,204; df= 58; p= 0,002**). O tento výsledok sa zaslúžil signifikantný rozdiel v kategóriách **originality** (t= 2,608; df= 58; p= 0,012), **elaborácie** (t= 3,179; df= 58; p= 0,002) a **extra bodov** (t= 3,336; df= 54; p= 0,002), nakoľko v položkách fluencie (t= 0,087; df= 58; p= 0,931) a flexibility (t= 0,038; df= 58; p= 0,970) sa porovnávané skupiny nelíšili.

4.10.2.10 Hypotéza 10

H₀: Medzi hodnotou Sense of Coherence a kreativity (a jej súčastí) neexistuje súvislosť.

H_A: Medzi Hodnotou Sense of Coherence a kreativity (a jej súčastí) existuje súvislosť.

Ku kalkulácii korelačných koeficientov boli obe skupiny (skupina umelcov i „ne-umelcov“) zlúčené do jednej spoločnej vzorky.

Pri pohľade na korelácie medzi kreativitou a SOC nevidíme žiadnu výraznú spoločnú súvislosť. Spearmanova korelácia medzi celkovou kreativitou a celkovou SOC činila 0,192 ($R_s=0,192$; $N=60$; $p=0,195$).

V prípade, že sa zameriame na korelácie medzi jednotlivými súčastami SOC a kreativitou, zistíme, že sila vzťahu „Zrozumiteľnosti“ a celkovej kreativity je 0,126 ($R_s=0,126$; $N=60$; $p=0,338$), „Ovládateľnosti“ a kreativity je 0,125 ($R_s=0,125$; $N=60$; $p=0,342$). Omnoho silnejší vzťah však už predstavuje korelácia medzi celkovou **kreativitou a „Zmyslupnosťou“ s hodnotou 0,361 ($R_s=0,361$; $N=60$; $p<0,01$)**. To by sme mohli pričítať na vrub spomínanému predpokladu, že je to často tvorba a kreácia nového, čo môže jedincovi priniesť zmysel do života. Takýto vzťah ale nemusí fungovať len v umeleckých profesiách, nakoľko do určitej miery by mal byť tvorivý jedinec každý pri vykonávaní mnohých činností.

Z ďalších korelácií by sme chceli vyzdvihnúť korelácie nasledovné: „Zmyslupnosť“ a fluencia ($R_s=0,207$; $N=60$; $p=0,112$) a „Zmyslupnosť“ s elaboráciou ($R_s=0,233$; $N=60$; $p=0,145$).

4.10.2.11 Hypotéza 11

H₀: Medzi hodnotou hardiness a kreativity (a jej súčastí) neexistuje súvislosť.

H_A: Medzi Hodnotou hardiness a kreativity (a jej súčastí) existuje súvislosť.

Omnoho výraznejšou mierou sa prejavili vzťahy medzi kreativitou a hardiness. Ich vzájomný vzťah je možné charakterizovať silou Spearmanovho korelačného koeficientu 0,342

($R_s=0,342$; $N=60$; $p<0,01$). Ak bola hardiness meraná stenami táto korelácia sa rovnala $0,265$ ($R_s=0,265$; $N=60$; $p<0,05$).

Ak sa pozrieme na prepojenia súčastí konceptu hardiness a celkovej kreativity, uvidíme taktiež zjavné až veľmi silné hodnoty korelácie. Konkrétne, pri **kreativita a „výzve“** to bola hodnota $0,207$ ($R_s=0,207$; $N=60$; $p=0,112$). Ak sme tento vzťah však merali na základe stenov, korelácia sa zvýšila na **$0,375$ ($R_s=0,375$; $N=60$; $p<0,01$)**. Medzi **kreativitou a „oddanosťou“** bola vypočítaná korelácia dokonca o hodnote **$0,415$ ($R_s=0,415$; $N=60$; $p<0,001$)**, v prípade stenových hodnôt ale len $0,180$ ($R_s=0,180$; $N=60$; $p=0,168$). Medzi **kreativitou a „kontrolou“** bola nájdená hodnota $0,211$ ($R_s=0,211$; $N=60$; $p=0,105$), cestou stenov **$0,344$ ($R_s=0,344$; $N=60$; $p<0,01$)**. Zo zisteného vyplýva, že medzi kreativitou a hardiness existuje preukázateľný vzťah, i keď na základe našich výsledkov sa nedá hovoriť o smere jeho kauzality. Môžeme však povedať, že čím vyššou celkovou kreativitou jedinec oplyva, tým vyššie sú jeho hodnoty predovšetkým v oblasti oddanosti. Nakoľko charakteristika „oddanosti“ sa do veľkej miery prekrýva s koncepciou „Zmysluplnosti“ v teórii SOC (A.Antonovsky, 1987), i tu by sme objavenú súvzťažnosť mohli odôvodniť tým, že tvorba a tvorenie niečo nového môže jedincovi vnášať zmysel do jeho života, dodávať „logos“ jeho aktivite i času.

Z ostatných korelácií by sme radi spomenuli vzťahy nasledovné. V meraní cestou hrubého skóre to sú: **celková hardiness** s elaboráciou ($R_s=0,232$; $N=60$; $p=0,074$) a **originalitou** (**$R_s=0,361$; $N=60$; $p<0,01$**). Originalita sa ukázala ako najsilnejší element kreativity v rámci korelácií so súčastami hardiness, nakoľko okrem spomenutej korelácie s celkovou hardiness, korelovala aj s „výzvou“ ($R_s=0,235$; $N=60$; $p=0,071$), „oddanosťou“ ($R_s=0,317$; $N=60$; $p<0,05$) i „kontrolou“ ($R_s=0,268$; $N=60$; $p<0,05$). Spomedzi súčastí hardiness najviac s obsahmi tvorivosti súvzťažila „oddanosť“: s fluenciou korelovala na úrovni $0,256$ ($R_s=0,256$; $N=60$; $p<0,05$), s **flexibilitou** dokonca vo veľkosti **$0,356$ ($R_s=0,356$; $N=60$; $p<0,01$)**, s elaboráciou na úrovni $0,297$ ($R_s=0,297$; $N=60$; $p<0,05$).

V prípade korelácie kreativity so stenovými hodnotami hardiness, za povšimnutie stoja vzťah „výzvy“ s flexibilitou ($R_s=0,224$; $N=60$; $p=0,085$), s **originalitou** (**$R_s=0,393$; $N=60$; $p<0,01$**) a elaboráciou ($R_s=0,261$; $N=60$; $p<0,05$). Taktiež steny „kontroly“ ukázali prepojenie s **flexibilitou** (**$R_s=0,291$; $N=60$; $p<0,05$**), originalitou ($R_s=0,264$; $N=60$; $p<0,05$) a elaboráciou ($R_s=0,257$; $N=60$; $p<0,05$). Aj v tomto prípade najviac spomedzi všetkých zložiek kreativity najviac so zložkami hardiness korelovala **originalita**. Okrem už

spomenutých spojení sme našli aj vzťah so stenom „oddanosti“ ($R_s=0,203$; $N=60$; $p=0,120$)
a stenom celkovej hardiness ($R_s=0,339$; $N=60$; $p<0,01$).

4.10.3 Súhrn výsledkov

I keď nie všetky výsledky vyšli podľa našich predpokladov, niektoré z nich považujeme za podstatné a do určitej miery aj potvrdzujúce naše pôvodné premisy, a síce, že umelci sú v určitých čiastočných charakteristikách odolnejší voči stresu, a že je to i úroveň kreativity, ktorá s vyššou odolnosťou u ľudí súvisí.

Najvýraznejšie umelci predčili „ne-umelcov“ v charakteristike „výzvy“, a tak ako sa dalo predpokladať i v tvorivosti, čo bolo spôsobené signifikantne vyššími hodnotami v kategóriách originality, elaborácie a „extra bodov“. I keď signifikantný rozdiel medzi umeleckou a „ne-umeleckou“ vzorkou sa ukázal iba v spomenutej „výzve“, tendencie sa objavili i vo vlastnostiach „oddanosti“ a celkovej hardiness, ba dokonca i v „Ovládateľnosti“ z konceptu SOC.

