

**Univerzita Karlova
Filozofická fakulta
Katedra psychologie**

Diplomová práce

Bc. Jana Augustinová

**Typologický přístup k osobní pohodě
Typological approach to well-being**

Primárně bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Prof. PhDr. Marku Blatnému, DrSc. za poskytnutí výzkumných dat, za cenné rady a podporu. Dále děkuji svým blízkým za pevné nervy a dodání energie k vytvoření této práce.

Čestné prohlášení:

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

V Praze dne: 15. 12. 2017

Jana Augustinová

.....

Abstrakt (česky):

Tato diplomová práce se zabývá typologickým přístupem k osobní pohodě. Zmíněný přístup vychází z práce Carol Ryff a jejích kolegů, a rozděluje dvě dimenze osobní pohody. První z nich je hédonická neboli subjektivní osobní pohoda (subjective well-being/SWB v pojetí E. Dienera) a eudaimonická neboli psychologická osobní pohoda (psychological well-being/PWB v pojetí C. Ryffové). Teoretická část popisuje rozdíly mezi psychologickou a subjektivní osobní pohodou, představuje typologický model, popisuje proměnné, na jejichž základě je analýza prováděna (osobnostní rysy, hodnotové orientace a copingové strategie) a shrnuje poznatky, které byly v této oblasti doposud zjištěny. Empirická část práce je věnována analýze vztahů jednotlivých typů osobní pohody (osoby s vysokou SWB/vysokou PWB, vysokou SWB/nízkou PWB, nízkou SWB/vysokou PWB, nízkou SWB/nízkou PWB) a charakteristik osobnosti dle NEO-FFI, hodnotových orientací dle PVQ a copingových strategií formulovaných Carverem.

Výzkumný soubor tvořilo 2281 probandů studujících vysoké školy. Byly vytvořeny 4 skupiny na základě skóre v testech měřících subjektivní a psychologickou osobní pohodu. Skupiny byly tvořeny vždy pro horní a dolní kvantil skóre v daném testu. Vznikly tak 4 skupiny probandů (probandi s vysokým SWB a PWB, probandi s nízkým SWB a PWB a 2 skupiny probandů s kombinací vysoké SWB, nízké PWB a nízké SWB, vysoké PWB). Potvrdilo se, že jedinci s vysokými hodnotami subjektivní i psychologické osobní pohody jsou více extravertní než lidé s nízkými hodnotami, a naopak lidé s nízkými hodnotami SWB i PWB jsou více neurotičtí než lidé ze všech ostatních skupin. Dále se potvrdilo, že jedinci s vysokými hodnotami PWB a zároveň nízkými hodnotami SWB jsou nejvíce otevřeni ke zkušenosti. Také se potvrdil předpoklad, že jedinci s nízkými hodnotami SWB i PWB užívají častěji copingovou strategii popření než probandi z ostatních skupin. Hodnoty se neukázaly jako významný prediktor jednotlivých typů osobní pohody.

Klíčová slova: subjektivní osobní pohoda, psychologická osobní pohoda, typologický přístup, osobnost, hodnoty, coping

Abstract (in english):

This master thesis copes with typology approach to well-being. The approach results from the research of Carol Ryff et al. and distinguishes two dimensions of well-being. The first, the hedonic alias subjective well-being (SWB concept by E. Diener) and the second, the eudemonic alias psychological well-being (PWB concept by C. Ryff). In the theoretical part of the thesis, the difference between psychological and subjective well-being is depicted, it represents a typological model, describes variables the analysis-procedure is based on (personality traits, values, and coping strategies) and sums findings that where learned till now. The empirical part of the thesis is devoted to analysis of the relations among particular types of well-being (subjects with high SWB/high PWB, high SWB/low PWB, low SWB/high PWB, low SWB/low PWB) and personality characteristics according to NEO/FFI, values according to PVQ, and coping strategies formulated by Carver.

The research ensemble was formed out of 2281 subjects, the undergraduate students. Four groups were created, based on the score of tests measuring subjective and psychological well-being. We always formed the groups for the upper and lower score quantile in given test. This way four groups of subjects raised (subjects with high SWB and PWB, subjects with low SWB and PWB, and two groups of subjects with combinations high SWBm low PWB and low SWB, high PWB). It was confirmed, that subjects with high values of subjective and psychological well-being are more extrovert than people with lower values, and on the contrary people with low values SWB and PWB are more neurotic than people from other groups. Further, it was confirmed that subjects with high values of PWB and low values of SWB are the most open to experience. The assumption, that subjects with low values of SWB and PWB use coping strategy to deny more than subjects from the other groups was also confirmed. Values did not appear to be a significant predictor.

Key words: subjective well being, psychological well-being, typological approach,
personality, values, coping strategies

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Osobní pohoda	10
1.1 Definice pojmu	10
1.2 Historie osobní pohody	11
1.3 Koncepce osobní pohody.....	11
1.3.1 Osobní pohoda dle Sonji Lyubomirské.....	12
1.3.2 Osobní pohoda dle Martina Seligmana.....	13
1.3.3 Subjektivní osobní pohoda.....	13
1.3.3.1 Historie subjektivní osobní pohody	14
1.3.3.2 Modely subjektivní osobní pohody.....	14
1.3.3.3 Měření subjektivní osobní pohody	15
1.3.4 Psychologická osobní pohoda.....	16
1.3.4.1 Historie psychologické osobní pohody	16
1.3.4.2 Model PWB dle Ryffové.....	17
1.3.4.3 Měření psychologické osobní pohody	18
1.4 Ovlivňující faktory osobní pohody	18
1.4.1 Demografické faktory	19
1.4.1.1. Příjem a finance	19
1.4.1.2 Věk.....	20
1.4.1.3 Vzdělání	21
1.4.1.4 Zdraví.....	21
1.4.1.5 Víra a náboženství.....	21
1.4.2 Osobnostní faktory.....	21
1.4.3 Očekávání	22

1.4.4 Sociální vztahy.....	22
2 Typologický přístup k osobní pohodě.....	24
2.1 Východiska typologického přístupu	24
2.1.1 Společné aspekty dvou hlavních přístupů k osobní pohodě	24
2.2 Představení typologického přístupu.....	25
3 Cíle studie	27
3.1 Osobnostní faktory.....	27
3.1.1 Osobnost dle pětifaktorového modelu	27
3.1.1.2 Osobnost a subjektivní pohoda	28
3.1.1.3 Osobnost a psychologická pohoda.....	30
3.2 Hodnoty	30
3.2.1 Hodnoty a subjektivní pohoda	35
3.2.2 Hodnoty a psychologická pohoda.....	36
3.3 Copingové strategie	36
3.3.1 Copingové strategie a subjektivní pohoda	39
3.3.2 Copingové strategie a psychologická pohoda.....	39
EMPIRICKÁ ČÁST	41
4 Výzkumné cíle	41
4.1 Hypotézy	41
5 Použité metody	44
5.1 Výzkumný soubor	44
5.2 Použité metody	44
5.2.1 The Scale of Psychological Well-being (PWB).....	44
5.2.2 The Satisfaction With Life Scale (SWLS).....	44
5.2.3 The NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI).....	45
5.2.4 The Brief COPE (Brief COPE).....	45
5.2.5 The Portrait Value Questionnaire	45

5.3 Analýza dat	46
6 Výsledky	47
6.1 Deskriptivní statistika	47
6.2 Testy normality	48
6.3 Analýza rozptylu a Kruskal-Wallisův test	50
6.4 Post-hoc Dunnův test s Holmsovou korekcí.....	52
7 Diskuze	56
7.1 Diskuze výsledků.....	56
7.2 Přednosti a limity výzkumu	59
7.3 Podněty pro budoucí výzkum	61
8 Závěr	62
ZDROJE.....	63

ÚVOD

Radost, štěstí, láska, spokojenost, smysluplnost, dobré zdraví či pozitivní vztahy s okolím, ale také absence smutku, strachu či napětí. To jsou stavy, o které lidé usilují od nepaměti. Zjednodušeně se dá říci, že všichni chceme prožívat něco, co nazýváme osobní pohodou. Osobní pohoda je stále aktuální téma dotýkající se širokého spektra lidí různých věkových kategorií, pohlaví, sociálního statusu, náboženství či rasy. Touhu po spokojeném životě tedy prožíváme všichni podobnou, nicméně ne každý ji dokáže naplnit.

Otázka štěstí je omílána již od starověku a stala se významnou součástí různých náboženství. I přes rozsáhlost a dlouhodobost problematiky se psychologie jako vědní obor zabývá otázkou osobní pohody poměrně krátkou dobu. V dnešní době se snažíme přijít štěstí na kloub více než kdy dříve. Možná za to může uspěchaná, chaotická doba a množství nároků, jež jsou na nás každodenně kladeny. V současnosti jsou lidé zvyklí sdílet své pocity veřejně prostřednictvím sociálních sítí a následně se porovnávat s ostatními, což je přivádí k zamyšlení se nad tím, zda vedou dostatečně naplňující život. O aktuálnosti tohoto tématu také vypovídá množství vydávané i prodávané literatury (jak odborné, tak laické), věnující se otázce štěstí či smysluplného života a popularita osobních koučů a rozličných seminářů zaměřujících se na osobní pohodu a rozvoj.

Nyní neexistuje sjednocený přístup k tomu, co činí lidi šťastnými, neexistuje ani univerzální recept, jak štěstí či spokojenosti dosáhnout. Ve hře je velké množství faktorů, které jsou uvnitř i všude kolem nás. Mnoho autorů se snaží v této oblasti bádát a vědecky podkládat teorie o dosahování a prožívání osobní pohody. Mezi tyto autory patří také Carol Ryff, americká profesorka a výzkumnice, jež se svými kolegy přináší typologický model osobní pohody. Tento typologický přístup zahrnuje dvě dimenze osobní pohody. První z nich je subjektivní/hédonická osobní pohoda, kterou rozpracoval Edward Diener a druhou je psychologická/eudaimonická osobní pohoda. V teoretické části práce se věnuji zmíněným subtypům osobní pohody a souhrnu dosavadních poznatků v této oblasti.

V praktické části pak budu pracovat s daty z rozsáhlého výzkumu, který proběhl v roce 2007 pod záštitou prof. PhDr. Marka Blatného, CSc., ředitele Psychologického ústavu Akademie věd ČR, prof. PhDr. Mojmíra Svobody, CSc., vedoucího Psychologického ústavu FF MU a doc. PhDr. Ilony Gillernové, CSc., vedoucí Katedry psychologie FF UK. Budu zkoumat rozdíly mezi jednotlivými typy lidí na základě typologického modelu. Zaměřím se na osobnostní charakteristiky, hodnoty a copingové strategie daných skupin.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Osobní pohoda

Anglický termín well-being se do českého jazyka překládá různě. Nejvýstižnější a nejvíce užívaný je jednoduše pojem pohoda, případně osobní pohoda (Kebza & Šolcová, 2003).

1.1 Definice pojmu

Každý člověk má určitou představu, jak by měl vypadat stav nazývaný osobní pohoda. Měl by pravděpodobně slučovat štěstí, lásku nebo vyrovnanost. Skrze svou komplexnost jde o pojem, který nemá jednotnou a všemi přijímanou definici. Někteří autoři vnímají osobní pohodu jako nehmotný koncept, který je těžké definovat, a ještě těžší změřit (Thomas, 2009).

V klinické psychologii a psychiatrii bývala tendence osobní pohodu definovat negativně, konkrétně jako stav absence distresu a dysfunkce (Joseph & Wood, 2010).

Mnohé z definic osobní pohody nejsou skutečnými definicemi, ale pouze výčtem aspektů, které stav osobní pohody tvoří. Ryff (1989) mezi tyto aspekty řadí autonomii, zvládnutí okolního prostředí, pozitivní vztahy s ostatními, smysl života, realizaci potenciálu a sebekřijetí. Některé z těchto aspektů Ryff řadí pod psychologickou osobní pohodu, která je samostatně popsána v dalších kapitolách.

Jedna z definic, která se na tuto problematiku snaží nazírat komplexně je definice Americké psychologické asociace (APA), jež vnímá osobní pohodu jako „stav štěstí, spokojenosti, nízké úrovně distresu, celkově dobrého fyzického a mentálního zdraví a vyhlídek, nebo dobrá kvalita života“ (Vandenbos, 2007, s. 996).

Blatný (2010, s. 198) definuje osobní pohodu jako „dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem.“ Z porovnání definic Blatného a Vandenbose je zřejmá obsáhlost a pružnost konceptu, který lze definovat různými způsoby. Zároveň se obě definice v pochopení pojmu částečně prolínají.

V literatuře se hojně můžeme setkat s pojmy sémanticky podobnými a zaměňovanými za pojem osobní pohoda. Nejčastějšími pojmy jsou „life satisfaction“ nebo pouze „satisfaction“ (životní spokojenost), „welfare“ (blaho), „happiness“ (štěstí), „prosperity“ (prosperita). Někdy se objevují pojmy vztahující se ke zdraví, mezi něž patří „fitness“ (zdatnost), „wellness“, „health“ (zdraví) a další (Kebza & Šolcová, 2003). Seligman a Csikszentmihalyi (2000)

popisují osobní pohodu vztahující se k minulosti jako „contentment“ nebo „satisfaction“ (spokojenost), vztahující se k přítomnosti jako „happiness“ (štěstí), „flow“ (stav pohlcení určitou činností) a vztahující se k budoucnosti jako „hope“ (naděje) a „optimism“ (optimismus).

1.2 Historie osobní pohody

Snaha o dosažení štěstí, naplněného a smysluplného života zajímala badatele od pradávna. Za všechny můžeme vzpomenout Sokrata, či Aristotela a celou hédonickou školu. Když nahlédneme do historie psychologie jako vědního oboru zjistíme, že pozitivní aspekty lidské psychiky a prožívání neměly ve výzkumu své místo. Psychologie se více zaobírala otázkami duševních nemocí, poruch a odchylek od normy. Ačkoliv se někteří autoři zabývali i pozitivní stránkou lidského prožívání, v ohnisku zájmu byly ve značné převaze témata negativní v poměru 17:1. Od 80. let 20. století se autoři více začali zabývat rozvojem pozitivních vlastností a spokojeného prožívání (Blatný, 2010).

Wilson (1967) udělal jednu z prvních studií štěstí. Z malého vzorku a limitovaných dat vyvodil, že za šťastného jedince se dá považovat člověk *„mladý, zdravý, vzdělaný, s dobrým příjmem, extravertně orientovaný, optimistický, ženatý s vysokým sebevědomím, bezstarostný, nábožensky orientovaný, s dobrou pracovní morálkou, přiměřenými aspiracemi, inteligentní, bez ohledu na pohlaví“* (s. 294).

Od doby Wilsonovy studie se tématu štěstí a spokojenosti začalo věnovat více pozornosti. Diener a kol. (1999) na základě předešlých výzkumů formoval nejdůležitější poznatek – vnější faktory (jako věk, příjem či vzdělání) nemají na pocit osobní pohody takový vliv, jako se očekávalo.

Za přelomový okamžik pro studium pozitivních aspektů je považován článek Seligmana a Csikszentmihalyie (2000), kterým učinili pozitivní psychologii novým a plnohodnotným psychologickým směrem. Jednou z hlavních náplní pozitivní psychologie je snaha porozumět osobní pohodě a dále ji rozvíjet.

1.3 Koncepce osobní pohody

Přístupy k vnímání osobní pohody jsou různé. Obecně můžeme zmínit dva hlavní přístupy, kterými jsou subjektivní a psychologická osobní pohoda, dále pak další přístupy různých autorů. V této části zmíním kromě subjektivní a psychologické osobní pohody také přístup Sonji Lyubomirské a Martina Seligmana.

1.3.1 Osobní pohoda dle Sonji Lyubomirské

Lyubomirsky se ve své práci (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) zabývá spíše pojmem štěstí (happiness), nicméně obsah pojmu je chápán stejně jako v našem případě osobní pohoda. Ve své práci se Lyubomirsky zaměřuje převážně na lidskou touhu dosáhnout šťastného a spokojeného života, kterou negativně ovlivňují jevy jako je hédonická adaptace nebo pesimismus. I přes tyto jevy je možno dosáhnout udržitelné či dokonce narůstající míry štěstí.

Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005) vychází z poznatku, že každý jedinec má v základu určitou míru štěstí označovanou jako „chronická míra štěstí“, která by se dala definovat jako retrospektivní souhrnné soudy týkající se jedincových vlastních nálad a míry spokojenosti během nedávné doby (například během posledních 6 nebo 12 měsíců). Tato chronická míra štěstí určuje jakýsi „set point“ neboli nastavení, které je dáno naší osobností. Dalšími faktory štěstí jsou životní okolnosti a vnější, záměrná aktivita.

Představíme-li si štěstí jako koláč sestávající ze tří částí, největší část, přibližně 50 % zaujímá právě set point. Zahrnuje stabilní a geneticky podmíněné osobnostní charakteristiky jako je extraverteze, neuroticismus a další (Lykken & Tellegen, 1996). Pod druhou část, životní okolnosti, autoři zařazují věk, pohlaví, národnost, majetek, zaměstnání, ale také různé životní události jako je výhra v loterii nebo účast při dopravní nehodě. Ačkoliv se těmto jevům při posuzování míry štěstí či osobní pohody přikládá velký význam, skutečnost je taková, že životní okolnosti mají na naše štěstí vliv z pouhých 8-15 % (Argyle, 1999). Důvodem pro tak nízký vliv životních okolností na míru našeho štěstí je již zmíněná hédonická adaptace. Je to mechanismus, kvůli kterému se rychle adaptujeme na pozitivní i negativní změny v našem životě. Jako příklad lze uvést koupi nového auta. První dny nás naplňuje obrovským pocitem štěstí, jakmile si však zvykáme, že je součástí našeho života, úroveň štěstí se velice rychle vrací na svou původní hodnotu. Třetí část, tedy zbývajících 35-42 % je vysvětlena záměrnými aktivitami jedince. Je to jakási vědomá snaha o lepší život, výsledek vlastního rozhodnutí a volby. Pro záměrnou aktivitu je potřeba vynaložit určité úsilí, což ji výrazně odlišuje od životních událostí. Životní události se nám dějí, kdežto pro záměrné aktivity se rozhodujeme sami. Záměrná aktivita zahrnuje behaviorální aktivitu (fyzické cvičení nebo rozhodnutí být na ostatní milý), kognitivní aktivitu (pozitivní přerámování situací) a volní aktivitu (nastavení a dosažení osobních cílů) (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Jednoduše řečeno, tato teorie nám dává velkou naději a příslib, že svou míru štěstí a osobní pohody držíme ve svých rukou a můžeme ji ve významné míře ovlivňovat.

1.3.2 Osobní pohoda dle Martina Seligmana

Seligman (2011) přišel s teorií osobní pohody a štěstí „flourish“, která se dá do českého jazyka přeložit jako vzkvétání. Tato teorie navazuje na jeho předchozí teorii autentického štěstí (Seligman, 2002). V této teorii chápal štěstí jako soubor tří složek: pozitivních emocí (positive emotions), zapojení (engagement) či flow a smyslu (meaning). Seligmanova teorie štěstí popisovala především životní spokojenost, nicméně jeho teorie osobní pohody vznikla jako více komplexní model skládající se z pěti částí: pozitivní emoce (positive emotion), zapojení (engagement), pozitivní vztahy (positive relationships), smysl (meaning) a dosažení (accomplishment). Tento model Seligman označuje zkratkou PERMA.

Žádná z těchto pěti složek sama o sobě osobní pohodu nedefinuje, ale přispívá k jejímu dosažení. Každá se dá změřit nezávisle na jiné a lidé o ně usilují pro svou vlastní potřebu. Každá z těchto složek má komponenty, které se dají měřit subjektivně i objektivně. Osobní pohoda je kombinace dobrého pocitu (subjektivní), smyslu (subjektivní i objektivní), dobrých vztahů s druhými lidmi a dosažení svých cílů (objektivní). Rozvíjením jednotlivých složek modelu PERMA rozvíjíme celkovou osobní pohodu.

1.3.3 Subjektivní osobní pohoda

Subjektivní osobní pohoda, z anglického názvu subjective well-being (SWB) je definována jako *„kognitivní a afektivní hodnocení vlastního života. Toto hodnocení zahrnuje emoční reakce na události a také kognitivní úsudky o vlastní spokojenosti a naplnění. Tím pádem je SWB široký koncept, který zahrnuje prožívání příjemných emocí, nízkou úroveň negativních nálad a vysokou míru životní spokojenosti“* (Diener, Lucas & Oishi, 2002, str. 63). Jedinci subjektivně posuzují jak kognitivní složku osobní pohody, kam můžeme zařadit spokojenost s manželstvím, prací a životem celkově, tak emoční ladění, tedy přítomnost pozitivních emocí a nepřítomnost negativních nálad. Subjektivní osobní pohoda pramení z pocitů postupování vpřed při naplňování osobních cílů, ponoření se do zajímavých a příjemných aktivit a z dobrých mezilidských vztahů (Diener, Sapyta & Suh, 1998).

Ryan a Deci (2001) vyčleňují tři komponenty subjektivní osobní pohody. Konkrétně se jedná o životní spokojenost, množství pozitivních emocí a množství negativních emocí. Diener, Suh, Lucas a Smith (1999) k výčtu přidávají spokojenost s významnými složkami života, kam řadí spokojenost se zaměstnáním, vztahy, finanční situací atd. Vrátime-li se k množství pozitivních a negativních emocí, ne vždy velké množství pozitivních emocí znamená malé množství negativních, což znamená, že tyto afekty na sobě nejsou závislé (Schimmack, 2008).

Subjektivní osobní pohoda zasahuje do minulosti, současnosti i přítomnosti. Subjektivní hodnocení osobní pohody směrem do minulosti je vyjádřeno spokojeností, hodnocení přítomnosti stavy flow, štěstí a smyslovým potěšením a směrem do budoucnosti optimismem, nadějí a vírou. Nehledě na časovou orientaci je subjektivní osobní pohoda vyjádřena jedincovou schopností lásky, odvahy, tolerance, estetické citlivosti, vytrvalosti, uměním odpouštět a v neposlední řadě altruismem a sociální odpovědností (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

1.3.3.1 Historie subjektivní osobní pohody

SWB navazuje na hédonickou tradici. V Řecku, ve 4. století př.n.l., filosof Aristippus vyučoval, že cílem života je dosáhnout co největšího množství potěšení a zároveň se vyhýbat nepříjemnému. Na jeho učení navázalo v historii mnoho dalších filosofů. Z celé plejády mohu uvést například anglického filosofa Thomase Hobbesa, který tvrdil, že v těle vznikají jakési touhy a chutě a všechny lidské bytosti jsou motivovány k tomu, aby tyto touhy a chutě naplnily a dosáhly tak osobní pohody. Francouzský spisovatel a šlechtic Markýz de Sade věřil, že hlavním cílem lidského života je potěšení a utilitářští filosofové, jako byl Jeremy Bentham, argumentovali tím, že pouze maximalizací radosti jedince je možno vybudovat dobrou společnost (Ryan & Deci, 2001).

Psychologové, kteří přijali hédonický pohled říkají, že osobní pohoda se skládá ze subjektivně vnímané míry štěstí a zahrnuje jak potěšení, tak opačnou stránku – nespokojenost. Osobní pohoda také pojímá veškeré soudy o dobrých i špatných součástech života, tedy jakési globální hodnocení života (Diener, Sapyta & Suh, 1998).

1.3.3.2 Modely subjektivní osobní pohody

Psychologické modely subjektivní osobní pohody se dají rozlišit dle toho, zda jdou takzvaně zesponu (bottom-up) nebo shora (top-down).

Bottom-up model naznačuje, že subjektivní osobní pohoda je odvozena od součtu příjemných a nepříjemných okamžiků a životních zkušeností. Jednoduše řečeno, šťastný člověk je šťastný právě proto, že zažil mnoho šťastných okamžiků. Jestliže má člověk dobrou práci, partnerský vztah, je zdravý a má dostatek financí, pravděpodobně bude se svým životem spokojen a bude vykazovat vysokou míru osobní pohody.

Oproti tomu top-down model tvrdí, že jednotlivci jsou předurčení k tomu, aby na události reagovali buď pozitivním nebo negativním způsobem. Jedinci, kteří jsou šťastní jsou šťastní proto, že mají radost ze života a pozitivně hodnotí své zážitky a zkušenosti. Tudíž globální subjektivní pohoda ovlivňuje spokojenost v určitých oblastech života (Brief, Butcher, George & Link, 1993).

Proti tomuto rozdělení je možno postavit pohled Schimmacka (2008), který poukazuje na propojení těchto dvou modelů. Například vliv osobních charakteristik, jako je neuroticismus a extraverte je vysvětlován top-down modelem, bottom-up poukazuje na vliv šťastných a spokojených okamžiků, které prožíváme na celkovou úroveň subjektivní osobní pohody. Blatný a Šolcová (2015) rovněž podporují tento sjednocený model a ilustrují jej na partnerském vztahu. Lidé s vyšší mírou subjektivní osobní pohody vstoupí do partnerského vztahu a tento vztah jim nadále zvyšuje jejich míru subjektivně prožívané spokojenosti. Australská studie (Soto, 2015) ukázala na základě osobnostního nastavení možnost predikce osobní pohody v budoucnosti, ale také opak – na základě aktuálních hodnot osobní pohody odhadnout budoucí vývoj charakteristik osobnosti.

1.3.3.3 Měření subjektivní osobní pohody

Pro měření afektivních a kognitivních komponent subjektivní osobní pohody bylo vytvořeno mnoho metod. Na následujících řádcích uvádím významné z nich, do výčtu nezařazují metody měřící momentální náladu, případně dysfunkce nebo nedostatek osobní pohody (například škály k měření deprese).

Jednopoložkové metody

Dříve se pro zjištění subjektivní osobní pohody využívaly jednopoložkové metody. Hlavní výhoda v užívání jednopoložkových metod spočívala ve stručnosti a jednoduchosti aplikace metod. Zastánci jednopoložkových metod argumentovali tím, že pro zjištění subjektivně vnímaného stavu jedince není zapotřebí složitějších a obsáhlejších dotazníků.

Mezi jednopoložkové metody se řadí například Cantrilův žebřík, což je velice jednoduchá metoda z roku 1965 spočívající v označení jedné z devíti příček žebříku, přičemž horní část znamená „nejlepší možný život“ a spodní označuje „nejhorší možný život“. Další je Gurinova škála z roku 1960 čítající jednu položku. Hodnotí se odpověď na otázku: „Jak se Vám daří v těchto dnech?“ Respondent má na výběr tři možnosti: „jsem velmi šťastný“, „jsem celkem šťastný“, „nejsem příliš šťastný“. Podobná Gurinově škále je Andrewsova D-T škála z roku 1975. Respondent obdobně vyznačuje na sedmibodové stupnici míru spokojenosti se svým stavem.

Spolehlivost těchto metod byla zjišťována pouze pomocí test-retestové reliability, jelikož split-half, či jiné typy výpočtu reliability nelze v těchto případech provádět. Například test-retestová reliability kdysi hojně užívané metody Cantrilův žebřík byla po dvou letech 0,65, pro škálu D-T (Delightet-Terrible) 0,4 při opakovaném měření po půl roce (Diener, 1984).

Vícepoložkové metody

Postupem času bylo od jednopoložkových metod upouštěno a začaly se objevovat komplexnější a obsáhlejší metody vykazující vyšší míru validity a reliability. Nejprve se začaly objevovat škály vhodné pro starší populaci (Lawton 1975; Kozma & Stones, 1980), později pro populaci všech věkových kategorií (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Poslední uvedená je Satisfaction with Life Scale (SWLS), v českém jazyce známá jako Škála spokojenosti se životem.

Pravděpodobně nejstarší komplexní a zároveň psychometricky správná je škála Happiness Measures (Fordyce, 1983). Mezi další významné škály pro měření subjektivní osobní pohody patří čtyřpoložková škála od Lyubomirski (2001) Subjective Happiness Scale (SHS) nebo metoda autorů Hillse a Argyla (2002) s názvem Oxford Happiness Inventory (OHI). Delší verze inventáře má 29 položek, kratší pouhých 8. V obou verzích vyjadřuje proband míru souhlasu s daným výrokiem na šestibodové Likertově škále.

Kebza a Šolcová (2005) zmiňují také metody měřící kvalitu života, osobní růst a rozvoj, úroveň prožívané naděje, vyjadřování vděčnosti a v neposlední řadě metody hodnotící atribuční styly.

1.3.4 Psychologická osobní pohoda

Teorie psychologické osobní pohody, anglicky psychological well-being (PWB), vznikla jako reakce na teoretické nedostatky konceptu subjektivní osobní pohody.

1.3.4.1 Historie psychologické osobní pohody

Psychologická osobní pohoda vychází z eudaimonické tradice, která má kořeny ve starověkém Řecku, v učení Aristotela. Aristoteles vnímal hédonické štěstí jako vulgární ideál, který z lidí dělá otrocké následovníky touhy. Říkal, že je důležité rozlišovat mezi touhami, jejichž uspokojení vede pouze k dočasnému potěšení a potřebami, které jsou zakořeněny v lidské povaze a jejichž naplnění řídí lidský růst a přispívá ke stavu blaženosti. Blažeností se myslí stav prostý zla, následování ctnosti a vnitřní zušlechťování.

Eudaimonické teorie tvrdí, že ne všechny touhy a jejich naplnění přináší spokojenost a pocit osobní pohody, protože pro lidi nejsou dobré. Z eudaimonické perspektivy se nemůže subjektivní osobní pohoda vyrovnat psychologické (Ryan & Deci, 2001). Waterman (1993) uvádí, že eudaimonické koncepce osobní pohody apelují na jedince, aby žil v souladu se svým pravým já. Dle něj eudaimonický stav nastává, když jsou činnosti v souladu s hluboce zakořeněnými hodnotami. Za takovýchto okolností se lidé cítí intenzivně žít a autentičtí.

Jak jsem zmínila výše, psychologický přístup k osobní pohodě vznikl jako reakce na nedostatky subjektivního přístupu. Ryffová (1989) poukazuje na to, že subjektivní přístup k osobní pohodě posuzuje jen množství pozitivních a negativních afektů a celkové hodnocení života bez ohledu na okolní prostředí jedince. Dle Ryffové (tamtéž) autoři subjektivního přístupu vyvinuli metody k měření úrovně SWB bez řádného teoretického základu. Teoretický základ k psychologickému přístupu vytvořili psychodynamicky a humanisticky orientovaní autoři, jako je Maslow a jeho teorie sebeaktualizace, Rogers a představa plně fungující osoby, Jungův proces individuace a Allportova koncepce zralé osobnosti. Rovněž vývojové teorie (jako je Eriksonova teorie psychosociálního vývoje nebo teorie Bühlerové) a teorie o duševním zdraví od Jahodové položily teoretický základ pro koncepci psychologické osobní pohody.

Významným prvkem psychologické osobní pohody je sebeaktualizace, jakožto naplňování osobního potenciálu a smyslu života skrze osobnostní růst, uspokojování hodnot a dosahování cílů (Ryff & Keyes, 1995). Deci a Ryan (2008) považují za další důležitou součást PWB samostatnost a vysoký stupeň sebereflexe při vykonávání voleb a rozhodnutí.