Pri zisťovaní korelácií medzi resilienciou a kreativitou sa najsilnejšie spojenia ukázali medzi celkovou kreativitou a „Zmyslupnosťou“, „oddanosťou“, „kontrolou“ a „výzvou“ (v stenoch). Pri detailnejšom pohľade na jednotlivé súčasti či už konceptu kreativity alebo konceptov hardiness a SOC sa najvýraznejšie v hodnotení hrubým skóre prejavili vzťahy flexibility a „oddanosti“, originality a „oddanosti“ i celkovej hardiness, elaborácie a „oddanosti“. V hodnotení stenmi najtesnejšie spojenie ukázali originality a „výzvy“ a opätovne originality a celkovej hardiness.

4.11 Diskusia

Hlavným cieľom tejto práce bolo zistiť, či sú umelci resilientnejší ako normálna populácia, a súčasne či k sile resiliencie určitým podielom prispieva aj kreativita. Výsledky poukázali na to, že určitá súvislosť sa objavuje medzi kreativitou a škálou „výzvy“ v koncepte hardiness, tendencie k súvislosti sa odkryli aj medzi kreativitou a „Ovládateľnosťou“, kreativitou a „výzvou“ a kreativitou a hardiness celkovo, no tieto neboli dostatočne signifikantné. V diskusii by sme sa chceli sústrediť na momenty a aspekty, ktoré mohli ovplyvniť výsledky štúdie a na postrehy a následné prípadné vylepšenia či rozšírenia, ktoré by sa mohli dotýkať podobne koncipovaného výskumu v budúcnosti.

V prvom rade je nutné zdôrazniť fakt, že spôsob koncipovania a merania kreativity je len jedným z množstva možných prístupov. Tvorivosť ako taká je veľmi komplexným pojmom, podobne ako napr. inteligencia a mnohí vedci sa prú o jej pôvod, či charakter, o to, či je niečím, čoho všetky možné prúdy pramenia zo spoločného „g“ prameňa, alebo či každý prejav kreativity (vedecký, technický, výtvarný, príbehový, hudobný) má svoj osobitný zdroj. Polemiky o tejto otázke takmer nepoznajú konca, a tak ani my si nemôžeme dovoliť tvrdiť, že sa nám podarilo odmerať celkovú mieru a potenciú tvorivosti nachádzajúcu sa v danom jedincovi. Torranceho test je založený na kresebnom prejave, a i v samotnej príručke (M. Jurčová, 1984) sa píše, že sa nedá predpokladať, že by bolo možné postihnúť kreativitu v celej jej šírke určitým testom. Preto by sme radi opätovne upriamili pozornosť na skutočnosť, že výška kreativity zistená v našom výskume nevypovedá o celkovej a absolútnej kreativite daných jedincov, zachycuje len silu tvorivosti, ktorú respondenti prejavili v Torranceho teste tvorivého myslenia. Nakoľko tento test je kresebný, považovali sme za celkom spravodlivé vybrať za výskumnú vzorku populáciu hudobných, a nie výtvarných umelcov. U nich by už totižto bolo pri použití tohto testu ťažké rozlíšiť, či odpoveď naozaj pramení „z čistej kreativity“ jedinca, alebo sa jedná o dobre naučenú odpoveď na istý podnet. Sám E.P. Torrance (E.P Torrance, 1967) tvrdí, že tvorivosť meraná pomocou tohto testu je možné rozvíjať cestou výchovných skúseností.

Obdobný problém nastáva aj pri zisťovaní resiliencie. Ako bolo spomenuté už v teoretickej časti práce, do súčasnosti vzniklo ohromné množstvo teórií resiliencie. Niektorí autori ju dokonca vnímajú ako akýkoľvek faktor vplývajúci nielen na zvládanie stresu, ale i na well-being či celkové zdravie jedinca. V našom spracovaní sa ocitli len dve teórie resiliencie – a to konkrétne teória Sense of Coherence a teória hardiness. K výberu práve týchto dvoch koncepcií prispeli dva kľúčové dôvody. Jedným je fakt, že tieto teórie patria k prvým teóriám resiliencie, sú teóriami klasickými, no súčasne sú stále považované za validné, platné, vypovedajúce o jadrových súčastiach jedinca prispievajúceho k jeho odolnosti. Ďalším dôvodom bol ten, že k obom teóriám existujú v Českej republike dotazníky, pomocou ktorých je možné úroveň týchto konceptov resiliencie kvantifikovať a následne štatisticky spracovať. Vďaka tejto možnosti nadobudol výskum kvantitatívny design. Dobré by bolo aj rozšírenie výskumu na ďalšie teórie resiliencie a zistenie ich prepojenia s umelcami a kreativitou. Obzvlášť zaujímavým by mohlo byť napr. prepojenie s konceptom self-efficacy, teóriou mandaly Wolinovcov či resourcefulness (M. Rosenbaum, 1980) alebo negatívnou afektivitou a emočnou stabilitou. Z výsledkov nami prevedeného výskumu si môžeme dovoliť vyvodzovať len to ako kreativita vnímaná optikou Torranceho figurálneho testu súvisí s resilienciou vo forme Sense of Coherence a hardiness.

Radi by sme sa pristavili aj pri skutočnosti, že nástroj merania kreativity bol práve Torranceho figurálny test tvorivého myslenia. Tento test je totiž jediným dostupným a štandardizovaným testom kreativity na českom i slovenskom trhu, o ktorom sa uvádza, že je i testom kreativity pre dospelých. Nepříjemnou skutočnosťou sa však stáva skutočnosť, že manuál k tejto metóde slúžiaci k vyhodnocovaniu testov bol vypracovaný v roku 1984 na populácii 10- 13 ročných žiakov základných škôl. Tento fakt je obrovským nedostatkom, ktorý zásadne ovplyvňuje výsledky štúdie, a to predovšetkým vďaka evaluácii originality odpovedí. Odpoveď, ktorá sa vyskytuje v detskej populácii vo vysokom počte, a tak je skórovaná ako odpoveď neoriginálna sa v populácii dospelých v takej miere vôbec vyskytovať nemusí, a mala by byť teda považovaná za odpoveď s vyššou mierou originality a vice versa. Ďalšiu úlohu zohráva aj rok 1984, v ktorom bol manuál vydaný. Symboly a veci, ktoré boli vtedy vo všeobecnom verejnom povedomí sa z neho dnes takmer vytratili a mali by byť skórované ako vysoko originálne (napr. pioniersky odznak). Naopak v manuáli, samozrejme, chýbajú vynálezy súčasnosti, ktorých originalnosť je polemická (napr. CD). Ďalšou otázkou je špecifita odpovedí u určitých povolanií, profesií, o čom sa hovorí aj v samotnom manuáli.

Nakoľko my sme testovali skupinu hudobníkov, je omnoho pravdepodobnejšie, že sa u nich budú vyskytovať odpovede obsahujúce napr. hudobnú osnovu alebo rôzne hudobné nástroje v omnoho väčšom počte než v bežnej populácii. Napriek uvedomovaniu si všetkých týchto nedostatkov, sme pri vyhodnocovaní testu použili normy z manuálu. I keď je nám známe, že v minulom roku boli vydané normy nové, sme oboznámení aj s tým, že tieto normy boli rozšírené len o populáciu 19 ročných ľudí. Preto si myslíme, že nové normy by plnili viacmenej rovnakú úlohu ako normy staršie, a tak sme kvôli omnoho ľahšej dostupnosti využili normy tieto. Porovnávať totiž odpovede 19 ročného mladíka s 30 – 75 ročným mužom totižto stále nevnímame ako ideálnu cestu. Ďalším možným riešením bolo objednať tieto normy zo zahraničia (USA), no tento pokus bol neúspešný. Faktorom, ktorý by bol nevhodný pri tomto type riešenia je pre zmenu iný kultúrny základ a kolektívne vedomie porovnávaných národov (českého a slovenského oproti národu americkému).