1.3.4.2 Model PWB dle Ryffové

Na základě své kritiky subjektivní osobní pohody vytvořila Carol Ryffová multidimenzionální model psychologické osobní pohody (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 2014) čítající 6 psychologických dimenzí, mezi které patří:

- **Sebepřijetí** (*self-acceptance*) – zahrnuje přijetí svých silných i slabých stránek, dobrých i špatných vlastností. Takovýto jedinec má k sobě pozitivní vztah a svou minulost hodnotí pozitivně. Na opačné straně je jedinec, který není spokojen sám se sebou, svými vlastnostmi a svou minulostí, prožívá zklamání. Touží být jiný, než ve skutečnosti je.
- **Pozitivní vztahy s druhými** (*positive relations with others*) – jedinec s vysokým skórem je empatický, zajímá se o blaho druhých, umí přijímat a rozdávat lásku a se svým okolím vychází povětšinou dobře. Má vztahy vřelé a plné důvěry. Rozumí, že vztahy nejen dávají, ale také berou. Opakem je jedinec, který nemá příliš dobré vztahy s druhými, neumí dělat kompromisy. Vůči druhým není otevřený, má problém s intimitou.
- **Autonomie** (*autonomy*) – znamená, že člověk sám řídí své chování, je nezávislý na mínění druhých a nepodléhá tlaku okolí. Je schopen se samostatně rozhodovat a reguluje své chování zevnitř. Má-li jedinec nízkou autonomii, znepokojují ho očekávání a hodnocení druhých. Snadno se nechává ovlivnit okolím, snadno podléhá sociálnímu tlaku.

- **Zvládání životního prostředí** (*environmental mastery*) – obsahuje pocit kompetence, kontroly nad vnějším okolím, efektivní využívání příležitostí a schopnost vytvořit si prostředí, kde lze naplňovat své hodnoty a potřeby. Takovýto jedinec umí dobře hospodařit se svým životem. Nedostatečné zvládání životního prostředí se vyznačuje problémy řídit každodenní záležitosti, neochotou či neschopností měnit svůj život a nedostatkem kontroly nad vnějším světem.
- **Smysl života** (*purpose in life*) – vyznačuje se životním cílem, pocitem smysluplnosti vlastního života. Je to něco, co dává význam minulosti i současnosti, má úzký vztah s motivací jedince. Jedinec bez smyslu života nevidí význam ve své minulosti ani budoucnosti.
- **Osobní růst** (*personal growth*) – vysoký skóre je dán kontinuálním rozvojem, touhou zlepšit se a také otevřeností ke zkušenostem či realizací svého potenciálu. Takovýto jedinec má náhled sám na sebe a své zlepšení v různých oblastech v průběhu času. Na opačném pólu škály stojí stagnující jedinec, který nemá touhu po zlepšení sebe sama. Často zažívá pocity nudy a nezaujatosti.

Toto schéma je obecně přijímáno, nicméně Kafka a Kozma (2002) a stejně tak Springer a Hauser (2006) jej kritizují pro vysokou korelaci mezi faktory osobního růstu, sebepřijetí, smyslu života a zvládání životního prostředí. Navrhují proto tento model změnit ze šestidimenzionálního na třídimenzionální.

1.3.4.3 Měření psychologické osobní pohody

Carol Ryffová vytvořila nejen model psychologické osobní pohody, ale také nástroj pro měření všech šesti dimenzí tak, jak jsou popsány výše. Nástroj nejprve obsahoval 80 položek pro každou z dimenzí, autorka následně tento počet zredukovala na celkových 120 položek (20 pro každou dimenzi) a dala mu název Scales of Psychological Well-Being (Ryff, 1989), v českém jazyce známý jako škála psychologické osobní pohody.

1.4 Ovlivňující faktory osobní pohody

Faktorů, jež ovlivňují kvalitu našeho prožívání je mnoho. Každého nejspíše napadnou finance, zázemí, vzdělání, mezilidské vztahy, (ne)přítomnost nemoci, náboženství, osobnostní charakteristiky, kvalita životního prostředí a další. Tyto a další faktory se dají dle Blatného (2010) rozdělit do čtyř kategorií, jimiž jsou: demografické faktory, osobnostní faktory, očekávání a sociální vztahy.

1.4.1 Demografické faktory

Mezi demografické faktory řadíme pohlaví, věk, příjem, sociální status, víru, majetek atp. Ačkoliv již Diener a kol. (1999) ukázal, že demografické faktory nejsou příliš spolehlivým prediktorem osobní pohody, byly provedeny výzkumy, jež se snaží vyjádřit míru spokojenosti právě na základě těchto faktorů. Například Bjørnskov, Dreher, & Fischer (2008) dávají do souvislosti příjmy a HDP se spokojeností obyvatel daných zemí.

Jak jsem zmínila výše, ruská výzkumnice na poli pozitivní psychologie Sonja Lyubomirski (2008) uvádí, že 50 % námi prožívaného štěstí je dáno genetickou výbavou, 40 % je ovlivnitelných aktivitami, které děláme a pouhých 10 % je způsobeno okolnostmi, mezi které můžeme zařadit sociální status, věk nebo finance, tudíž demografické faktory.

1.4.1.1. Příjem a finance

Velmi často jsou se štěstím a osobní pohodou dávány do souvislosti příjem a finance. Vládne přesvědčení, že bohatší lidé jsou spokojenější a mají méně starostí, ale skutečnost je diskutabilní. V otázce vlivu peněz na osobní pohodu bývá zmiňována studie, kde byla po dobu dvou let sledována míra štěstí u osob, které vyhrály v loterii, paraplegiků a kontrolního vzorku. Výherci nebyli po dvou letech spokojenější než běžná populace a jen o málo spokojenější než paraplegikové. Výsledky výzkumu byly vysvětlovány fenoménem zvaným hédonická adaptace (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978). Ačkoliv je výzkum často citován, je mu vytýkáno, že byl proveden na malém vzorku probandů. Později byl proveden longitudinální výzkum autorů Gardnera a Oswalda (2007), jež je v rozporu s předešlou studií. Autoři zjistili, že loterijní výherci jsou šťastnější i 2 roky po výhře v porovnání s běžnou populací. Výzkum byl proveden na vzorku 137 probandů a velikost výhry byla v přepočtu v řádech desítek tisíc až milionů korun.

Výzkumy v oblasti ekonomiky a štěstí byly ovlivněny paradoxními nálezy. Easterlin (1973; 1995) zkoumal vztah mezi příjmem (HDP) a úrovní spokojenosti obyvatel vybraných států a zjistil, že zvyšující se příjem, zajišťující zlepšení životních podmínek má skutečně vliv na míru spokojenosti, ale pouze do určitého bodu. Od určité úrovně peníze ke štěstí nepřispívají a někdy ho dokonce mohou snižovat. Tento jev byl nazván Easterlinovým paradoxem. Easterlin (1973) uvádí příklad Japonska mezi lety 1958 až 1987, kdy se příjmy obyvatel zpětinásobily, ale úroveň spokojenosti tamních obyvatel zůstala nezměněna. Autor dále podotýká, že lidé v bohatších zemích nejsou šťastnější než lidé v chudých zemích. V pozdějších letech se objevily studie pochybující o pravdivosti tohoto tvrzení. Stevenson a Wolfers (2008) a stejně

tak Deaton (2008) našli signifikantní pozitivní vztah mezi osobní pohodou a příjmem napříč různými zeměmi. Jinými slovy, z jejich výzkumů vyplynulo, že obyvatelé bohatších států jsou spokojenější než obyvatelé států chudších. Opfinger (2016) rozšířil tyto studie o regionální rozdíly. Zjistil, že silný vztah mezi příjmem a spokojeností je ve východní Evropě, na Středním východě, v zemích severní Afriky a v Latinské Americe. V západní Evropě a v Asii tento vztah signifikantní není a v severní Americe, Oceánii a Subsaharské Africe je dokonce negativní. Jako vysvětlení těchto zjištění uvádí autor postoje k materialismu nebo stupeň kolektivismu. V této souvislosti se hovoří také o takzvaném postmoderním paradoxu, který tvrdí, že individualismus a materialismus vedou k poklesu osobní pohody (Hogg, 2000).

Boyce, Wood, Banks, Clark a Brown (2013) zjišťovali, jak ovlivňuje míru osobní pohody finanční zisk a ztráta. Na vzorku 49 293 probandů z Německa a Spojeného Království vyzkoumali, že ztráty v příjmech mají větší negativní vliv na osobní pohodu než ekvivalentní zisky na její nárůst. Yu a Chen (2016) sledovali 30 144 probandů ze 162 krajů v Číně a zjistili, že příjem bez sociálního srovnávání nezvyšuje úroveň štěstí, ale oslabuje negativní emoce.

1.4.1.2 Věk

Souvislost věku a osobní pohody (subjektivní osobní pohody) je často znázorňována U křivkou. Nejvyšší osobní pohoda je udávána v mladém a středním věku, kdežto mezi 30-50 lety nastává pokles (Blanchflower & Oswald, 2004). Stejní autoři (2008) na vzorku 500 000 probandů z Ameriky a západní Evropy potvrzují předchozí zjištění, přičemž ošetřili i vliv kohort. Autoři rovněž uvádí, že tento vztah byl potvrzen u obyvatel východní Evropy, Latinské Ameriky a Asie. Dále pak autoři dokumentují souvislost U křivky a depresivity a úzkostnosti. Existují však i výjimky, U křivka nebyla potvrzena v rozvojových zemích. Dle Deatona (2008) klesá osobní pohoda s věkem hlavně v zemích bývalého sovětského svazu, což neplatí pro důchodce ze Spojených států. Tyto rozdíly lze vysvětlit na základě kulturních rozdílů, sociální a politické situace.

Co se týče psychologické osobní pohody a věku, byla nalezena odlišná zjištění. Ryff (1989) uvádí, že nejvyšší úrovně psychologické osobní pohody dosahují lidé ve středním věku (průměrný věk 49,8 let). Springer, Pudrovská a Hauser (2011) našli pouze minimální rozdíly mezi třemi věkovými skupinami a jejich úrovní PWB.

Pinquart (2001) vytvořil metaanalýzu 125 studií zabývajících se negativními a pozitivními afekty vzhledem k věku. Zjistil vyšší výskyt negativních emocí a nižší výskyt pozitivních emocí s narůstajícím věkem a také úbytek prožívání emocí spojených s vyšším arousalem.

1.4.1.3 Vzdělání

Otázka vzdělání a osobní pohody je složitá a odpověď na ni nejednoznačná. Tento faktor se obtížně měří izolovaně, protože vyšší úroveň vzdělání má často za následek vyšší příjem, který má dle některých studií sám o sobě na osobní pohodu vliv. I přesto Diener a kol. (1993) a Fahey a Smyth (2004) reportují pozitivní vliv vzdělání na úroveň osobní pohody. Dolan, Peasgood a White (2008) uvádí, že nejvyšší míru osobní pohody vykazují jedinci se středním vzděláním. Autoři také tvrdí, že je vliv vzdělání na osobní pohodu více patrný v chudších zemích.

Kebza a Šolcová (2005) na základě měření psychologické osobní pohody uvádí, že s rostoucím vzděláním roste i úroveň osobní pohody, zejména v oblasti smyslu života, u žen rovněž v oblastech zvládnání prostředí, vztahů s druhými a sebezpřijetí.

1.4.1.4 Zdraví

Obecně se předpokládá, že zdraví má značný vliv na úroveň osobní pohody. Starší lidé, trpící nemocemi srdce, artritidou, plicními chorobami a dalšími nemocemi vykazují zvýšenou úroveň depresivních nálad a sníženou úroveň subjektivní i psychologické osobní pohody. Naopak vyšší úroveň osobní pohody může mít protektivní vliv při udržování zdraví. Psychologická osobní pohoda je asociována s delší dobou přežití (Steptoe, Deaton & Stone, 2015).

Nižší úroveň osobní pohody byla zaznamenána u osob s tělesným nebo duševním postižením, obzvláště s depresemi. Také jedinci závislí na alkoholu vykazovali její nižší úroveň (Dear, Henderson & Korten, 2002).

Součástí zdraví je i dobrá tělesná kondice. Je to významný faktor, přesto se na něj někdy zapomíná. Pohybová aktivita má vliv na osobní pohodu, zmírňuje úzkost a depresi (Norris, Carroll & Cochrane, 1992).

1.4.1.5 Víra a náboženství

Dolan a kol. (2008) na základě metaanalýzy zjistili, že lidé nábožensky založení a věřící jsou šťastnější než lidé bez vyznání či víry, přičemž nehraje roli, zda je člověk křesťan, žid, budhista, muslim či vyznavač jiných náboženství.

1.4.2 Osobnostní faktory

Jak bylo uvedeno na začátku, má se za to, že demografické, potažmo sociokulturní faktory nejsou příliš dobrým prediktorem subjektivní ani psychologické osobní pohody. Mnoho autorů se proto obrátilo ke zkoumání osobnostních faktorů, u kterých je předpokládán daleko

větší vliv.

Okolo 90. let se začali výzkumníci přiklánět k názoru, že osobní pohoda jedince je v čase více méně stabilní. Bylo například zjištěno, že prakticky neexistují zásadní rozdíly v hodnotách osobní pohody u jedinců, kteří žili život ve stabilních podmínkách, oproti těm, které potkala ztráta zaměstnání, smrt blízkého jedince nebo rozvod (Costa, McCrae & Zonderman, 1987). Dále bylo objeveno, že úroveň osobní pohody jedinců, kterým plat různě narůstá či klesá v průběhu let zůstává konzistentní (Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993). Vlivu osobnostních faktorů na osobní pohodu se více věnuji v kapitole 3.1 Osobnostní faktory.

1.4.3 Očekávání

Podle některých teorií (Brunstein, 1993) závisí osobní pohoda na míře shody mezi tím, co očekáváme a mezi skutečností. Očekáváme-li naplnění určitých cílů, které skutečně naplníme, dosáhneme uspokojení a osobní pohody. Blatný (2010) toto tvrzení upřesňuje. Očekávání a cíle musí být přiměřeny našim schopnostem. Naše ambice nesmí být ani příliš velké, ani naopak příliš malé, dále by měly vycházet z našich niterných potřeb a neměly by být určovány z vnějšku. Ačkoliv i dosažení cíle určeného někým jiným vede k uspokojení, toto uspokojení není tak silné a dlouhodobé, jako když dosáhneme cíle se kterým jsme vnitřně ztotožněni. Sheldon a Houser-Marko (2001) na vzorku vysokoškolských studentů potvrdili, že takzvaný self-konkordatní cíl má významnější vliv na osobní pohodu než cíl, který self-konkordatní není. Jedná se o cíl, který je v souladu s vnitřními hodnotami daného jedince.

Csikszentmihalyi (1990) uvádí, že důležitější, než samotné dosažení cílů je proces jejich naplňování. Při snaze o dosažení cílů, na kterých nám záleží se snáze dostáváme do stavů flow, které samy o sobě přispívají osobní pohodě.

Blatný (2010) dále uvádí, že uskutečnění cílů může rovněž vést ke stavům deprese či úzkosti. Tento paradox vzniká, jestliže jedinec vyčerpá veškeré své cíle a zažívá pocit prázdna. Z tohoto důvodu je dobré, aby měl každý člověk cílů více. Ideálně by to měly být takové cíle, které jsou symetricky rozloženy do různých oblastí zájmu.

1.4.4 Sociální vztahy

Je snadno představitelné, že lidé s dobrými sociálními vztahy zažívají vyšší míru osobní pohody. Člověk, který má kvalitní partnerský vztah a kolem sebe dobré přátele působí na druhé spokojeně, kdežto člověk osamocení většinou nikoliv.

Gleibs a kol. (2013) tvrdí, že touhu po sblížení a navazování vztahů v sobě máme

hluboce zakořeněnou. Tato touha nás motivuje a vede ke spokojenosti mnohem více než touhy konzumní.