Elaborácia odpovedí môže byť ďalším kameňom úrazu. Podľa nášho názoru, elaborácia v dospelom veku nie je ani tak prejavom kreativity, ako skôr konkrétneho štýlu prejavu, ktorý sa u daného jedinca vyvinul. Niektorí jedinci, totižto elaborovali svoje kresby do obrovského detailu, niektorí ich neelaborovali vôbec. Táto skutočnosť sa jasne ukáže na príklade muža, ktorého bodový zisk za elaboráciu bol jedným z najmenších v celej vzorke (6 bodov), no napriek tomu patrí k umelcom, s veľmi vysokou mierou produktivity vo svojom odbore, ktorá je navyše v umeleckých kruhoch všeobecne uznávaná, no aj v poli hudobnom sa vyznačuje istou „čistotou“ a „jasnosťou“ tvarov. Navyše napriek nízkemu počtu bodov udelenému za elaboráciu, jeho celkový bodový zisk patril skôr k zisku priemernému, určite nie k zisku nízkemu, i keď to bola práve položka elaborácie, za ktorú je možné získať najväčší počet bodov. Treba dodať, že tento konkrétny umelec mal na test dostatok času, nikde sa neponáhľal, a tak sa z hľadiska svojho vnútorného načasovania mohol elaborácii venovať.

I keď si uvedomujeme finančnú a časovú náročnosť reštandardizácie psychologických testov, myslíme si, že rozšírenie noriem Torranceho figurálneho testu tvorivého myslenia aj na dospelú populáciu staršiu ako 19 rokov je nevyhnutnou nutnosťou, ktorá je o to naliehavejšia, že tento test je skutočne jediným testom (neprojektívnym) merajúcim kreativitu jedinca na našom trhu. Okrem toho sme názoru, že napriek náročnosti by sa mali tieto normy pravidelne reštandardizovať (minimálne raz za 10 rokov), nakoľko spoločnosť sa neustále hýbe dopredu a obsahy, ktoré tieto normy obsahujú sa tak rýchlo stávajú zastaranými.

Keď sa pozrieme na dotazník Personal Views Survey, napriek tomu, že S.R. Maddi a kol. (2006) tvrdia, že tento dotazník nepodlieha odpovediam na základe sociálnej desirability, náš názor, i keď nepotvrdený výskumom sa od tohto stanoviska mierne odlišuje. V prípade, že je respondent oboznámený, že sa vo výskume jedná o zvládanie stresu (s čím naše výskumné osoby oboznámení boli) nám pripadá jednoduché odpovedať na dané výroky spôsobom, ktorý jedincovi prinesie čo najvyšší počet bodov. Ďalším negatívnym prvkom testu pre náš konkrétny výskum bol prvok množstva otázok zameraných na vzťah s nadriadenými a iné pracovné vzťahy, ktoré si umelci z našej vzorky zažili buď len v minimálnej miere alebo vôbec. Ak v tejto skupine totižto príde aj ku vzťahu podriadený – nadriadený väčšinou takéto spolupráce netrvajú dostatočne dlho na to, aby si jedinec mohol myšlienky o takomto vzťahu v sebe dostatočne ujasniť, resp. aby mohol z tejto skúsenosti generalizovať, čo si on vždy aj uvedomuje.

Ďalším aspektom, pri ktorom by sme sa chceli pristaviť je vzorka, ktorá sa výskumu zúčastnila. V prvom rade treba povedať, že výber nebol náhodný. Do výskumu sa zapojili ľudia na základe dobrovoľnosti a ich ochoty pomôcť, za čo im patrí veľká vďaka, nakoľko stretnutia boli pomerne časovo náročné (minimálne 1 hodina). Už z tohto by sa dalo usudzovať na určité osobnostné charakteristiky, ktoré môžu, ale i nemusia vplývať na celkovú hodnotu nami meranej resiliencie, ako napr. sociabilnosť, prosociálnosť, zvedavosť dozvedieť sa niečo o sebe, angažovanosť, záujem o to, čo sa deje v jedincovom okolí atď.

I keď všetci respondenti sa výskumu zúčastnili na základe dobrovoľného rozhodnutia, je vhodné zvážiť aj otázku ich motivácie. Niektorí sa skutočne o vec zaujímali alebo sa chceli o sebe niečo dozvedieť, a k celej procedúre pristúpili veľmi zodpovedne, vyhradili si na ňu potrebný čas a čas stretnutia sa nesnažili všetkými silami skrátiť. V teste kreativity, tak naozaj plne využívali časové limity a snažili sa vymyslieť čo najoriginálnejšie odpovede. Našli sa však aj takí, ktorí svoju účasť prisľúbili, na stretnutie aj prišli, no boli v časovom prese, a tak na dané úlohy odpovedali v čo najkratšom čase. Predpokladáme, že vďaka tomu neprejavili ich najvyššiu možnú mieru originality a elaborácie, a tak ani svoj kreatívny potenciál, ktorý v teste prejaviť mohli. Problém mohol nastať aj pri vyplňovaní dotazníku PVS, nakoľko výroky v ňom obsiahnuté sú formulované pomerne náročne, a v prípade časového stresu nemuseli byť plne alebo správne pochopené.

Čo sa týka zamerania sa čisto na mužskú populáciu, k tomuto rozhodnutiu prispel predovšetkým fakt, že populácia hudobných skladateľov a hudobníkov všeobecne je tvorená vo väčšinovej miere mužmi. Vzorku vyrovnanú v rámci pohlavia by sme tak hľadali ešte omnoho ťažšie než vzorku zloženú len z mužov. K tomuto dôvodu prispieva aj fakt, že výskumníkom je dobre známe, že pohlavie zohráva v mechanizme resiliencie obrovskú úlohu, má na ňu nesmierny vplyv, no do dnešných dní sa im nepodarilo prísť na mechanizmus, ktorý tento vzťah sprostredkúva (I. Šolcová, 2009). Tak by rozdielne pohlavie v rámci jednej vzorky mohlo viesť k nehomogénnym výsledkom, v ktorých by sa nachádzala ďalšia nežiaduca premenná - a to premenná pohlavia. Navyše v prípade rozdelenia 30 člennej vzorky na mužov a ženy by už tieto skupiny neboli dostatočne veľké na verifikáciu hypotéz t-testom.

Nakoľko resiliencia je „celoživotným procesom so vzostupmi, pádmi a výkyvmi“ (I.Šolcová, 2009, s.18) zarovnanie výskumnej a porovnávacjej skupiny z hľadiska veku vnímame ako veľmi podstatné. Ešte lepšie by však bolo skupiny zarovnať nielen na základe veku, ale zásadných, či zlomových skúseností, ktorými v živote prešli (smrť blízkych – rodičov, súrodencov, partnerov, detí, život v inej kultúre, rozvod ai.). A tak, i keď vzorka výskumná bola so vzorkou porovnávacou spárovaná takmer dokonale z hľadiska veku a vzdelania respondentov, môžeme nájsť niektoré faktory, ktoré pri výbere zohľadnené neboli a mohli by hrať rolu istých nežiaducich premenných. Jednou z možností by bolo zvoliť design kvalitatívneho, kauzistického výskumu, ktorý je niektorými autormi (napr. I. Schoon, 2006) považovaný za jeden z najvhodnejších pri skúmaní resiliencie.

Prvým faktorom je bydlisko zúčastnených. Kým väčšina z umeleckej vzorky žije a pôsobí vo veľkomestách (Praha, Brno, Bratislava, Cork, New York), majorita porovnávacjej skupiny býva v okresnom meste s populáciou 20 000 obyvateľov. Dalo by sa uvažovať aj nad tým, že je to práve život vo veľkomeste, ktorý človeka núti k väčšej snahe, obratnosti a šikovnosti, potrebných k prežitiu vo veľkomeste, ktoré súčasne zocelujú jedinca voči vplyvu stresu. Na druhej strane, vzťahy ľudí v menšom meste sú intímnejšie, a podmienky na zdarné fungovanie v takto malom meste sú kvalitatívne iné. No i tieto môžu mať na vývin resiliencie u človeka nejaký vplyv. Ideálne by teda bolo i porovnávaciu vzorku zozbierať vo veľkomeste. To však, žiaľ, nebolo v našich možnostiach.

V umeleckej vzorke navyše často nájdeme jedincov, ktorí žijú nielen mimo svojho rodného mesta, odsťahovaní od svojej pôvodnej rodiny, ale dokonca aj ľudí, ktorí sa presťahovali úplne mimo svoju originálnu kultúru a začali žiť v inej krajine (napr. Čech žijúci

v New Yorku, Slovák v Corku). To môže zohrávať markantnú úlohu pri vývine resiliencie. Život v inom meste, či dokonca inej kultúre si zo začiatku vyžaduje vyvinutie adaptačných mechanizmov, ktoré jedincovi umožnia v novom prostredí prežiť. Je pre neho nesmiernou výhodou ak sa k tejto skutočnosti postaví ako k výzve, ak je voči nej plne oddaný, i to, že kontrolu toho ako sa im v novom prostredí darí berú do svojich rúk. Ak jedinec adaptáciu úspešne zvládne, táto môže výraznou mierou prispieť k výške resiliencie (v našom prípade predovšetkým hardiness) daného jedinca.

Ďalším aspektom, ku ktorému by bolo dobré prihliadnuť je rodinný stav respondentov. Nie je ojedinelé, že je to práve partnerský vzťah, či vzťah k deťom a výchova potomkov, čo človeku umožní hlbšie porozumieť ľudskej bytosti a čo dodá význam jeho životu. Navyše je to práve potomstvo, ktoré svojich rodičov často nepriamo „núti“ zlepšovať svoju schopnosť zaobstarávania a vybavovania rôznych vecí, schopnosť zmanagovania záležitostí a prináša do rodičovského života neustálu zmenu. Čo sa týka populácie hudobníkov, tá sa nezriedka do budovania vlastnej rodiny neponáhľa, ba čo viac, často ju nezakladá vôbec. Myslíme si teda, že vzorky by bolo dobré „spárovať“ aj na základe tejto charakteristiky, no to už taktiež prevyšovalo naše možnosti.

Posledným aspektom, ktorý by sme chceli pri diskutovaní vzorky spomenúť, a ktorý vnímame ako veľmi podstatný je pracovné zaradenie porovnávacej skupiny. Problémom je fakt spomenutý už vyššie, a to síce ten, že takmer polovica (12) respondentov zo vzorky bežnej populácie pracuje, resp. pracovala na vedúcich až manažerských postoch. Z dôvodu, že získanie porovnávacej skupiny, ktorá by bola so skupinou umelcov vekovo porovnateľná bolo pomerne náročné, a nedarilo sa nájsť dostatok vhodných osôb, otázka konkrétneho povolania jedinca nebola pri jeho výbere nosná. Vďaka tomu z porovnávacej skupiny tvorí takmer polovičnú súčasť skupina managerov a vedúcich, čo môže výrazne ovplyvniť výsledky, nakoľko u takýchto ľudí je predpoklad, že voči stresu by mali byť odolnejší než ľudia „normálni“. Ostáva teda otvorenou otázkou, ako by umelci dopadli v porovnávaní so vzorkou, kde by sa pomer managerov k ostatným pohyboval k pomeru, ktorý sa vyskytuje v reáli, so vzorkou, v ktorej by si zastúpenie našli nielen rôznorodé povolania, ale aj rôznorodejšie straty v rámci celkovej populácie.

Ak sa pozrieme na výskum ako celok, na jeho design a koncepciu, nájdeme taktiež niekoľko atribútov, ktoré je dobré v diskusii poznamenať.

V prvom rade treba mať neustále na pamäti, že resiliencia je multidimenzionálny pojem, na ktorého silu vplýva nespočetné množstvo činiteľov. Nakoľko všetky doterajšia veda ani nepozná, a tých, ktoré pozná je veľmi veľa, kontrolovať ich je v nadľudských silách. Náš výskum tak kontroloval len tie najviditeľnejšie a najpodstatnejšie demografické faktory – pohlavie, vek a vzdelanie. Opomenuli sme však faktory spomenuté vyššie, ale napríklad aj faktory genetické, ontogenetické ai.

Bol už ukázaný súvis mnohých faktorov či podmienok s výškou resiliencie, no väčšina výskumov ich dokazujúcich je založených, podobne, ako nami prevedený výskum, pomocou korelácií. Nimi sa však poukazuje len na prepojenie, ktorého kauzálny smer nie je známy. Jediné, čo si na základe výsledkov výskumu môžeme dovoliť tvrdiť, je že medzi umelcami a „normálnou populáciou“ vidíme rozdiel v charakteristikách „výzvy“ a tvorivosti, a súčasne, že je nachádzame zreteľné prepojenie medzi celkovou tvorivosťou a „Zmyslupnosťou“, „výzvou“, „oddanosťou“ a „kontrolou“, ale i medzi niektorými zložkami kreativity a dimenziami meranej resiliencie. Nevieme však povedať, či vyššia resiliencia privádza človeku následne vyššiu kreativitu, alebo vyššia kreativita pomáha jedincom k vyššej kreativite, i keď toto zdôvodnenie sa javí byť intuitívne správnejšie, nakoľko kreatívni jedinci by mali byť schopní sa nielen pozrieť na problém z viacerých perspektív, redefinovať ho, ale aj vyprodukovať väčšie množstvo riešení. Aby sme mohli hovoriť aj o kauzalite medzi resilienciou a kreativitou by bolo potrebné zvoliť experimentálny design výskumu, ktorý je však pri týchto konkrétnych charakteristikách (kreativita a resiliencia) previesť takmer nemožné. Zaujímavým by pri tejto konkrétnej otázke bol aj longitudinálny design výskumu, v ktorom by sa ukázalo ako dané charakteristiky oscilujú v čase, ako na nich vplýva vek respondentov, či konkrétne životné udalosti, ktoré sa v ich životoch odohrajú .

Poslednou vecou, ktorú chceme zahrnúť do diskusie je to, že niektoré výsledky, konkrétne rozdiel medzi populáciou normálnou a hudobníckou v charakteristike „Ovládateľnosti“, „oddanosti“ i celkovej hardiness ukázali tendenciu umelcov k vyššej odolnosti, no nedosiahli dostatočnej signifikancie. Vhodným riešením by bolo rozšíriť každú vzorku na minimálne 50 respondentov, aby sa tieto tendencie ukázali ako klamné, alebo založené na skutočnosti.

Záver

Zámerom práce bolo poukázať na možnosť špecifika umeleckej osobnosti v zmysle jej odolnosti voči stresu. Predpokladali sme, že resiliencia umelcov môže byť vyššia než resiliencia populácie normálnej, a to z mnohých dôvodov. Jedným bol fakt, že tvorba umelcom dáva zmysel života, niečo čo ich neustále poháňa vpred, a súčasne je pre nich morom činnosti, do ktorého sa neboja ponoriť v plnej oddanosti. Ďalším dôvodom mohlo byť to, že zmena a výzva s ňou spojené sú prirodzenou súčasťou života umelca, jeho životného štýlu. Súčasne sme očakávali, že umelci by mohli ostatných ľudí prevýšiť i vo vlastnosti „Zrozumiteľnosti“, nakoľko motivácia lepšie porozumieť svetu i sebe samému je u umelcov väčšinou celoživotná. V neposlednom rade sme sa zamerali na otázku, či kreativita (u umelcov sme očakávali i pozorovali jej vyššie hodnoty) súvisí do istej miery práve s charakteristikou odolnosti. K tejto domnienke sme prišli na základe úvahy, že ľudia s vyššou tvorivosťou vyprodukovujú väčšie množstvo nápadov na riešenie problémov, dokážu sa na problém pozrieť z viacerých uhlov, a súčasne nápady, ktoré vymyslia sú originálnejšie a neobvyklejšie. Súčtom všetkých spomenutých atribútov tak kreatívnejší jedinci môžu problémy a krízy riešiť efektívnejšie a lepšie než tí menej kreatívni.