Pro osobní pohodu nejvýznamnější a nejvíce zkoumané jsou partnerské (manželské) vztahy. Již Wilson (1967) uvádí, že lidé jsou šťastnější v manželství než mimo něj. Dokonce jedinci, kterým vyhovovalo být bez partnera vykazovali celkově nižší míru osobní pohody. Toto tvrzení potvrzuje i Dolan, Peasgood a White (2008). Zkoumali subjektivní osobní pohodu lidí ve vztahu a bez něj a došli ke stejným závěrům. Je-li vztah stabilní, není podstatné, jsou-li partneři sezdaní nebo ne (Brown, 2000). Lucas a kol. (2003) říká, že partnerství pozitivně ovlivňuje míru subjektivní osobní pohody i s kontrolou proměnných jako je příjem nebo věk.

Rovněž sex přispívá k osobní pohodě. Efekt je větší, je-li sex provozován pravidelně se stálým partnerem (Blanchflower & Oswald, 2004).

Souvislost mezi sociálními vztahy a osobní pohodou se dá nalézt i obráceně. Jelikož vyšší míru osobní pohody vykazují lidé extravertní, dá se předpokládat, že mají více přátel a kvalitních sociálních vazeb. Tito lidé mají také menší problémy s navazováním partnerských vztahů (Diener & Biswas-Diener, 2008). Lucas a kol. (2003) také připouští možnost opačné kauzality. Tvrdí, že jedinci, kteří jsou spokojenější a vykazují vyšší míru osobní pohody uzavírají častěji spokojené svazky ve kterých dokáží setrvat. Oproti tomu jedinci méně spokojení uzavírají méně svazků a více se rozvádí. S tím souhlasí i Stutzer a Frey (2006), kteří říkají, že lidé s vyšší úrovní osobní pohody uzavírají sňatky častěji a dříve. Dále potvrzují, že lidé rozvedení bývají méně šťastní a byli i v dobách kdy v manželství byli nebo dokonce dříve, než svazek uzavřeli.

Není zřetelně jasné, jaký vliv má na osobní pohodu rodičovství. Dolan, Peasgood a White (2008) tvrdí, že děti samotné na pocit pohody a štěstí vliv nemají, ale rodiče je vnímají jako součást kognitivní úrovně životní spokojenosti. Rozsáhlý výzkum Glassové, Simona a Anderssona (2016), provedený ve 22 zemích naznačuje, že to, jaký má rodičovství vliv na osobní pohodu závisí na kultuře dané země. Například v USA, Irsku nebo Británii vykazují rodiče nižší míru osobní pohody oproti těm, kteří děti nemají, kdežto v Portugalsku, Španělsku nebo Maďarsku je tomu naopak. Vysvětlení pravděpodobně spočívá v sociální politice daných států.

2 Typologický přístup k osobní pohodě

Ačkoliv je téma typologického přístupu stěžejní pro tuto práci, v literatuře mu nebylo věnováno mnoho prostoru. Na následujících řádcích představím základní myšlenky tohoto modelu.

2.1 Východiska typologického přístupu

Keyesová, Shmotkin a Ryffová (2002) se ve svém výzkumu zaměřili na to, zda konstrukty subjektivní a psychologické osobní pohody představují taxonomicky odlišné odrazy celkové osobní pohody. Ačkoliv oba dva přístupy hodnotí osobní pohodu, každý poukazuje na jiné aspekty. SWB zahrnuje celkové hodnocení afektů a kvality života, kdežto PWB se zabývá vnímanou prosperitou ve vztahu k existenciálním výzvám života (například hledání smysluplných cílů, růst a seberozvoj či utváření kvalitních vazeb s ostatními).

2.1.1 Společné aspekty dvou hlavních přístupů k osobní pohodě

Jak jsem zmínila v předchozích částech práce, existují značné rozdíly mezi subjektivní a psychologickou osobní pohodou. SWB je přístup založený na hédonické tradici a zahrnuje měření pozitivních afektů, negativních afektů a celkové životní spokojenosti (Diener, 1984). Oproti tomu PWB vychází z eudaimonické tradice a obsahuje šest dimenzí, kterými jsou osobní růst, zvládnání prostředí, sebepřijetí, pozitivní vztahy, samostatnost a smysl života (Ryff, 1989). Přesto, že jsou tyto koncepty odlišné, mají stejný cíl – snaží se změřit a popsat míru prožívané osobní pohody. Výzkumy rovněž potvrdily, že tyto koncepty spolu silně korelují (McMahan & Estes, 2011; McMahan, Renken, Kehn, & Nitkova, 2013).

Keyesová, Shmotkin a Ryffová (2002) uvádí, že PWB a SWB jsou dvěma faktory celkové osobní pohody. Tímto výzkumem podpořili nálezy Ryffové a Keyesové (1995), které objevily korelace mezi jednotlivými dimenzemi PWB a SWB. Nejvýznamnější vztahy byly nalezeny mezi sebepřijetím a ovládnutím prostředí a všemi složkami SWB. Další významné korelace byly nalezeny mezi životní spokojeností jakožto faktorem SWB a osobním růstem (Compton, Smith, Cornish, & Qualls, 1996).

Ryan a Deci (2001) také uvádí, že osobní pohoda je multidimenzionálním fenoménem, který pojímá jak hédonický, tak eudaimonický aspekt. Přesto, že jsou tyto aspekty rozdílné, jsou zároveň komplementární.

Někteří autoři (Gallagher, Lopez & Preacher, 2009) do modelu celkové osobní pohody

zahrnují mimo PWB a SWB ještě třetí složku, a to sociální pohodu. Jak z názvu vyplývá, sociální pohoda se zaměřuje na sociální sféru. Jako taková vychází z psychologické osobní pohody, která je orientovaná na osobu. Sociální pohoda zahrnuje sociální začlenění, sociální přínos, soudržnost, sociální realizaci a sociální přijetí (Keyes, 1998).

Díaz, Stavrakiová, Blanco a Gandarillasová (2015) upozorňují na nutnost větší integrace jednotlivých složek celkové osobní pohody.

2.2 Představení typologického přístupu

Na základě duálního přístupu k osobní pohodě navrhuje Keyesová, Shmotkin a Ryffová (2002) typologický model osobní pohody založený na křížové klasifikaci úrovní PWB a SWB. Autoři v tomto modelu představují dva typy osob. Diagonální typ představují jedinci se stabilní úrovní (nízkou či vysokou) obou typů osobní pohody (nízká SWB i PWB nebo vysoká SWB i PWB) a mimodiagonální typ, který představují jedinci s odlišnou úrovní PWB a SWB, přičemž jedna ze složek je vysoká a jedna nízká. U diagonálního typu se mohou SWB a PWB navzájem doplňovat, kdežto u mimodiagonálního typu se mohou navzájem kompenzovat.

Na otestování tohoto modelu použili autoři data z výzkumu MIDUS (Midlife in the US), který pracuje se vzorkem 3032 probandů ve věku od 25 do 74 let. Pro měření subjektivní osobní pohody použili autoři jednopoložkový Cantrilův žebřík (pro zjištění životní spokojenosti) a dále škálu pro měření pozitivní a negativní afektivity. Pro zjištění míry psychologické osobní pohody použili autoři škálu Ryffové měřící všech 6 složek PWB. Osobnostní charakteristiky byly změřeny na základě dotazníku Lachmana a Weavera (1997), jež vychází z Big Five a měří 5 osobnostních dimenzí.

Autoři předpokládali, že sociodemografické a osobnostní proměnné mohou osvětlit způsoby, jakými je SWB a PWB propojeno. Co se sociodemografických faktorů týče, autoři se zaměřili na věk a vzdělání. Předpokládali, že jedinci skórující vysoko jak v PWB, tak v SWB budou ve věku střední dospělosti a budou mít vyšší vzdělání. Alternativně předpokládali, že jedinci nízko skórující v obou aspektech osobní pohody budou nižšího věku s nedostatečným vzděláním. Co se mimodiagonálního typu týče, předpokládalo se, že mladá dospělost společně s vyšším vzděláním inklinuje k vyššímu PWB, ale zároveň může ohrožovat hédonický aspekt osobní pohody. Starší, méně vzdělaní jedinci mohou být zase více spokojeni se životem (vyšší SWB), ale kvůli nedostatku kapacity či příležitostí zase mohou mít nižší hodnoty PWB.

U osobnostních charakteristik se autoři domnívali, že extravertze, svědomitost a neuroticismus silně rozlišují mezi diagonálními typy. Pokud jde o mimodiagonální typy, otevřenost ke zkušenostem by měla předpovídat nižší SWB a vyšší PWB, protože tato

osobnostní charakteristika silně koreluje s osobním růstem jakožto složkou PWB a nekoreluje s SWB. Přívětivost by naopak měla předpovídat nižší PWB a vyšší SWB, a to z toho důvodu, že vysoká životní spokojenost v kombinaci s nízkou seberealizací může vystihovat vstřícnou a přívětivou osobnostní dispozici.

Z výsledků vyplynulo, že probandi, kteří vykazovali vyšší úroveň psychologické osobní pohody také vykazovali více pozitivních emocí a méně negativních emocí. Svou spokojenost se životem také hodnotili více pozitivně. Dále bylo zjištěno, že SWB a zároveň PWB rostlo s věkem a pohlavím (oproti referenční skupině jedinců s nízkým PWB i SWB). Zajímavý výsledek je, že kombinace nízkého SWB s vysokým PWB vzrůstá se vzděláním, ale nesouvisí s věkem. Naproti tomu pravděpodobnost vysokého SWB s nízkým PWB se s věkem zvedá. Navíc dospělí se 17 a více lety vzdělání častěji spadali do kategorie vysokého SWB a nízkého PWB než dospělí s 11 a méně lety vzdělání. Jednoduše řečeno, dospělí s nízkým SWB a vysokým PWB měli tendenci být více vzdělaní než jedinci s nízkým SWB a nízkým PWB. A zase jedinci s vysokým SWB i PWB byli více vzdělaní a staršího věku než, jedinci s nízkým SWB a PWB.

Co se týče osobnostních charakteristik, jedinci skórující nízko v obou aspektech osobní pohody vykazovali nejvyšší míru neuroticismu a nejnižší míru extraverze a svědomitosti, kdežto jedinci, kteří v těchto aspektech skórovali vysoko představovali opak. Ve skupině s nízkým SWB a vysokým PWB se vyskytly vysoké hodnoty neuroticismu i extraverze. Otevřenost ke zkušenosti byla vyšší u skupiny s vysokým PWB i SWB a nižší naopak u obou skupin s nízkým SWB.

Dále bylo zjištěno, že jedinci s nízkým SWB a vysokým PWB se od opačné skupiny (vysoké SWB, nízké PWB) liší tím, že jsou nižšího věku, více vzdělaní a více otevření zkušenostem. Otevřenost ke změně, neuroticismus a svědomitost byly vyšší u všech probandů, kteří měli hladinu PWB vyšší než SWB oproti těm, u kterých přesahovala hladina SWB hladinu PWB.

Celkově věk a vzdělání, jakožto dva významné sociodemografické faktory dokáží rozlišit mezi typy osobní pohody, zejména těmi mimodiagonálními. Osobnostní proměnné se jeví jako silné diskriminátory u typů diagonálních i mimodiagonálních. U diagonálních typů se shoduje především vysoké SWB a PWB s nízkým neuroticismem a vysokou extraverzí a svědomitostí. U mimodiagonálních typů vysoké SWB a nízké PWB souvisí s nižší otevřeností ke zkušenosti, ale také s vyšším neuroticismem a svědomitostí. Přívětivost se neukázala jako významný faktor v žádné ze skupin.

3 Cíle studie

Autoři Keyesová, Shmotkin a Ryffová (2002) porovnávali typologický model z hlediska osobnostních charakteristik a sociodemografických faktorů. Cílem této práce je rovněž porovnat tento model a jednotlivé profily lidí (typy diagonální a mimodiagonální) s osobnostními charakteristikami a dále pak s vyznávanými hodnotami a užívanými copingovými strategiemi. Na následujících řádcích se proto věnuji těmto třem skupinám proměnných a jejich vztahům k SWB a PWB.

3.1 Osobnostní faktory

3.1.1 Osobnost dle pětifaktorového modelu

Definice pojmu osobnost v psychologii není jednoznačná, vymezení existuje nespočet. Říčan (2010, s.13) definuje osobnost jako „*individuum, chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím.*“ Vágnerová (2010, s.13) nabízí delší, ale srozumitelnější definici: „*osobnost lze poněkud zjednodušeně definovat jako komplexní a relativně stabilní systém, který funguje jako celek, skládá se ze vzájemně propojených somatických a psychických vlastností a projevuje se v reakcích na různé podněty a situace, resp. v interakci s nimi.*“ Mayer (2007, s. 1) shrnuje různé definice osobnosti do jedné: „*osobnost je systém částí, které jsou organizované, neustále se vyvíjí a jsou vyjádřeny v činech jedince.*“

Již dlouhá léta existuje diskuze o tom, zda je osobnost utvářena vlivy biologickými nebo vlivy prostředí. Pětifaktorový model osobnosti, se kterým se setkáme v empirické části této práce, shrnuje oba přístupy (Blatný, 2010). Tento model osobnosti popisuje osobnost na základě pěti dimenzí osobnostních rysů. Tyto dimenze nebo také faktory nesou anglické názvy: Openess to Experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism. První písmena dohromady dávají často užívanou zkratku OCEAN, na tyto faktory můžeme také narazit pod názvem Velká Pětka (Big Five). Každý z těchto faktorů zahrnuje mnoho dalších charakteristik (McCrae & John, 1992). Do češtiny přeložené osobnostní dimenze včetně popisu uvádím v tabulce 1.

Tabulka 1

Osobnostní dimenze podle pětifaktorového modelu osobnosti (Blatný, 2010, s.202)

Vysoká míra rysů	Obecná charakteristika rysů	Nízká míra rysů
------------------	-----------------------------	-----------------

	Neuroticismus	
Napjatý, neklidný, nejistý, nervózní, labilní	Emoční stabilita-nestabilita, psychická odolnost vs. náchylnost k psychickému vyčerpání	Klidný, stabilní, sebejistý, vyrovnaný, uvolněný
	Extraverze	
Sociabilní, aktivní, hovorný, optimistický	Potřeba interpersonálních vztahů, úroveň aktivace, potřeba stimulace	Uzavřený, vážný, mlčenlivý, tichý
	Otevřenost	
Kreativní, originální, zvědavý, imaginativní s všestrannými zájmy	Aktivní vyhledávání nových zážitků, tolerance k neznámému, objevování	Konvenční, konzervativní, neumělecký, přízemní s úzkými zájmy
	Přívětivost	
Dobrosrdečný, laskavý, důvěryhodný, pomáhající, upřímný	Kvalita interpersonální orientace, soucítění vs. nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech	Cynický, surový, podezřívavý, bezcitný, nespolupracující
	Svědomitost	
Spolehlivý, pracovitý, disciplinovaný, pořádný, vytrvalý	Úroveň organizace, motivace a vytrvalosti v cílesměrném jednání, spolehlivost vs. nedbalost	Nespolehlivý, líný, nedbalý, lhostejný, bez vůle

Struktura osobnosti na základě tohoto modelu je nejčastěji zkoumána dotazníky (respektive inventáři) z dílny autorů Costy a McCrae. První z takzvaných NEO inventářů nese název NEO Personality Inventory-NEO-PI (Costa, McCrae, 1985). Následuje revidovaná verze Revised NEO Personality Inventory-NEO-PI-R s 240 položkami a spolu s ním i zkrácená verze NEO Five Factor Inventory-NEO-FFI se 60 položkami (Costa & McCrae, 1992). Poslední verze NEO-PI-3 obsahuje nové položky, ty nejasné byly vyřazeny (McCrae, Costa & Martin, 2005).

3.1.1.2 Osobnost a subjektivní pohoda

Důležitý výzkum mapující vztah osobnostních rysů a subjektivní osobní pohody provedli Costa a McCrae (1980). Zkoumali vliv extraverze a neuroticismu na subjektivní osobní

pohodu na vzorku 1100 mužů ve věku 35-85 let. Z výsledků vyplynulo, že extravertní rysy osobnosti jsou spojeny s pozitivní afektivitou, nikoliv s negativní afektivitou. U neuroticismu je tomu přesně naopak. Není korelován s pozitivní afektivitou, zato s negativní ano. Schimmack, Oishi, Furr a Funder (2004) zkoumali vliv rysů extraverze a neuroticismu na osobní pohodu více do hloubky. Jelikož mají oba tyto rysy více aspektů, autoři považovali za důležité se jim věnovat individuálně. Zjistili například, že depresivita (aspekt neuroticismu) a zároveň veselost (aspekt extraverze) figurují jako nejsilnější a nejvíce konzistentní prediktory osobní pohody. Tyto dva aspekty rovněž vysvětlují větší podíl životní spokojenosti než neuroticismus a extraverze jako celek. Dále bylo zjištěno, že aspekt deprese (respektive její absence) je pro osobní pohodu důležitější než úzkost nebo vztek. Stejně tak to, jak je jedinec veselý predikuje osobní pohodu mnohem více než to, jak je aktivní nebo společenský.

Diener a kol. (1999) se pokusili vysvětlit, proč extraverti dosahují vyšších skóre na škále osobní pohody. Nepotvrdila se hypotéza říkající, že extraverti jsou šťastnější, jelikož jim kontakt se společností zajišťuje přísun pozitivních emocí. Stejně tak nebyla potvrzena hypotéza, že jsou šťastnější proto, že lépe snáší interpersonální kontakt, který společnost vyžaduje. Jelikož jsou extraverti šťastnější i ve sférách, ve kterých není interpersonální kontakt důležitý, není tato hypotéza podporována. Ať už se jedná o práci nebo volný čas, osobní pohoda se v čase více méně nemění, je konzistentní v mnoha situacích. Stejně tak osobnostní rys extraverze/introverze (stejně jako rysy ostatní) zůstává v čase velmi stabilní.

Zajímavé zjištění ohledně extraverze a osobní pohody přináší výzkum autorů Yuana, Jijuna a Chengtinga (2015). K proměnným extraverze a osobní pohody přidali faktor sebevědomí. Na vzorku 542 studentů z Číny potvrdili, že extraverti vykazovali vyšší míru osobní pohody oproti introvertům. Jako důležitější prediktor osobní pohody autoři uvádí sebevědomí. Vyšší sebevědomí korelovalo s vyšší úrovní osobní pohody bez ohledu na to, zda byli probandi extraverti nebo introverti. Autoři rovněž podotýkají, že jedinci s vyšším sebevědomím bývají spíše extravertního založení, což může vysvětlovat tento efekt. Další výzkum zaměřující se na jednotlivé složky subjektivní osobní pohody, sebevědomí, extraverzi a tentokrát i neuroticismus provedli Fadda a Scalas (2016). Výsledky ukázaly, že vyšší míra neuroticismu snižuje vliv extraverze na složku subjektivní pohody „spokojenost se životem“. Klíčovou roli v tomto vztahu hraje sebevědomí. Dále výsledky naznačují, že extraverze hraje roli především ve složkách subjektivní osobní pohody „sociální veselí“ a „vitalita“, kdežto neuroticismus a sebevědomí mají větší vliv na „spokojenost se životem“. Na velkém vzorku německé populace bylo zjištěno, že míra neuroticismu nejvýrazněji ze všech složek Big Five ovlivňuje subjektivní osobní pohodu (Gomez, Allemand, & Grob, 2012).

Dále byl zkoumán i vliv dalších komponent pětifaktorového modelu osobnosti na subjektivní osobní pohodu. Otevřenost ke zkušenosti, která zahrnuje vyšší pravděpodobnost, že bude jedinec prozkoumávat nové možnosti, hodnoty a myšlenkové vzorce; přívětivost, obsahující důvěru, soulad a empatii; a svědomitost, pojímající charakteristiky jako je pečlivost, organizovanost a orientace na cíl (McCrae & John, 1992). Vyšší úroveň svědomitosti v kombinaci s nižší úrovní neuroticismu predikují vyšší subjektivní osobní pohodu. Svědomitost přispívá k subjektivní osobní pohodě, protože je tato vlastnost spojována s větší sebeúčinností a smyslem života, kdežto neurotické tendence odrážejí prožívání negativních emocí a špatné přizpůsobování okolnímu prostředí. Otevřenost ke zkušenosti a přívětivost je spojována s nižší mírou stresu a s vyšší úrovní subjektivní osobní pohody. Přívětivost navíc obsahuje složku sociální soudržnosti, která rovněž přispívá k vyšším hladinám subjektivní osobní pohody (Anglim & Grant, 2014).

3.1.1.3 Osobnost a psychologická pohoda

Keyes, Shmotkin a Ryff (2002) tvrdí, že dimenze PWB jsou lépe predikovány osobnostními charakteristikami než SWB, což potvrzuje i Grant a kol. (2009), který uvádí, že dimenze PWB korelují s více faktory Big Five. Nejvyšší korelace byly zjištěny pro neuroticismus ($r = -.44$), dále pro extraverci ($r = .31$), svědomitost ($r = .29$), otevřenost vůči zkušenosti ($r = .12$) a nakonec přívětivost ($r = .11$). V tomto výzkumu autoři rovněž objevili silnější korelace než očekávali mezi jedinečnými kombinacemi osobnostních faktorů a proměnných psychologické osobní pohody. Jednalo se o vyšší korelace neuroticismu s negativním afektem, extraverce s pozitivními vztahy s druhými, svědomitosti s osobním růstem a smyslem života, přívětivosti s pozitivními vztahy s druhými a otevřenosti ke zkušenosti s osobním růstem. Naopak menší korelaci, než bylo očekáváno vykazovala samostatnost s přívětivostí. Studie Moradiho a kol. (2016) přinesla obdobné výsledky. Extraverze, otevřenost ke zkušenosti, přívětivost a svědomitost mají přímý a pozitivní vliv na PWB, neuroticismus má přímý, a naopak negativní vliv na PWB.

3.2 Hodnoty

Hodnota je „*vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb*“ (Hartl & Hartlová, 2015, s. 192). V pedagogickém slovníku Průchy, Walterové a Mareše (2013, s. 29) je hodnota vysvětlena jako „*subjektivní ocenění nebo míra důležitosti, kterou jedinec přisuzuje určitým věcem, jevům, symbolům, jiným lidem. Hodnoty (hodnotové orientace) jsou osvojovány v procesech*

socializace a enkulturace. Některé hodnoty jsou sdíleny celými skupinami nebo celou společností. Určité hodnoty (např. morální) mají trvalou, „absolutní“ platnost, jiné jsou proměnlivé a mají krátké trvání.“ Cakirpaloglu (2004, s. 33) dává do souvislosti hodnoty a potřeby. Hodnoty definuje jako „vše, co vede k uspokojování lidských potřeb, vše, co vzbuzuje pocit libosti fyzické nebo psychické.“ A nakonec Nakonečný (2003, s.108) definuje hodnotu jednoduše jako „míru subjektivního ocenění nebo míru důležitosti, kterou jedinec přisuzuje určitým věcem a jevům.“

Prudký (2009) podává výčet základních funkcí hodnot. Hodnoty slouží jako stavební prvky kultury, utváří sociální vztahy, pomáhají definovat osobnost, skupinu či společenství, jsou zdrojem motivace, morálky či různých filozofií a ideologií. Dále mají velký význam při rozvrstvení společnosti a jsou zdrojem sociální koherence.

Obecně se hodnoty dají rozdělit do dvou skupin na absolutní a relativní. **Absolutní** hodnoty neboli hodnoty trvalé jsou shodné ve všech kulturách. **Relativní**, nové nebo také nepravé hodnoty vznikly kvůli uspokojování zájmů jedince nebo skupiny (Hartl & Hartlová, 2015). Rokeach (1973) zase dělí hodnoty na instrumentální a terminální. **Instrumentální** hodnoty slouží jako jakési prostředky či způsoby k dosažení pro nás podstatných cílů. Patří sem zodpovědnost, odvaha nebo ochota. **Terminální** hodnoty jsou zase obecné cíle, kterých se snažíme dosáhnout. Může to být například mír, svoboda, štěstí či bezpečí. Rokeach dále uvádí, že hodnoty tvoří ucelený systém spolu s postoji a názory. Tento systém pak ovlivňuje naše jednání a chování.

Na Rokeache navazuje Schwartz, který vytvořil teorii základních lidských hodnot. Hodnoty definuje jako „*žádoucí cíle lišící se ve své důležitosti, které slouží jako vůdčí principy v životě lidí. Klíčovým obsahovým aspektem, který rozlišuje mezi hodnotami, je typ motivačního cíle, který vyjadřují*“ (Schwarz & Sagiv, 1995, s. 93-94). Schwartz (2012) vybral deset univerzálních, základních hodnot, které jsou shodné ve všech kulturách. Tyto hodnoty spolu s definovanými cíli uvádím v tabulce 2.

Tabulka 2

Základní lidské hodnoty a jejich definice (Schwartz, 2012, s.5-7)

Hodnota	Definování cíle
Sebeřízení (<i>sefl-direction</i>)	Nezávislé myšlení a jednání, výběr, tvorba, objevování. Sebeřízení vychází z potřeb kontroly, zvládnání a autonomie a

	nezávislosti. Patří sem tvořivost, svoboda, volba cílů, zvědavost, nezávislost, sebeúcta, inteligence a soukromí.
Stimulace (<i>stimulation</i>)	Vzrušení, novost a výzvy v životě. Hodnota stimulace vychází z potřeby rozmanitosti a stimulace za účelem udržení optimální (ne ohrožující) úrovně aktivace. Patří sem pestrý, vzrušující život, odvaha.
Hédonismus (<i>hedonism</i>)	Potěšení nebo smyslné sebeuspokojení. Hédonické hodnoty vychází z potěšení, které vzniká z uspokojování potřeb organismu. Dále sem patří požitek a užívání si života.
Úspěch (<i>achievement</i>)	Osobní úspěch prostřednictvím prokázání schopností dle sociálních norem. Hodnota úspěchu vychází z kulturních zvyklostí a z potřeby získat sociální uznání. Patří sem ambice, sebeúcta, sociální uznání, vliv.
Moc (<i>power</i>)	Sociální status a prestiž, kontrola nad lidmi a zdroji. Hodnota moci může být transformací potřeby dominance a kontroly. Dále sem spadá autorita, bohatství, sociální síla, zachování veřejného obrazu, sociální uznání.
Jistota (<i>security</i>)	Harmonie, stabilita společnosti, vztahů i sebe sama, bezpečí. Potřeba jistoty vychází ze základních individuálních a skupinových požadavků. Patří sem sociální řád, rodinná bezpečnost, vzájemné laskavosti, zdraví, umírněnost, pocit sounáležitosti.
Konformita (<i>conformity</i>)	Omezení činností, sklonů a impulzů, které by mohly ublížit druhým a porušují sociální očekávání či normy. Hodnota konformity vychází z požadavků, aby jedinci omezili pohnutky, které by mohly ohrozit hladkou interakci a fungování skupin. Patří sem také poslušnost, sebeovládání, zdvořilost, úcta k rodičům a ke starším, lojalita, zodpovědnost.
Tradice (<i>tradition</i>)	Respekt a závazek ke kulturním zvykům, jejich přijetí. Tyto zvyky symbolizují skupinovou solidaritu, její jedinečnou hodnotu a přispívají k přežití. Často mají podobu náboženských obřadů,

	přesvědčení a norem chování. Dále sem spadá respekt k tradicím, pokora, oddanost, umírněnost, duchovní život.
Dobrá vůle (<i>benevolence</i>)	Zachování či zlepšení blahobytu těch, se kterými je člověk v častém interpersonálním kontaktu. Dobročinnost vychází ze základního požadavku po hladkém fungování skupiny a z potřeby afiliace. Spadá sem užitečnost, upřímnost, nápomocnost, zodpovědnost, upřímnost, odpouštění, pravé přátelství, loajalita, zralá láska, smysl života, duchovní život.
Univerzalismus (<i>universalism</i>)	Pochopení, ocenění, tolerance a ochrana blaha všech lidí a přírody. Hodnota univerzalismu vychází z potřeby přežití jedinců i skupin. Spadá sem otevřená mysl, sociální spravedlnost, rovnost, svět v míru, krása světa, jednota s přírodou, moudrost, ochrana životního prostředí, vnitřní harmonie a duchovní život.

Jak je z tohoto přehledu patrné, některé hodnoty se vzájemně doplňují (například dobrá vůle a univerzalismus), jiné stojí proti sobě (dobrá vůle a moc). Schwartz (tamtéž) uvádí, že se všechny tyto hodnoty vyznačují následujícími vlastnostmi:

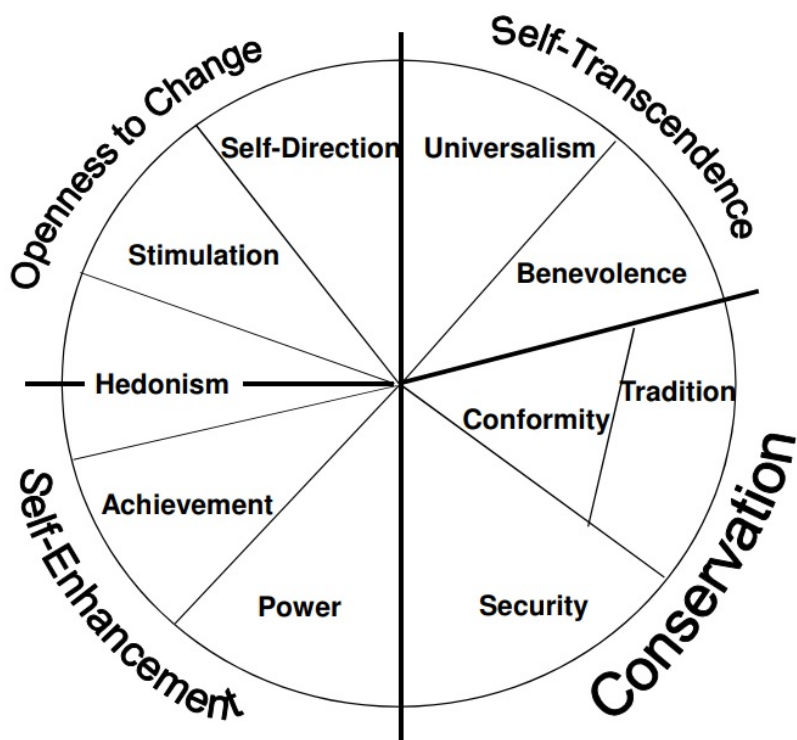
1. Hodnoty jsou přesvědčení, která jsou spojená s afekty. Lidé, pro které je důležitou hodnotou nezávislost, zažívají emoční hnutí, je-li jejich nezávislost ohrožena, cítí zoufalství, pokud nejsou schopni ji ochránit a udržet a jsou šťastní, jestliže si ji mohou užívat.
2. Hodnoty jsou spjaty s cíli, které motivují k aktivitě.
3. Hodnoty přesahují konkrétní jednání a situace. Například hodnoty čestnosti a upřímnosti se mohou projevovat na pracovišti, ve škole, v politice, mezi přáteli i cizími lidmi. Tato vlastnost odlišuje hodnoty od sociálních norem a postojů.
4. Hodnoty slouží jako normy nebo kritéria. Hodnoty slouží k výběru nebo hodnocení lidí či událostí. Lidé se rozhodují, co je špatné a co dobré na základě svých hodnot. Dopad hodnot v každodenních rozhodnutích nebývá vědomý.
5. Hodnoty jsou řazeny dle důležitosti. Lidské hodnoty formují uspořádaný systém priorit, které je charakterizují. Tato hierarchie také odlišuje hodnoty od norem a postojů.
6. Hodnoty, respektive jejich kombinace vedou k jednání. Každý postoj či chování je výsledkem více než jedné hodnoty. Hodnoty ovlivňují jednání, jsou-li relevantní

v daném kontextu a důležité pro jejich nositele.