Vo výskume umelci vskutku prevýšili normálnu populáciu, i keď významný rozdiel sme objavili len v charakteristike „výzvy“. Tendencie k vyšším hodnotám však boli zjavné aj v charakteristikách celkovej hardiness, „oddanosti“ a „Ovládateľnosti“. Navyše sa ukázal vzťah medzi celkovou mierou kreativity a „Zmysluplnosťou“, „výzvou“, „oddanosťou“ i „kontrolou“. Tieto vzťahy boli zisťované na vzorke obsahujúcej spoločne umelcov i „ne-umelcov“.

Napriek tomu, že sa nám podarilo potvrdiť len niektoré vyslovené hypotézy, myslíme, že táto práca prispela aspoň k miernemu rozšíreniu poznania nielen o umeleckej osobnosti, ale aj o vzťahu medzi kreativitou a resilienciou, nakoľko štúdií zameraných na túto problematiku je naozaj málo.

Zdroje

- ALBERT, R.S. : Some reasons why childhood creativity often fails to make it past puberty into the real world. In RUNCO, M.A. (ed.). *Creativity from childhood through adulthood: The developmental issues*. San Francisco : Jossey-Bass, 1996, s. 43-56.
- ALLPORT, G.W. *Personality: A psychological interpretation*. New York : Henry Holt, 1937. 588 s.
- ALPER, G. *Portrait of the artist as a young patient : Psychodynamic studies of the creative personality*. New York : Plenum Press, 1992. 243 s.
- ALVORD, M.K., GRADOS, J.J. Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2005, vol. 36, no. 3, s. 238-245.
- AMABILE, T.M. *Creativity in context : Update to the social psychology of creativity*. Boulder : Westview Press, 1996. 336 s.
- AMABILE, T. M., PHILLIPS, E. D., COLLINS, M. A. *Creativity by contract: Social influences on the creativity of professional fine artists*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto, 1993.
- AMABILE, T.M. *Growing up creative: Nurturing a lifetime of creativity*. 1st ed. New York: Creative Education Foundation, 1989. 212 s.
- ANDERSON, N.B., ANDERSON, P.E. *Emotional longevity: What really determines how long you live*. New York : Viking, 2003. 352 s.
- ANDREWS, Michael F. The dialects of creativity and mental health. In *Creativity and psychological health*. [s.l.] : Syracuse University Press, 1961. s. 95-106.

ANTONOVSKY, A. The structural sources of salutogenic strengths. In COOPER, C.L., PAYNE, R. *Personality and stress: Individual differences on the stress process*. Chichester : Wiley Publishing, 1991. s. 67-104.

ANTONOVSKY, A. *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco : Jossey-Bass Inc Pub, 1987. 238 s.

ANTONOVSKY, A. The life cycle, mental health and the sense of coherence. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 1985, vol. 22, no. 4, s. 273-280.

ANTONOVSKY, A. The sense of coherence: development of a research instrument. *Newsletter and research report of the W.S.Schwartz Research Centre for behavioral medicine*, 1983, vol. 1, s. 11-22.

ANTONOVSKY, A. *Health, stress and coping*. San Francisco : Jossey-Bass Inc Pub, 1979. 255 s.

ANTONOVSKY, A. Conceptual and methodological problems in the study of resistance resources and stressful life event. In DOHRENWEND, B.S., DOHRENWEND, B.P. *Stressful life events: Their nature and effects*. New York : John Wiley & Sons, 1974. s. 1-24.

ANTONOVSKY, H., SAGY, S. The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations . *The Journal of Social Psychology*. 1986, vol. 126, no. 2, s. 213-225.

ARASTEH, A. R., ARASTEH, J. D. *Creativity in human development : An interpretive and annotated bibliography*. New York : John Wiley & Sons, 1976. 154 s.

BACHTOLD, L.M. Personality characteristics of women of distinction. *Psychology of Women Quarterly*. 1976, no. 1, s. 70-78.

BANDURA, A.. Self-efficacy. In KAZDIN, Alan E. *Encyclopedia of psychology*. Washington : American Psychological Association, 2000. s. 212-213.

BANDURA, A. : Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behaviour. In MADDEN, J. (ed.). *Neurobiology of learning, emotion and affect*. New York : Raven Press, 1991, p. 229-269.

BARRON, F. Introduction. In BARRON, F., BARRON, A., MONTUORI, A. *Creators on creating*. New York : Putnam, 1997. s. 1-22.

BARRON, F. *Creative person and creative process*. Oxford : Holt, Rinehart, & Winston, 1969. 212 s.

BAXTER, L. et al. Caudate glucose metabolic rate changes with both drug and behavior therapy for obsessive-compulsive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 1992, no. 49,s. 681-699.

BERNSTEIN, J., CARMEL, S. Trait anxiety and the sense of coherence. *Psychological Reports*. 1987, vol. 60, no. 3, s. 1000.

BERRY, C. The Nobel scientists and the origins of scientific achievement. *British Journal of Sociology*, 1981,no. 32,s. 381-391.

BLATT, S.J. *Continuity and change in art: The development of modes of representation*. London : Lawrence Erlbaum Associates, 1984. 411 s.

BOHM, D. *On creativity*. 2nd edition. Lee Nichol. London : Routledge, 2004. Art, dialogue and the implicate order, s. 73.

BONANNO, G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2008, vol. 5, no. 1,s. 101-113.

BONANNO, G.A. a kol. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2007, vol. 75, no. 5,s. 671-682.

BONANNO, G.A. a kol. Predicting the willingness to disclose childhood sexual abuse from measures of repressive coping and dissociative experiences. *Child Maltreatment*, 2003, no.8, s. 1-17.

BOWMAN, B.J. Cultural pathways towards Antonovsky's sense of coherence. *Journal of Clinical Psychology*, 1997, vol. 53, no.2, s. 139-142.

BOWMAN, B.J. Cross-cultural validation of Antonovsky's Sense of coherence scale. *Journal of Clinical Psychology*. 1996, vol. 52, no. 5, s. 547-549.

BURCH, G. S.J., et al. Schizotypy and creativity in visual artists. *British Journal of Psychology*. 2006, no. 97, s. 177-190.

CALHOUN, L.G., TEDESCHI, R.G. Authors' response : The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*. 2004, vol. 15, no. 1, s. 93-102.

CAMERON, J. *Umělcova cesta : Duchovní cesta k vyšší kreativě*. 1. vyd. Praha : Triton, 2000. 233 s.

CAMPBELL-SILLS, L., COHAN, S.L., STEIN, M.B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 2006, no.44, s. 585-599.

CARROLL, J. The Adaptive Function of Literature. In PETROV, Vladimír. *Evolutionary and neurocognitive approaches to aesthetics, creativity and the arts. Foundations and Frontiers of Aesthetics*. New York : Baywood Publishing Company, 2007. s. 31-46.

CARVER, C.S., SCHEIER, M.F., WEINTRAUB, J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, no. 56, s. 267-283.

CATTELL, R.B. *Abilities: Their structure, growth and action*. Boston : Houghton Mifflin, 1971. 583s.

CLARIDGE, G., PRYOR, R., WATKINS, G. *Sounds from the bell-Jar : Ten psychotic authors*. London : Macmillan Press, 1990. 111 s.

COHEN, M., SKLAIR-TAVRON, S., POLLACK, S. The association of forskolin- stimulated cyclic AMP levels in peripheral blood mononuclear cells of healthy people with depressive mood and sense of coherence. *Journal of Psychophysiology* . 2004, vol. 18, no. 4, s. 177-183.

COHN, M.A. a kol. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 2009, vol. 9,no.3, s.361-368.

CONTRADA, R.J. Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, no. 57, s. 895-903.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow. In KAZDIN, Alan E. *Encyclopedia of psychology*. Washington : American Psychological Association, 2000. s. 381-382.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York : Basic Books, 1997. 192 s.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York : Harper Collins, 1996. 464 s.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York : Harper & Row, 1990. 320 s.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Beyond boredom and anxiety : The experience of play in work and games*. San Francisco : Jossey-Bass, 1975. 245 s.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; RATHUNDE, K.; WHALEN, S. *Talented Teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge : Cambridge University Press, 1993. 320 s.

DACEY, J. Discriminating characteristics of the families of highly creative adolescents. *Journal of Creative Behavior*, 1989,vol. 23,no. 4,s. 263-271.

DAVIDSON, R.J. Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 2000, vol. 55, no. 11, s. 1196-1214.

DISSANAYAKE, E. What art is and what art does : An overview of contemporary evolutionary hypotheses . In PETROV, Vladimir. *Evolutionary and neurocognitive approaches to aesthetics, creativity and the arts : Foundations and frontiers of aesthetics*. New York : Baywood Publishing Company, 2007. s. 1-14.

DREVDAHL, J.E., CATTELL, R.E. Personality and creativity in artists and writers. *Journal of Clinical Psychology*. 1958, no. 12, s. 21-26.

DRVOTA, S. Zkušenosti psychiatra s uměním. In HORKÁ, V., POLÁČEK, J. *Psychologie umění*. 1. vyd. Praha : [s.n.], 1968. s. 176-191.

EIDUSON, B.T. *Scientists: Their psychological world*. 1st ed. New York : Basic Books, 1962. 299 s.

ELKINS, J. *Proč lidé pláčou před obrazy*. 1. vyd. M. Blažková-Bauerová. Praha : Academia, 2007. Když dojmou k pláči pouhé barvy, s. 10-24.

EPEL, E.S. et al. Accelerated telomere, shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2004, no. 101, s. 17312-17315.

FELDT, T., et al. The role of family background, school success, and career orientation in the development of sense of coherence. *European Psychologist*. 2005, vol. 10, no. 4, s. 298-308.

FIELD, N. The therapeutic function of altered states. *The Journal of Analytical Psychology*. 1992, vol. 37, no. 2, s. 211-233.

FIŠER, J. Umělecká fantazie. In HORKÁ, V., POLÁČEK, J. *Psychologie umění*. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1968. s. 76-95.

- FLANNERY, R.B. jr., FLANNERY, G.J. Sense of coherence, life stress, and psychological distress: A prospective methodological inquiry. *Journal of Clinical Psychology*. 1990, vol. 46, no. 4, s. 415-420.
- FREDERICKSON, B. L. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 1998, no. 2, s.300–319.
- FRENZ, A.W., CAREY, M.P, JORGENSEN, R.S. Psychometric Evaluation of Antonovsky's Sense of Coherence Scale. *Psychological Assessment*, 1993, vol. 5, no.2,s. 145-153.
- GARDNER, Howard. *Dimenze myšlení*. Praha : Portál, 1999. 400 s.
- GERITY, L. *Art and resilience eZine*. [s.l.] : [s.n.], 2008. 193 s.
- GETZELS, J.W., JACKSON, P.W. *Creativity and intelligence: Explorations with gifted students*. New York : John Wiley & Sons, 1962. 293 s.
- GOERTZEL, M.G., GOERTZEL, V., GOERTZEL, T.G. *Three hundred eminent personalities: A psychosocial analysis of the famous*. San Francisco : Jossey-Bass, 1978. 441 s.
- GOFF, K., TORRANCE, E.P. *Abbreviated torrance test for adults*. Bensenville : Scholastic Testing Service, 2002. 60 s.
- GOMBRICH, E.H. *Topics of our time: Twentieth-century issues in learning and in art*. London : Phaidon, 1991. 304 s.
- GOUGH, H.G. Studying creativity by means of word association tests. *Journal of Applied Psychology*, 1976,vol. 61, no. 3,s. 348-353.
- GRIDLEY, M. C. Preferred thinking styles of professional fine artists. *Creativity Research Journal*. 2006, vol. 18, no. 2, s. 247-248.
- GUILFORD, J.P. *Nature of human intelligence*. New York : McGraw-Hill, 1967. 538 s.

GUITTARD, J.S. True versus pseudo resilience: A theoretical exploration. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 1997, vol. 57, no. 10-B, s. 6572.

HARRINGTON, D.M. Creativity, analogical thinking and muscular metaphors. *Journal of Mental Imagery*, 1981, no. 6, 121-126.

HARRIS, L.J. Sex differences in spatial ability. In KINSBOURNE, M. *Asymmetrical functions of the brain*. Cambridge : Cambridge University Press, 1978.

HATTIE, J.A. Conditions for administering creativity tests. *Psychological Bulletin*, 1977, vol. 84, no.6, s. 1249-1260.

HAUSER, S.T., ALLEN, J.P., GOLDEN, E. *Out of the woods: Tales of resilient teens*. Boston : Harvard University Press, 2006. 336 s.

HAYES, J.R. : Cognitive processes in creativity. In GLOVER, J.A., RONING, R.R., REYNOLDS, C.R. (eds.). *Handbook of creativity*. New York : Plenum Press, 1989, s. 202-219.

HOFF, E., LAURSEN, B., TARDIF, T. Socioeconomic status and parenting. In BORNSTEIN, M.H. *Handbook of parenting*. 2nd edition. Mahwah : Erlbaum, 2002. s. 231-252.

HOLLAND, N.N. : Literary creativity: A neuropsychanalytic view. In PETROV, Vladimir. *Evolutionary And neurocognitive approaches to aesthetics, creativity and the arts: Foundations and frontiers of aesthetics*. New York : Baywood Publishing Company. 2007, s. 165-180.

HOLMBERG, S., THELIN, A., STIERNSTRÖM, E-L-. Relationship of sense of coherence to other psychosocial indices. *European Journal of Psychological Assessment*. 2004, vol. 20, no. 4, s. 227-236.

HUDSON, L. *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. 1st ed. London : Methuen young books, 1968. 176 s.

HULL, J.G., VAN TREUREN, R.R., VIRNELLI, S. Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987, vol. 53, no. 3, s. 518-530.

JADRESIC, E., MARINOVIC, M.. Creativity as a healing support in life : The art of Carmen Aldunate. *Archivos de Psiquiatría*. 2007, vol. 70, no. 3, s. 157-174.

JAMISON, K. R. Mood disorders, creativity and the artistic temperament. In SCHILDKRAUT, Joseph J., OTERO, Aurora. *Depression and the spiritual in modern art : Homage to Miró*. Oxford : John Wiley & Sons, 1996. s. 15-32.

JAMISON, K. R. Mood disorders and patterns of creativity in British writers and artists. *Psychiatry*. 1989, no. 52, s. 125-134.

JURČOVÁ, M. *Torranceho figurálny test tvorivého myslenia : Príručka (Všeobecná časť)*. Bratislava : Psychodiagnostika a didaktické testy, 1984. 68 s.

KARAPETIAN, M., JOHNSON GRADOS,A., JOHNSON GRADOS,J. Enhancing resilience in children : A proactive approach. *Professional Psychology : Research and Practice*. 2005, vol. 36, no. 3, s. 238-245.

Karen Horney on work, art, creativity, and neurosis. *The American Journal of Psychoanalysis*. 1991, vol. 51, no. 3, s. 245-247.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 2008, roč. 52, č.1, s. 1-19.