Schwartz základní hodnoty nejenže identifikoval, ale také vytvořil jejich strukturu dynamických vztahů. Jedním z východisek hodnotové struktury je fakt, že důsledky některých hodnot jsou v rozporu s jinými a s dalšími jsou naopak v souladu. Pro lepší představu a přehlednost vytvořil Schwartz (2012) kruhové schéma (schéma 1), kde proti sobě postavil hodnoty protichůdné a k sobě postavil hodnoty, které se vzájemně doplňují. Toto schéma zobrazuje celkový vzorec vztahů (konfliktů i souladů) mezi hodnotami. Tradice a konformita jsou umístěny ve stejném klínu, jelikož sdílí stejný motivační cíl. Konformita je blíže centru a tradice blíže periferii, což znamená, že hodnota tradice je v silnějším konfliktu s hodnotami na opačné straně než hodnota konformity. Dále je ze schématu patrné, že můžeme na hodnoty nahlížet jako na dvě bipolární dimenze. První dimenzí je otevřenost ke změně a konzervace, která zachycuje konflikt mezi hodnotami, které podporují nezávislost myšlení, jednání a cítění a hodnotami, které podporují řád, stabilitu a odolnost vůči změně. Druhou dimenzí je sebezduraznění a sebezpřesah, která zdůrazňuje konflikt mezi hodnotami, které podporují prosazování vlastních cílů, úspěch a dominanci a hodnotami, které podporují blaho druhých a celého světa. Jediný hédonismus není jasně zařazen. Obsahuje prvky otevřenosti ke změně a sebezduraznění.

Schéma 1

Grafický model základních hodnot (Schwartz, 2012, s. 9)



Schwartz (1992) vytvořil inventář The Schwartz Value Survey (SVS) pro zjištění hodnotových orientací člověka. Následně vytvořil inventář The Portrait Values Questionnaire (Schwartz, 2012), který mohou mimo normální populaci vyplňovat také děti od 11 let a lidé, kteří nezískali vzdělání dle západního modelu.

3.2.1 Hodnoty a subjektivní pohoda

Sagiv a Schwartz (2000) zkoumali vztah hodnotových priorit a subjektivní osobní pohody. Na poměrně rozsáhlém vzorku 1261 probandů dospělé populace zjistili, že šest z devíti hodnot, konkrétně hodnoty úspěchu, sebeřízení a stimulace korelovaly pozitivně a hodnoty tradice, konformity a jistoty korelovaly negativně s afektivní složkou osobní pohody (pocity štěstí/smutku), ale nikoliv se složkou kognitivní (celková spokojenost se životem), se kterou nekorelovala žádná hodnota. Schwartz (2004) dále zjistil, že kulturní hodnoty mají větší vliv na SWB než sociodemografické faktory.

I jiná studie rovněž zkoumala vztah hodnot a subjektivní osobní pohody, tentokrát u žáků od 12 do 16 let. Autoři použili vlastní seznam hodnot a z jejich výsledků vyplynulo, že celková spokojenost se životem, jakožto kognitivní složka subjektivní osobní pohody pozitivně koreluje s nematerialistickými hodnotami (Casas, Gonzáles, Figuer, & Coenders, 2004). Autoři tedy došli k jinému závěru než Sagiv a Schwartz, důvod může být jednak v rozdílném vzorku probandů, ale také v užití rozdílných metod.

Oishi a kol. (1999) předvedli model, kde hodnoty působí jako moderátory SWB. Tvrdí, že jsou-li aktivity ve shodě s hodnotami které vyznáváme, dostává se nám vyšší úroveň spokojenosti. Například čím více je pro jedince důležitou hodnotou moc, tím větší spokojenosti zažívá, vykonává-li aktivity, které s touto hodnotou souvisí.

Izdenczyová (2009) zjišťovala vztah mezi kongruencí a inkongruencí hodnot a cílů a subjektivní pohodou. Nejpodstatnějším zjištěním bylo, že lidé s kongruentními cíli a hodnotami zažívali větší míru SWB než lidé s inkongruentními hodnotami a cíli. Dále se prokázalo, že lidé, u kterých byl soulad přetrvávající byli spokojenější než lidé, u kterých se tento soulad v průběhu času změnil na nesoulad. Pokud nastala opačná situace a nesoulad mezi cíli a hodnotami se změnil v soulad, mohlo to mít pozitivní vliv na afektivní komponentu subjektivní osobní pohody.

Dále byly rovněž zkoumány důsledky konfliktu hodnot na subjektivní osobní pohodu (Hnilica, 2000). Ke konfliktu hodnot dochází tehdy, má-li jedinec vysoko postavené hodnoty, které stojí v kruhovém modelu proti sobě (například hodnota moci a univerzalizmu). Autor provedl výzkum na vzorku vysokoškolských studentů a jeho výsledky ukázaly, že studenti, kteří

měli na prvních dvou místech žebříčku hodnoty, které se vylučují, vykazovali nižší míru subjektivní osobní pohody než studenti, kteří měli na prvních místech žebříčku hodnoty, které jsou v souladu.

3.2.2 Hodnoty a psychologická pohoda

Erickson (1959) uvádí, že nejdůležitějším obdobím pro vytvoření hodnot je období adolescence. Rovněž tvrdí, že hodnoty mají vliv na úroveň PWB jedince a mohou zvýšit kvalitu života. Rajesh Kumar (2014) zkoumal vztah hodnot a psychologické osobní pohody na vzorku 200 adolescentů ve věku od 14 do 16 let. Pro zjištění hodnotových orientací použil Hodnotový test, který vychází ze Sprangerových typů osobnosti a dělí hodnoty do 6 základních skupin. Zjistil, že hodnoty teoretické, sociální a náboženské korelují signifikantně pozitivně se všemi složkami PWB a že hodnoty ekonomické, politické a estetické korelují negativně se všemi složkami PWB.

Sagiv a Schwartz (2000) objevili, že zdravé hodnoty (úspěch, stimulace, dobrá vůle, sebeřízení a univerzalizmus) pozitivně korelují se škálami PWB. Cohen a Shamai (2009) našli pozitivní vztah mezi hodnotami úspěchu, dobré vůle a sebeřízení (na základě Schwartzova modelu) a psychologickou osobní pohodou. Negativní korelaci objevili mezi hodnotami tradice a síly a PWB. Nutno podotknout, že vzhledem ke specifčnosti vzorku (izraelští policisté) je potřeba brát tyto výsledky s rezervou.

3.3 Copingové strategie

Český ekvivalent pojmu coping je „zvládání“ nebo „vyrovnávání se“. V psychologii se pojmy coping a copingové strategie dávají do souvislosti se zvládáním zátěžových situací. Odborná definice coping vysvětluje jako *„stále se měnící kognitivní a behaviorální snahy zvládnout specifické externí a/nebo interní nároky, které jsou hodnocené jako náročné nebo přesahující zdroje osoby“* (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141). Ficková (1993) chápe coping jako úsilí jedince zvládnout podmínky, které přesahují míru adaptačních schopností jedince, Křivohlavý (2003) zase uvádí, že se jedná o vyšší formu adaptace. Jestliže situace převyšuje schopnost jedince adaptovat se na situaci, musí ji jedinec vyřešit za pomoci copingových strategií.

Copingové strategie neboli metody zvládání stresu jsou charakteristické reakce jedince na zátěžové situace. Tyto strategie se využívají v každodenním životě a jejich volba závisí na osobnosti jedince a obvykle jsou získávány v procesu výchovy. Většinu z nich si neseme

z primární rodiny. Hodnocení toho, jakou strategii zvolíme a do jaké míry je pro nás daná situace zátěžová je vysoce individuální a často nepodléhá vědomé kontrole (Frydenberg, 2008).

V literatuře se objevují různá dělení copingových strategií. Locke (2005) je dělí dle toho, jsou-li zaměřeny na emoce nebo na problém:

Při užívání **strategií zaměřených na emoce** se jedinec snaží zmírnit emoční doprovod stresu. Mezi tyto strategie se řadí represe (potlačení nepříjemných pocitů), distrakce (odvedení pozornosti k jiným aktivitám), abúzus návykových látek (alkohol či drogy), fyzické cvičení a meditace. Žádná z těchto metod neřeší příčinu problému.

Strategie zaměřené na problém se dělí na psychologické akce a coping zaměřený na problém v užším slova smyslu. První zmíněné zahrnují přerámování situace či změnu přesvědčení. Jedinec se snaží s obtížnou situací vyrovnat za pomoci změny v psychickém fungování. Nápomocný mu k tomu může být třeba psychoterapeut. V případě copingu zaměřeného na problém v užším slova smyslu jedinec omezuje vliv nepříznivé situace tím, že změní své životní podmínky. Snaží se zmírnit či odstranit zdroj problému. Patří sem zvýšení vlastní sebeúčinnosti či eliminace konfliktu.

Strategie zaměřené na emoce se objevují už u malých dětí, strategie zaměřené na problém až u adolescentů (Křivohlavý, 2009).

Dále se copingové strategie dělí na aktivní a pasivní. Jestliže se jedinec snaží problém vyřešit, užívá **strategie aktivní**, v případě, že se problémům vyhýbá, stahuje se, neangažuje se při jejich řešení, využívá **coping pasivní** (Marroquin, Fontes, Scilletta & Miranda, 2010).

Tobin a kol. (1989) dělí strategie zvládnání zátěže na tzv. approach and avoidance. **Strategie approach** znamená, že se jedinec staví stresoru čelem, aktivně s ním bojuje, kdežto při využití **strategie avoidance** se jedinec stresoru vyhýbá. Jestliže je stres krátkodobý, je v pořádku, pokud jedinec zvolí strategii vyhnout se, je-li dlouhodobý, je lepší s ním bojovat.

Poslední dělení, které zmíním je na pozitivní a negativní copingové strategie. Janke a Erdmanová (2003) mezi **pozitivní strategie**, které je žádoucí využívat, řadí například podhodnocení (jedinec snižuje význam stresoru, aby nad ním nepřebíral kontrolu), devalvací viny (jedinec se snaží vyhnout neoprávněným pocitům viny), odklon (jedinec zaměřuje pozornost jinam), náhradní uspokojení (jedinec vyhledá jiné uspokojivé aktivity), kontrolu situace (jedinec plánuje jak svou situaci zlepšit, analyzuje aktuální stav), kontrolu reakcí (jedinec ovládá své reakce na situaci) a pozitivní sebeinstrukci (jedinec si dodává odvalu). Mezi **negativní strategie** stejní autoři řadí únikové tendence, perseveraci (jedinec o stresoru neustále přemýšlí, ulpívá), rezignaci (pocit bezmoci, nulová snaha situaci vyřešit) a sebeobviňování (neopodstatněné přisuzování chyb sám sobě).

Autoři Carver, Scheier a Weintraub (1989) vytvořili model copingových strategií o 15 dimenzích. Jednotlivé dimenze uvádím v tabulce 3. Na základě tohoto modelu vytvořili autoři rovněž inventář o 60 položkách nesoucí název COPE. Následně inventář zkrátili na 28 položek (14 dimenzí) a pojmenovali jej Brief COPE.

Tabulka 3

Dimenze copingových strategií (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, s. 272)

Dimenze	Popis
Aktivní coping (<i>active coping</i>)	Jedinec odstraňuje stresor, vynakládá úsilí, snaží se problém řešit.
Plánování (<i>planning</i>)	Jedinec přemýšlí o strategii, jak problém zvládnout.
Potlačení dalších aktivit (<i>suppression of competing activities</i>)	Jedinec odsouvá další aktivity, aby se mohl plně soustředit na problém.
Zdržlivost (<i>restraint</i>)	Jedinec očekává vhodnou chvíli pro řešení situace.
Vyhledávání instrumentální podpory (<i>seeking instrumental support</i>)	Jedinec hledá pomoc nebo informace, které by mu pomohly situaci vyřešit.
Vyhledávání emoční podpory (<i>seeking emotional support</i>)	Jedinec vyhledává porozumění či morální podporu.
Pozitivní přerámování a růst (<i>positive reinterpretation & growth</i>)	Jedinec se snaží na situaci podívat z jiného úhlu, vyhledává pozitivní aspekty.
Přijetí (<i>acceptance</i>)	Jedinec se se stresem naučil žít, přijal situaci.
Obrácení se na víru (<i>turning to religion</i>)	Jedinec vyhledává pomoc boha.
Zaměření se na emoce (<i>focus on & venting of emotions</i>)	Jedinec dává průchod emocím, dokáže je pojmenovat a vyjádřit.
Popření (<i>denial</i>)	Jedinec odmítá věřit tomu co se stalo, předstírá, jako by vše bylo v normálu.
Behaviorální vzdání se (<i>behavioral disengagement</i>)	Jedinec se nesnaží vypořádat se se stresem, vzdává se cíle.
Mentální vzdání se (<i>mental disengagement</i>)	Jedinec se obrací k jiným aktivitám nebo k práci.

3.3.1 Copingové strategie a subjektivní pohoda

Vztah copingových strategií a subjektivní osobní pohody nebývá častým předmětem zájmu výzkumů. Některé výzkumy potvrdily vztah mezi copingovými strategiemi a subjektivní osobní pohodou, nicméně tyto vztahy dále nerozvíjely, ani nerozlišovaly mezi druhy copingových strategií (Wu, Wei & Song, 2011; Kong & Zhang, 2007).

Australský výzkum Headleyho a Wearinga (1990) mapoval skupiny copingových strategií, které jsou efektivní při minimalizaci dopadu nežádoucích životních událostí na SWB, zvláště na negativní afekt. Instrumentální strategie řešení problémů se ukázaly jako nejúčinnější (zejména pokud se problémy týkaly práce, financí, zdraví a mezilidských vztahů). Oproti všem předpokladům strategie regulace afektů byly neefektivní a strategie vyhýbání a popření dokonce škodlivé.

Smenner (2003) ve své disertační práci nahlédl do vztahu mezi SWB a copingem o něco hlouběji. Zjistil, že má-li jedinec větší paletu copingových strategií které užívá, obvykle vykazuje vyšší míru osobní pohody. Vyhýbací a únikové strategie jsou spojeny s nižší mírou SWB, a naopak konfrontační strategie (aktivní řešení problému) jsou spojeny s vyšší mírou SWB a jsou obzvláště užitečné při řešení vztahových problémů.

Autoři Savelkoul, Post, de Vite a van den Borne (2000) se zaměřili na pacienty s revmatickým onemocněním. Zjistili, že copingové strategie ovlivňují u těchto pacientů míru SWB prostřednictvím sociální opory. To neplatí u strategií vyhýbání, která vede k nižší sociální opoře a tím pádem také k nižší míře SWB. Obecně negativní strategie zvládnání zátěže mají negativní vliv na osobní pohodu, a naopak strategie pozitivní mají na SWB vliv pozitivní (Smedema, Catalano & Ebner, 2010). Užití aktivních copingových strategií vede rovněž k vyššímu SWB (Coyle, 2013).

Na osobní pohodu starších lidí se zaměřila studie Carmelové a kol. (2017). Autoři přišli na to, že strategie znovunalezení životního cíle a vytvoření jasných plánů do budoucna měly pozitivní vliv na SWB. Potvrdili tím tedy svůj předpoklad, že rozvíjení efektivních strategií zvládnání zátěže u starší lidí má smysl pro zvýšení jejich osobní pohody.

3.3.2 Copingové strategie a psychologická pohoda

Jeden z mála výzkumů týkající se vztahu mezi PWB a copingovými strategiemi provedli

Meng a D'Arcy (2016). Na rozsáhlém vzorku 36 948 kanadských obyvatel ověřili, že negativní copingové strategie negativně korelují s PWB a obráceně, a dále že pozitivní strategie korelují pozitivně s PWB. Tato zjištění platila jak pro celou populaci, tak pro subpopulaci osob s fyzickým či mentálním onemocněním.

Malkoc a Yalcin (2015) uvádí, že copingové strategie využívající sociální opory blízkých (přátelé, rodina) predikují vyšší úroveň psychologické osobní pohody. Strategie obrácení se na víru a spiritualitu rovněž pozitivně korelují s PWB (Cesar, 2014). Toto zjištění potvrzuje Krok (2015) a dodává, že složkou religiálních strategií, jež nejvíce ovlivňuje psychologickou osobní pohodu je smysl života. Kaliampas a Roussi (2017) také uvádí, že religiální strategie mají vliv na PWB u pacientů s rakovinou.

Freire a kol. (2016) zkoumali PWB jako ovlivňující faktor aktivních copingových strategií (konkrétně pozitivního přerámování, vyhledání podpory, plánování) na vzorku 1072 studentů. Zjistili, že čím výše jedinci skórují na škále PWB, tím více užívají všechny 3 zmíněné strategie.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 Výzkumné cíle

Realizované výzkumy se doposud věnovaly pouze zkoumání subjektivní nebo psychologické osobní pohody izolovaně, nikoliv v podobě typologického modelu. Existuje mnoho výzkumů, které mapují vztah PWB či SWB a osobnostních faktorů, hodnot či copingu, nikoliv však takový, který by tyto proměnné mapoval ve vztahu k jednotlivým subtypům vycházejícím právě z typologického modelu.

Proto se tato práce věnuje doplnění a rozšíření poznatků typologického modelu Keyesové, Shmotkina a Ryffové (2002), kteří se ve své práci zaměřili na vztah osobní pohody dle typologického modelu a demografických a osobnostních proměnných. Tato práce se soustřeďuje rovněž na vztah typologického modelu a osobnostních proměnných a dále pak na hodnotové orientace a copingové strategie.

Hlavním cílem mé práce je rozšířit již existující teoretický model o hodnotové orientace a copingové strategie a otestovat jej v českém prostředí. Doposud nebyl proveden jednotný výzkum mapující u osob kombinace hodnot PWB a SWB v souvislosti s osobnostními dispozicemi dle NEO-FFI, copingovými strategiemi dle dotazníku BriefCOPE a hodnotovými orientacemi na základě dotazníku PVQ na vzorku české populace.

Předpokládám, že osobnostní charakteristiky, hodnoty a strategie zvládání stresu pomohou více do hloubky rozlišovat mezi jednotlivými typy osob dle typologického modelu.

4.1 Hypotézy

Výzkumné hypotézy jsem formulovala následující:

Hypotéza 1: Jedinci ze skupiny 1 (vysoké SWB/vysoké PWB) budou skórovat výše v charakteristice extraverte oproti skupině 2 (nízké SWB/nízké PWB).

Hypotéza 2: Jedinci ze skupiny 2 (nízké SWB/nízké PWB) budou mít vyšší úroveň neuroticismu oproti jiným skupinám.

Hypotéza 3: Jedinci ze čtvrté skupiny (nízké SWB/vysoké PWB) budou mít vyšší skóre

v charakteristice otevřenost ke zkušenosti oproti jiným skupinám.

Hypotézy 1, 2 a 3 jsem formulovala na základě výsledků výzkumu Keyesové, Schmotkina a Ryffové (2002), kteří zjistili, že jedinci skórující vysoko v obou typech osobní pohody vykazují nižší míru neuroticismu a vyšší míru extravertze a svědomitosti a naopak. Co se týče jedinců s rozdílnými kombinacemi SWB a PWB (tzv. mimodiagonálními typy), autoři potvrdili, že probandi skórující nízko v SWB a vysoko v PWB jsou více otevření ke zkušenosti, ale také vykazují vyšší hladiny neuroticismu a svědomitosti. Autoři také uvádí, že charakteristika přívětivosti není významným prediktorem osobní pohody, proto jsem ji nezařazovala do výzkumných hypotéz.

Hypotéza 4: Probandi ze skupin 2 (nízké SWB/nízké PWB) a 3 (vysoké SWB/nízké SWB) budou mít výše postavené hodnoty sebezduřaznění, než probandi ze skupin 1 (vysoké SWB/vysoké PWB) a 4 (nízké SWB/vysoké PWB).

Hypotéza 5: Probandi ze skupiny 1 (vysoké SWB/vysoké PWB) budou oproti jiným skupinám vyznávat méně hodnoty ze skupiny konzervace.

U hypotéz 4 a 5 vycházím z výzkumu Sagiva a Schwartze (2000), kteří našli pozitivní vztah mezi subjektivní osobní pohodou a hodnotou úspěchu a negativní vztah mezi subjektivní pohodou a hodnotou tradice spadající do konzervačních hodnot. Dále vycházím ze studie Amodea, De Falca, Affusa a Bachiniho (2011), kteří zjistili, že hodnoty skupiny sebezduřaznění negativně ovlivňují PWB. Předpokládám, že lidé skórující vysoko v obou typech osobní pohody jsou více otevření, tudíž budou méně často vyznávat hodnoty jistoty, konformity či tradice.

Hypotéza 6: Užití copingové strategie pozitivní přerámování bude častější u skupiny 1 (vysoké SWB/vysoké PWB) oproti jiným skupinám.

Hypotéza 7: Užití copingové strategie popření bude častější u skupiny 2 (nízké SWB/nízké PWB) oproti skupině 1 (vysoké SWB/vysoké PWB) a 4 (nízké SWB/vysoké PWB).

U copingových strategií očekávám vztah mezi vysokými hodnotami PWB i SWB a pozitivním přerámováním, poté mezi nízkými hodnotami PWB i SWB a strategií popření.

Hypotézy 6 a 7 stavím na výzkumu Headlyho a Wearinga (1990), kteří potvrdili negativní vliv strategie popření na SWB a dále na výzkumu Menga a D'Arcyho (2016), kteří potvrdili negativní vliv negativních strategií (kam spadá strategie popření) na PWB a zároveň potvrdili pozitivní vliv pozitivních strategií (kam spadá strategie pozitivní přerámování) na PWB.

Hypotéza 8: Užití copingové strategie obrácení se na víru bude nejčastější u skupiny 4 (nízké SWB/vysoké PWB).

U nízkých hodnot SWB a vysokých hodnot PWB očekávám silné korelace se strategií obrácení se na víru. Pozitivní vliv religiálních strategií na PWB potvrdil výzkum Cesara (2014). Co se religiálních strategií a SWB týče, nebyly nalezeny významné vztahy (Savelkoul, Post, de Vite & van den Borne, 2000).

5 Použité metody

5.1 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek tvořili studenti Masarykovy univerzity, kteří byli prostřednictvím interního informačního systému osloveni k vyplnění série dotazníků. Sběr dat probíhal v roce 2008, 3517 studentů se do průzkumu zapojilo, z tohoto počtu jich 2281 vyplnilo dotazníky, které byly použity pro účely této práce. Návratnost tedy byla 64,86 %. V sérii dotazníku bylo užito celkem 11 metod (432 položek). Úvodní instruktáž obsahovala informaci, že přibližná doba vyplňování se pohybovala od 60 do 90 minut. Pro účely této práce byly použity data z pěti metod.

5.2 Použité metody

Pro změření osobní pohody respondentů byly využity ze sady dotazníků dvě metody. Jednalo se o inventáře The Scale of Psychological Well-being (PWB) a The Satisfaction With Life Scale (SWLS). Dále byl využit The NEO Five-factor Inventory (NEO-FFI) pro zjištění osobnostních charakteristik, The Brief COPE (Brief COPE) pro zjištění copingových strategií a také The Personal Values Questionare (PVQ) pro zjištění hodnotových orientací probanda. Veškeré metody byly administrovány v českých překladech. Metody uvádím v původních (anglických) názvech, z nichž vychází i příslušné, běžně užívané zkratky.

5.2.1 The Scale of Psychological Well-being (PWB)

Jedná se o metodu Ryffové, které zjišťuje úroveň psychologického well-beingu. Metoda byla vydána roku 1989 a skládala se ze 120 položek, sytících 6 dimenzí (sebepřijetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomie, zvládání životního prostředí, smysl života a osobní růst), které jsou popsány v kapitole 1.3.4.2 Model PWB dle Ryffové. Ryffová následně uvedla kratší verze s 84, 54, 42 a s 18 položkami.

V našem případě byla využita verze s 18 položkami, pro kterou je doporučeno pracovat pouze s celkovým skóre. Při vyplňování proband vyjadřuje míru souhlasu s tvrzením na základě šestistupňové Likertovy škály, přičemž nemůže vybrat neutrální hodnocení. Cronbachovo alfa české verze je 0,835 (Blatný, Jelínek & Hřebíčková, 2009).

5.2.2 The Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Tato metoda, v českém prostředí známá pod názvem Škála spokojenosti se životem,

byla publikována v roce 1985 Dienerem, Emmonsem, Larsenem a Griffinem. Skládá se z pouhých 5 položek, u kterých jedinec vyjadřuje míru souhlasu na Lickertově škále. Vyplnění inventáře je jednoduché a rychlé a je založeno na předpokladu, že SWB vyjadřuje spokojenost se životem jako celkem (Diener a kol., 1985).

Dotazník byl přeložen do češtiny roku 1999, Cronbachovo alfa je 0,801 (Blatný, Jelínek & Hřebíčková, 2009).

5.2.3 The NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)

Tento velmi rozšířený a využívaný inventář je v českém prostředí znám jako NEO pětifaktorový osobnostní dotazník měřící 5 osobnostních dimenzí na základě modelu OCEAN, který byl popsán v kapitole 3.1.1 Osobnost dle pětifaktorového modelu. Jednotlivými škálami jsou otevřenost ke zkušenosti, svědomitost, extraverte, přívětivost a neuroticismus.

Tento inventář je zkrácenou, 60 položkovou verzí NEO Personality inventory (NEO-PI), obsahující 240 položek. Pro každou škálu bylo vybráno 12 položek, které tuto škálu nejlépe vystihují. Probandi opět vyjadřují míru souhlasu, tentokrát na pětistupňové Likertově škále. Výsledky jsou porovnávány s normami pro určitý věk a pohlaví (Costa & McCrae, 1992).

Česká verze s názvem NEO pětifaktorový osobnostní inventář existuje od roku 1993. Cronbachovo alfa se pohybuje v rozmezí od 0,66 po 0,81 pro jednotlivé škály (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

5.2.4 The Brief COPE (Brief COPE)

Pro zjištění strategií zvládání stresu probandů byl použit Carverův dotazník COPE, konkrétně jeho zkrácená verze BriefCOPE čítající 28 položek a dohromady 14 škál, přičemž každou ze škál sytí 2 položky. Jednotlivé copingové strategie včetně popisu jsou k nalezení v Tabulce 3 „Dimenze copingových strategií“ v kapitole 3.3 Copingové strategie a jsou jimi: seberozptýlení, aktivní coping, popření, užívání návykových látek, vyhledávání emoční opory, vyhledávání instrumentální opory, behaviorální vzdání se, ventilace, pozitivní přerámování, plánování, humor, přijetí, obrácení se na víru, sebeobviňování. Probandi hodnotí 28 činností (typů chování), u kterých určují, do jaké míry je vykonávají či nevykonávají na čtyřbodové Likertově škále.

Cronbachovo alfa metody je 0,75 a split half reliabilita 0,72 (Carver, 1997).

5.2.5 The Portrait Value Questionnaire

Tento inventář obsahuje 40 položek pro zjištění 10 hodnotových orientací probanda.

Inventář byl vyvinut roku 2001 Schwartzem jakožto alternativa dřívějšího Schwartzova dotazníku The Schwartz Value Survey (SVS). Inventář se skládá ze 40 popisů cílů a přání různých osob, se kterými se proband identifikuje a svou míru souhlasu vyjadřuje na šestibodové škále od „Vůbec se mi nepodobá“ po „Velmi se mi podobá“. Verbální portréty popisují každou osobu z hlediska toho, co je pro ni důležité. Dotazník se ptá na podobnost s jedincem, který má určité cíle a aspirace, spíše než s jedincem s určitými vlastnostmi. Množství portrétů po každou hodnotu se pohybuje od tří (stimulace, hédonismus, moc) po šest (univerzalizmus) (Schwartz, 2012). Rozbor jednotlivých hodnot dle Schwartzova modelu je k nalezení v Tabulce 2 „Základní lidské hodnoty a jejich definice“ uvedené v kapitole 3.2 Hodnoty. Ve výzkumu operuji s výsledky ze skupin hodnot, kam patří konzervace, otevřenost ke změně, sebepřesah a sebezdůraznění.

Je důležité podotknout, že metoda identifikuje lidské hodnoty a ne to, jaké má člověk vlastnosti (Simón a kol., 2017).

Řeháková (2005) uvádí hodnoty Cronbachova alfa 0,671 (konzervace), 0,771 (otevřenost ke změně), 0,7 (sebezpřesah) a 0,753 (sebezdůraznění). Uvedené hodnoty platí pro českou populaci.

5.3 Analýza dat

Statistické zpracování a analýzu dat jsem provedla ve statistickém softwaru IBM SPSS Statistics a dále v programu Microsoft Excel 2016. Data byla popsána pomocí deskriptivních funkcí, byly vytvořeny 4 skupiny probandů na základě kombinací nízkých a vysokých hodnot SWB a PWB a Shapiro-Wilkův test normality. Dále byla provedena analýza rozptylu ANOVA a v některých případech bylo potřeba použít Kruskal-Wallisovu korekci (byla-li zamítnuta normalita). U proměnných, kde ANOVA či Kruskal-Wallisův test potvrdili rozdíly mezi jednotlivými skupinami byl použit post-hoc Dunnův test pro zjištění, mezi kterými skupinami jsou signifikantní rozdíly. Všechny hypotézy byly testovány na hladině významnosti 0,05.

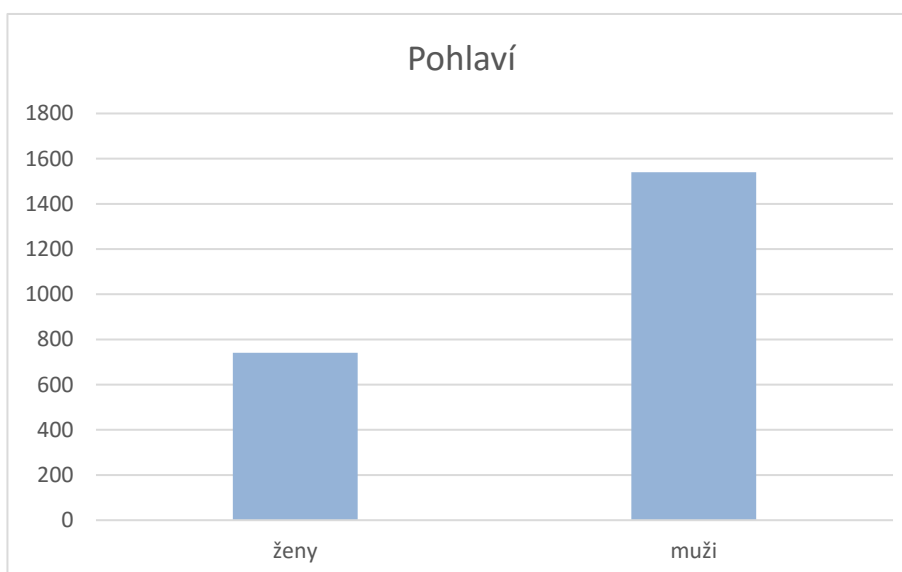
6 Výsledky

6.1 Deskriptivní statistika

Z původního počtu 3517 respondentů bylo do výzkumu zařazeno 2281 (64,86 %). 1236 respondentů bylo vyřazeno, jelikož nevyplnili potřebné dotazníky. Ze zařazených bylo 741 žen, jejichž průměrný věk byl v době sběru dat 21,96 (v rozpětí od 18 do 43 let) a 1540 mužů s průměrným věkem 22,43 let (rozpětí od 17 do 47 let). Rozložení pohlaví je nerovnoměrné, to ale na účel výzkumu nemá vliv, jelikož s pohlavím ve svých hypotézách nepočítám. Rozložení pohlaví ve výzkumném vzorku znázorňuji ve schématu 2.