KENNETT, K.F. Creativity: Educational necessity for modern society. *Education*, 1984, (105), 2-6.

KHATAMI, M. Creativity and altered states of consciousness. *Psychiatric Annals*. 1978, vol. 8, no. 3, s. 57-64.

KINNEY, D.K., RICHARDS, R.L. Artistic creativity and affective disorders : Are they connected?. In PETROV, Vladimir. *Evolutionary and neurocognitive approaches to aesthetics, creativity and the arts : Foundations and frontiers of aesthetics*. New York : Baywood Publishing Company, 2007. s. 225-239.

KIVIMAEKI, M., et al. Sense of coherence and health: Evidence from two crosslagged longitudinal samples. *Social Science and Medicine*. 2000, vol. 50, s. 583-597.

KLOHNEN, E.C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996,no.70,s. 1067-1079.

KOBASA, S.C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982, vol. 42, no. 4, s. 707-717.

KOBASA, S.C.(a) Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, no. 37, s. 1-11.

KOBASA, S.C.(b) Personality and resistance to illness. *American Journal of community psychology*. 1979, vol. 7, no. 4, s. 413-423.

KOBASA, S.C., MADDI, S.R., KAHN, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982, vol. 42, no. 1, s. 168-177.

KOBASA OUELLETTE, S.C., PUC CETTI, M.C. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983, vol. 45, no. 4, s. 839-850.

KOHÁNYI, A. Four factors that may predict the emergence of creative writing: A proposed model. *Creativity Research Journal*. 2005, vol. 17, no. 2-3, s. 195-205.

KOSMICKI, F. X. Catharsis. In KAZDIN, Alan E. *Encyclopedia of psychology*. Washington : American Psychological Association, 2000. s. 49-51.

KOZBELT, A. Longitudinal hit ratios of classical composers: Reconciling “Darwinian” and expertise acquisition perspectives on lifespan creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2008, vol. 2, no. 4, s. 221-235.

KRAMPEN, G. Promotion of creativity (divergent productions) and convergent productions by systematic-relaxation exercises : Empirical evidence from five experimental studies with children, young adults, and elderly. *European Journal of Personality* . 1997, vol. 11, no. 2, s. 83-99.

KRAVETZ, S., DRORY, Y., FLORIAN, V. Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality*, 1993, vol. 7, s. 233-244.

KREITLER, S., CASAKIN, H. Self-perceived creativity: The perspective of design. *European Journal of Psychological Assessment*, 2009, vol. 25, no. 3, s. 194-203.

KRISHNAMURTI, J. *Second Public Dialogue : The duality of thinker and thought*. Brockwood Park, England : [s.n.], 1973.

LUDWIG, A.M. *The price of Greatness : Resolving creativity and madness controversy*. New York : Guilford Press, 1995. 310 s.

LUDWIG, A.M. Altered states of consciousness. In TART, Charles. *Altered states of consciousness*. New York : [s.n.], 1969. s. 9-10.

LUTGENDORF, S.K., et al. Sense of coherence moderates the relationship between life stress and natural killer cell activity in healthy older adults. *Psychology and Aging*. 1999, vol. 14, no. 4, s. 552-563.

LUTHAR, S.S., CICCHETTI, D., BECKER, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000,no.71,s. 543-562.

Mac FARLANE, L. C. Resilience therapy: A group intervention programme to promote the psychological wellness of adolescents at risk. *Dissertation Abstracts International Section A : Humanities and Social Sciences*. 2002, vol. 63, no. 1-A, s. 84.

MacKINNON, D. *In search of human effectiveness: Identifying and developing creativity*. Buffalo : Creative Education foundation Press, 1978. 216 s.

MacKINNON, D.W. The nature and nurture of creative talent. *American Psychologist*, 1962, no.17, 484-495.

MADDI, S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006, vol. 1, no. 3, s. 160-168.

MADDI, S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal:Practice and Research*. 2002, vol. 54, no. 3, s. 173-185.

MADDI, S.R. The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*. 1967, no. 72, s. 311-325.

MADDI, S.R., et al. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. 2006, vol. 74, no. 2, s. 575-598.

MADDI, S.R., et al. The personality construct of hardiness: II. Relationships with comprehensive test of personality and psychopathology.. *Journal of Research in Personality*. 2002, vol. 36, no. 1, s. 72-85.

MADDI, S.R., KAHN, S., MADDI, K.L. The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* . 1998, vol. 50, no. 2, s. 78-86.

MADDI, S.R., KHOSHABA, D.M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994, vol. 63, no. 2, s. 265-274.

MADDI, S.R., KOBASA, S.C. *The hardy executive: Health under stress*. Homewood : Dow Jones-Irwin, 1984. 131 s.

MADDI, S.R., WADHWA, P., HAIER, R.J. Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 1996, vol. 22, no. 2, s. 247-257.

MALINOVÁ, Renata, MALINA, Jaroslav. *Obdivuhodný člověk*. [s.l.] : [s.n.], 1991. 233 s.

MASLOW, A. Fusion of facts and values. *American Journal of Psychoanalysis*, 1963, vol. 23, no.2, s. 117-131.

MASLOW, A. H. : Creativity in self-actualizing people. In ANDERSON, H.A. (ed.). *Creativity and its cultivation*. New York : Harper and Brothers, 1959, s. 83-95.

MASLOW, A. H. *Motivation and personality*. New York : Harper and Brothers, 1954. 293 s.

MAZZA, D. *The observer in modern physics : Some personal speculations* [online]. [2000] [cit. 2009-09-09]. Anglický. Dostupný z WWW: <www.grc.nasa.gov/WWW/K-12/Numbers/Math/Mathematical_Thinking/observer.htm>.

MERIDIANO, E. – ústne podanie (jazzový klavirista a skladateľ) dňa 8.10.2009.

METZL, E. S. The role of creative thinking in resilience after hurricane Katrina. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2009, vol. 3, no. 2, s. 112-123.

MISHRA, V. M. Bipolar mood disorders, creativity and suicidality of Ernest Hemingway : A clinical psychological study. *Dissertation Abstracts International Section A : Section B: The Sciences and Engineering*. 1999, vol. 60, no. 3-B, s. 1309.

MITCHELL, L. A., MACDONALD, R. A.R., KNUSSEN, C. An investigation of the effects of music and art on pain perception. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2008, vol. 2, no. 3, s. 162-170.

MONTUORI, A. Frank Barron's ecological vision. In MONTUORI, A. *Unusual associates : A Festschrift for Frank Barron*. Cresskill : Hampton Press, 1996. s. 148-163.

MOSBY. Mosby's Medical Dictionary. 8. vyd. Oxford: Elsevier, 2009. 2056 s. ISBN: 978-0-323-05290-0

MUKERJEE, R. *The social function of art*. Bombay : Hind Kitabs, 1948. 398 s.

MUMFORD, M. D., GUSTAFSON, S. B. Creativity syndrome : Integration, application, and innovation. *Psychological Bulletin*. 1988, no. 103, s. 27-43.

NAKONEČNÝ, M. Zvláštnosti umělecké osobnosti. In HORKÁ, V., POLÁČEK, J. *Psychologie umění*. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1968. s. 60-75.

NEWMAN, R. APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2005, vol. 36, no. 3, s. 227-229.

OCHSE, A. Why there were relatively few eminent women creators. *Journal of Creative Behavior*, 1991, vol. 25, no. 4, s. 334-343.

OJEMANN, R. H. Are creativity and mental health compatible?. In ANDREWS, Michael F. *Creativity and Psychological Health*. [s.l.] : Syracuse University Press, 1961. s. 25-36.

- OLDHAM, J.M., MORRIS, L.B. *The new personality self-portrait : Why you think, work, love and act the way you do.* New York : Bantam Books, 1995. 449 s.
- ORR, E., WESTMAN, M. : Does hardiness moderate stress and how: a review. In ROSENBAUM, M. (ed.). *Learned resourcefulness: on coping skills, self-control and adaptive behavior.* New York : Springer Pub, 1990, s. 64-94.
- PALLANT, J.F., LAE, L. Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences.* 2002, vol. 33, no. 1, s. 39-48.
- PEARSON, P. Personality characteristics of cartoonists. *Personality and Individual Differences.* 1983, vol. 4, no. 2, s. 227-228.
- PIECHOWSKI, M. M., SILVERMAN, L. K., FALK, F. R. Comparison of intellectually and artistically gifted on five dimensions of mental functioning. *Perceptual and Motor Skills.* 1985, vol. 60, no. 2, s. 539-549.
- POPPIUS, E., et al. The sense of coherence, occupation and all-cause mortality in the Helsinki Heart Study. *European Journal of Epidemiology.* 2003, no. 18, s. 389-393.
- REITER-PALMON, R., et al. Creativity and domain specificity: The effect of task type on multiple indexes of creative problem-solving. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts,* 2009, vol. 3, no. 2, s. 73-80.
- RICHARDSON, G. E., WAITE, P. J. Mental health promotion through resilience and resiliency education. *International Journal of Emergency Mental Health.* 2002, vol. 4, no. 1, s. 65-76.
- ROGERS, C.R. Towards a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics,* 1954, no. 11, s. 249-260.
- ROSENBAUM, M. A schedule for assessing selfcontrol behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy.* 1980, vol. 11, s. 109-121.

ROTTER, J.B. External control and internal control. *Psychology Today*. 1971, vol. 5, no. 1, s. 37-42,58-59.

ROUGET, G.. *Music and Trance : A theory of the relations between music and possession*. Chicago : The University of Chicago Press, 1985. 418 s.

RUBINSTEIN, G., STRUL, S. The Five Factor Model (FFM) among four groups of male and female professionals. *Journal of Research in Personality*. 2007, vol. 41, no. 4, s. 931-937.

RUTTER, M. : Psychosocial resilience and protective mechanisms. In ROLF, J.E. a kol. (eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York : Cambridge University Press, 1990, s. 181-214.

RUTTER, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1987, no. 57,s. 316-331.

SAGY, S., ANTONOVSKY, A., ADLER, I. Explaining life satisfaction in later life: The sense of coherence model and activity theory. *Behavior, Health, and Aging*. 1990, vol. 1, no. 1, s. 11-25.

SCHAEFER, C.E. The prediction of creative achievement from a biographical inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 1969, no. 29,s. 431-437.

SCHILDKRAUT, J.J., HIRSHFELD, A. J., MURPHY, J. M. Mind and mood in modern art : II. Depressive disorders, spirituality, and early deaths in the abstract expressionist artists of the New York School. *American Journal of Psychiatry*. 1994, vol. 151, no. 4, s. 482-488.

SCHOON, I. *Risk and resilience: adaptations in changing times* . New York : Cambridge University Press, 2006. 222 s.

SILVIA, P. J. Emotional responses to art : From collation and arousal to cognition and emotion. *Review of General Psychology* . 2005, vol. 9, no. 4, s. 342-357.

SIMONTON, D.K. Emergence and realization of genius: The lives and works of 120 classical composers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, no. 61, s. 829-840.

SIMONTON, D.K. Creative productivity, age, and stress: A biographical time-series analysis of 10 classical composers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1977, vol. 35, no. 11, s. 791-804.

SLADECZEK, I., DOMINO, G. Creativity, sleep and primary process thinking in dreams. *Journal of Creative Behavior*, 1985, no. 19, s. 38-46.

SOROKIN, P. A. General theory of creativity. In ANDREWS, Michael F. *Creativity and psychological health*. [s.l.] : Syracuse University Press, 1961. s. 1-12.

SMETÁČEK, V. Kde se setkává umělec a psycholog . In HORKÁ, V., POLÁČEK, J. *Psychologie umění*. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1968. s. 5-18.

SMETÁČEK, V. Dílo jako problém pro psychologa (II.). In HORKÁ, V., POLÁČEK, J. *Psychologie umění*. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1968. s. 106-116.

STERNBERG, R.J. Creating a vision of creativity: The first 25 years. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2006, vol. 5, no.1, s. 2-12.

STEINER, A., et al. Measuring psychosocial aspects of well-being in older community residents: Performance of four short scales. *The Gerontologist*. 1996, vol. 36, no. 1, s. 54-62.

STRAVINSKIJ, I. *Hudební poetika*. 1. vyd. Řevnice : Arbor vitae, 2005. 116 s. De Arte; sv. 20. ISBN 80-86300-55-2.

SURTEES, P.G., et al. Mastery, sense of coherence, and mortality: Evidence of independent associations from the EPIC-Norfolk prospective cohort study. *Health Psychology*. 2006, vol. 25, no. 1, s. 102-110.

SZABÓ, C. The effects of monotonous drumming on subjective experiences. *Music Therapy Today*. 2004, vol. 5, no. 1, s. 1-9.

ŠIROKÝ, H. *Úvod do herecké psychologie*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1964. 281 s.

ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009. 102 s.

TEAD, O. The health person's creative outlets. In ANDREWS, Michael F. *Creativity and Psychological Health*. [s.l.] : Syracuse University Press, 1961. s. 107-116.

TEDESCHI, R.G., KILMER, R.P. Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2005, vol. 36, no.3,s. 230-237.

TIERNEY, P., FARMER, S.M. The Pygmalion process and employee creativity. *Journal of Management*. 2004, vol. 30, no. 3, s. 413-432.

TORRANCE, E. P. *Why fly?: A philosophy of creativity*. New Jersey: Ablex Publishing, 1995. 391 s.

TORRANCE, E.P. *Education and the Creative Potential*. Minneapolis : University of Minnesota Press, 1967. 177 s.

TYLER, L.E. *Individuality: Human possibilities and personal choice in the psychological development of men and women*. San Francisco : Jossey- Bass, 1978.

VAN DEN HAAG, E. Creativity, health and art. *American Journal of Psychoanalysis*. 1963, no. 23, s. 144-156.

VAN MONDFRANS, A.P., et al. The effects of instructions and response time on divergent thinking test scores. *Psychology in the Schools*, 1971, no. 8, s. 65-71.

VERHAEGHEN, Paul, JOORMANN, Jutta, KHAN, Rodney. Why we sing the blues : The relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. *Emotion*. 2005, vol. 5, no. 2, s. 226-232.

VYGOTSKIJ, Lev Semjonovič. *Psychologie umění*. Ladislav Zadražil. 1. vyd. Praha : Odeon, 1981. 522 s.

WAAKTAAR, T, et al. How can young people's resilience be enhanced? Experiences from a clinical intervention project. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2004, vol. 9, no. 2, s. 167-183.

WALLACH, M.A., KOGAN, N. *Modes of thinking in young children: a study of the creativity-intelligence distinction*. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1965. 357 s.

WEISBERG, R.W. : Creativity and knowledge: A challenge to theories. In STERNBERG, R.J. (ed.). *Handbook of creativity*. New York : Cambridge University Press, 1999, s. 226-250.

WOLIN, S.J., WOLIN, S. *The resilient Self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York : Villard, 1993. 256 s.

Your Dictionary.com [online]. 1996 [cit. 2009-10-19]. Dostupný z WWW:
<<http://www.yourdictionary.com/creativity>>.

ZAUSNER, T. Artist and audience : Everyday creativity and visual art. In RICHARDS, Ruth. *Everyday creativity and new views of human nature : Psychological, social and spiritual perspectives*. Washington : American Psychological Association, 2007. s. 75-89.

ZAUTRA, A.J., HALL, J.S., MURRAY, K.E. Resilience: A new integrative approach to health and mental health research. *Health Psychology Review* . 2008, no. 2, s. 41-46.