Schéma 2

Rozložení pohlaví ve výzkumném vzorku



Probandi byli rozděleni do 4 příslušných skupin s různými kombinacemi PWB a SWB. Skupiny byly vytvořeny vždy pro horní a dolní kvantil (tzn. 25 % odpovědí s nejmenšími skóry a 25 % s nejvyššími včetně samotné hodnoty kvantilu). Členění uvádím ve schématu 3. Pro větší přehlednost pojmenovávám skupiny následovně:

Skupina 1 – Osoby s vysokým SWB i PWB (337 probandů – 71 žen a 266 mužů)

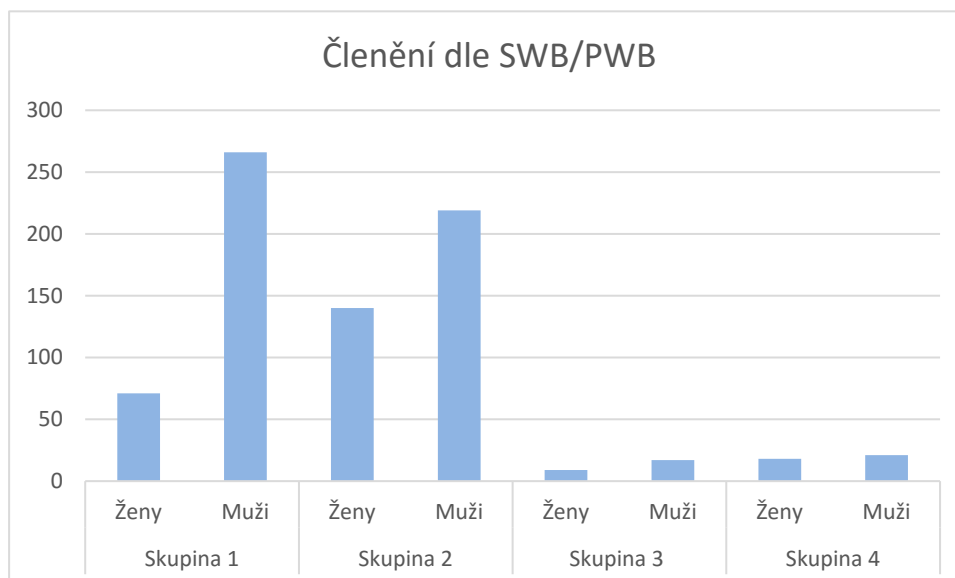
Skupina 2 – Osoby s nízkým SWB i PWB (359 probandů – 140 žen a 219 mužů)

Skupina 3 – Osoby s vysokým SWB a nízkým PWB (26 probandů – 9 žen a 17 mužů)

Skupina 4 – Osoby s nízkým SWB a vysokým PWB (39 probandů – 18 žen a 21 mužů)

Schéma 3

Vytvoření skupin na základě skóre v testech SWB a PWB včetně rozdělení dle pohlaví



V tabulce 4 zobrazuji deskriptivní statistiky SWB a PWB. U SWB nabývají hodnoty největšího možného rozptylu 5-35, u PWB 33-101. Směrodatná odchylka u SWB je 6,24, u PWB 9,48.

Tabulka 4

Deskriptivní statistiky SWB a PWB

Osobní pohoda	Počet	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
SWB	2281	5	35	24,95	6,24
PWB	2281	33	101	80,02	9,48

6.2 Testy normality

Na začátku bylo nutné provést test normality. Testy normality byly provedeny pro všechny skupiny vyjma dotazníků NEO-FFI a PVQ pro skupinu 1 a skupinu 2, jelikož je v těchto případech vzorek dostatečně velký ($N \geq 300$) a můžeme se opírat o centrální limitní teorém (Mareš, Rabušič & Soukup, 2015). U zbylých skupin jsem test normality (Shapiro-Wilkův test normality) prováděla proto, abych zjistila, zda data odpovídají normálnímu

rozdělení. V tabulkách 5, 6 a 7 uvádím výsledky testů normality pro vybrané skupiny NEO-FFI, PVQ a BriefCOPE.

Tabulka 5

Výsledky testů normality pro NEO-FFI

NEO-FFI	Skupina 3		Skupina 4	
	Sahpiro-Wilk	p-value	Sahpiro-Wilk	p-value
Otevřenost ke zkušenosti	0,984	0,949	0,971	0,408
Svědomitost	0,951	0,24	0,942	0,043
Extraverze	0,959	0,375	0,973	0,451
Přívětivost	0,932	0,085	0,966	0,283
Neuroticismus	0,959	0,381	0,982	0,775

V tabulce vidíme výsledky testů normality všech škál dotazníku NEO-FFI pro skupiny 3 a 4. Všechny sledované proměnné odpovídají normálnímu rozdělení vyjma proměnné *Svědomitost* pro skupinu 4 ($W = 0,942$, $p = 0,043$).

Tabulka 6

Výsledky testů normality pro PVQ

PVQ	Skupina 3		Skupina 4	
	Sahpiro-Wilk	p-value	Sahpiro-Wilk	p-value
Otevřenost	0,946	0,185	0,972	0,444
Sebezdůraznění	0,959	0,232	0,961	0,198
Konzervace	0,969	0,603	0,987	0,933
Sebepřesah	0,954	0,281	0,922	0,01

V této tabulce zobrazuji výsledky testů normality všech škál dotazníku PVQ pro Skupiny 3 a 4. Všechny sledované proměnné odpovídají normálnímu rozdělení s výjimkou proměnné *Sebepřesah* pro skupinu 4 ($W = 0,922$, $p = 0,01$).

Tabulka 7

Výsledky testů normality pro BriefCOPE

BriefCOPE	Skupina 1		Skupina 2		Skupina 3		Skupina 4	
	W	p	W	p	W	p	W	p
Seberozptýlení	0,927	<0,001	0,934	<0,001	0,843	0,003	0,944	0,06
Aktivní coping	0,927	<0,001	0,914	<0,001	0,906	0,046	0,909	0,005

Popření	0,888	<0,001	0,945	<0,001	0,909	0,053	0,898	0,002
Užívání návykových látek	0,612	<0,001	0,729	<0,001	0,625	<0,001	0,599	<0,001
Vyhledávání emoční podpory	0,919	<0,001	0,933	<0,001	0,904	0,043	0,926	0,017
Vyhledávání instrumentální podpory	0,915	<0,001	0,934	<0,001	0,865	0,008	0,893	0,002
Behaviorální vzdání se	0,882	<0,001	0,941	<0,001	0,862	0,007	0,897	0,002
Ventilace	0,947	<0,001	0,95	<0,001	0,926	0,112	0,919	0,01
Pozitivní přerámování	0,929	<0,001	0,94	<0,001	0,895	0,028	0,917	0,008
Plánování	0,905	<0,001	0,94	<0,001	0,821	0,001	0,866	<0,001
Humor	0,929	<0,001	0,914	<0,001	0,926	0,114	0,911	0,005
Přijetí	0,921	<0,001	0,934	<0,001	0,905	0,044	0,884	0,001
Obrácení se na víru	0,663	<0,001	0,656	<0,001	0,669	<0,001	0,168	<0,001
Sebeobviňování	0,935	<0,001	0,918	<0,001	0,884	0,018	0,899	0,002

Z výsledků vyplývá, že drtivá většina dat nepochází z normálního rozdělení. Výjimku tvoří proměnné *Seberozptýlení* pro skupinu 4 ($W = 0,944$, $p = 0,06$), *Popření* pro skupinu 3 ($W = 0,909$, $p = 0,053$), *Ventilace* pro skupinu 3 ($W = 0,926$, $p = 0,112$) a *Humor* pro skupinu 3 ($W = 0,926$, $p = 0,114$).

6.3 Analýza rozptylu a Kruskal-Wallisův test

Pro zjištění vztahu mezi proměnnými byla použita metoda jednorozměrné analýzy rozptylu (ANOVA). Pro data, která neodpovídají normálnímu rozdělení byla použita neparametrická metoda Kruskal-Wallisův test.

V tabulce 8 a 9 uvádím výsledky analýzy rozptylu a Kruskal-Wallisova testu pro všechny proměnné.

Tabulka 8

Výsledky ANOVA pro proměnné odpovídající normálnímu rozdělení

Proměnné	df	Sum Sq	Mean Sq	F-value	p-value
Otevřenost ke zkušenosti	3	1181	393,6	9,659	<0,001
Extraverze	3	21177	7059	125,3	<0,001

Přívětivost	3	1948	649,4	17,7	<0,001
Neuroticismus	3	39469	13156	204,9	<0,001
Otevřenost	3	18	5,984	13,87	<0,001
Sebezduřaznění	3	2	0,683	0,85	0,467
Konzervace	3	21,84	7,28	21,1	<0,001

Analýza rozptylu potvrdila signifikantní rozdíl mezi skupinami u všech proměnných kromě proměnné *Sebezduřaznění* ($F = 0,85$, $p = 0,467$).

Tabulka 9

Výsledky Kruskal-Wallisova testu pro škály s nenormálním rozdělením

Proměnné	chi-squared	df	p-value
Svědomitost	210,892	3	<0,001
Sebepřesah	9,246	3	0,03
Seberozptýlení	5,071	3	0,17
Aktivní coping	142,081	3	<0,001
Popření	122,612	3	<0,001
Užívání návykových látek	23,267	3	<0,001
Vyhledávání emoční opory	9,004	3	0,03
Vyhledávání instrumentální opory	15,67	3	<0,001
Behaviorální vzdání se	130,027	3	<0,001
Ventilace	15,431	3	<0,001
Pozitivní přerámování	100,42	3	<0,001
Plánování	57,491	3	<0,001
Humor	25,866	3	<0,001
Přijetí	52,962	3	<0,001
Obrácení se na víru	7,94	3	0,05
Sebeobviňování	140,604	3	<0,001

Kruskal-Wallisův test byl použit u těch škál, které neodpovídají normálnímu rozdělení. Tento test byl použit u proměnné *Svědomitost* z dotazníku NEO-FFI, *Sebepřesah* z dotazníku

PVQ a u všech copingových strategií. Výsledky ukazují na signifikantní rozdíl mezi testovanými skupinami všech proměnných s výjimkou proměnných *Seberozptýlení* ($\chi^2 = 5,071$, $p = 0,17$) a *Obrácení se na víru* ($\chi^2 = 7,94$, $p = 0,05$). Obě zmíněné proměnné patří mezi copingové strategie.

6.4 Post-hoc Dunnův test s Holmovou korekcí

V tabulkách 10, 11 a 12 uvádím výsledky post-hoc Dunnova testu pro zjištění, kde mezi skupinami jsou signifikantní rozdíly. U Dunnova testu byla navíc použita Holmova korekce, aby se omezila pravděpodobnost náhodně signifikantního výsledku. Výsledky uvádím pouze u těch proměnných, kde byl odhalen rozdíl mezi skupinami pomocí analýzy rozptylu či Kruskal-Wallisova testu.

Z tabulky 10 je patrné, že u většiny proměnných NEO-FFI byl nalezen signifikantní rozdíl mezi skupinami. U proměnné *Otevřenost ke zkušenosti* nebyl nalezen signifikantní rozdíl pouze mezi skupinami 3 a 1 ($z = -2,384$, $p = 0,058$) a 2 a 3 ($z = 1,588$, $p = 0,056$). U proměnné *Svědomitost* nebyl signifikantní rozdíl nalezen pouze mezi skupinou 4 a skupinou 1 ($z = -0,434$, $p = 0,332$). U proměnné *Extraverze* nebyl signifikantní rozdíl nalezen mezi skupinami 3 a 1 ($z = -1,989$, $p = 0,069$), 4 a 1 ($z = -0,954$, $p = 0,17$) a 4 a 3 ($z = 0,962$, $p = 0,336$). Proměnná *Prívětivost* se neukázala být významným rozlišujícím faktorem mezi skupinami. Rozlišuje pouze mezi skupinou 2 a 1 ($z = -7,418$, $p < 0,001$). Poslední proměnná *Neuroticismus* signifikantně rozlišuje mezi všemi skupinami vyjma skupin 4 a 3 ($z = 0,529$, $p = 0,298$).

V tabulce 11 vidíme výsledky Dunnova testu pro PVQ. Co se týče proměnné *Otevřenost*, Dunnův test odhalil signifikantní rozdíl pouze mezi skupinami 2 a 1 ($z = -6,049$, $p = < 0,001$) a 2 a 4 ($z = -2,242$, $p = 0,039$). U proměnné *Konzervace* byl signifikantní rozdíl odhalen rovněž mezi skupinami 2 a 1 ($z = 7,318$, $p = < 0,001$) a 2 a 4 ($z = 3,372$, $p = 0,016$). U proměnné *Sebepřesah* byl rozdíl nalezen pouze mezi skupinou 2 a 4 ($z = -2,795$, $p = 0,016$).

V tabulce 12 uvádím výsledky Dunnova testu pro BriefCOPE. Test odhalil signifikantní rozdíl mezi skupinou 2 a skupinou 1 u všech uvedených copingových strategií. Co se týče skupin 3 a 1, lze mezi nimi najít signifikantní rozdíl pouze ve využívání strategie *Behaviorální vzdání se* ($z = 2,557$, $p = 0,021$) a strategie *Sebeobviňování* ($z = 2,337$, $p = 0,029$). Mezi skupinami 4 a 1 byl nalezen signifikantní rozdíl ve využívání rovněž u dvou strategií, konkrétně u strategie *Plánování* ($z = 2,589$, $p = 0,012$) a *Sebeobviňování* ($z = 2,972$, $p = 0,009$). Tři strategie rozlišují mezi skupinami 2 a 3. Jedná se o strategie *Aktivní coping* ($z = -2,473$, $p = 0,027$), *Pozitivní přerámování* ($z = -3,384$, $p = 0,001$) a *Humor* ($z = -2,382$, $p = 0,043$). U skupin 4 a 3 byl nalezen signifikantní rozdíl pouze v užívání strategie *Plánování* ($z = 2,257$, $p = 0,017$).

Mezi poslední dvojicí skupin, tedy mezi skupinami 4 a 2 najdeme signifikantní rozdíl ve využívání většiny strategií. Výjimku tvoří strategie *Užívání návykových látek* ($z = 1,754$, $p = 0,199$), *Vyhledávání emoční opory* ($z = -0,306$, $p = 0,381$) a *Ventilace* ($z = -0,812$, $p = 0,625$).

Tabulka 10

Výsledky post-hoc Dunnova testu s Holmovou korekcí pro dotazník NEO-FFI

NEO-FFI	Skupina 2 / Skupina 1		Skupina 3 / Skupina 1		Skupina 4 / Skupina 1		Skupina 2 / Skupina 3		Skupina 4 / Skupina 3		Skupina 2 / Skupina 4	
	Z	p	Z	p.	Z	p	Z	p	Z	p	Z	p
Otevřenost ke zkušenosti	-2,147	0,032	-2,384	0,058	3,558	<0,001	1,588	0,056	4,293	<0,001	-4,455	<0,001
Svědomitost	-14,21	<0,001	-3,296	0,002	-0,434	0,332	-2,002	0,045	2,361	0,027	-5,955	<0,001
Extraverze	-15,72	<0,001	-1,989	0,069	-0,954	0,17	-3,877	<0,001	0,962	0,336	-6,112	<0,001
Přívětivost	-7,418	<0,001	-1,372	0,17	-1,847	0,162	-1,411	0,244	-0,131	0,448	-1,484	0,276
Neuroticismus	18,701	<0,001	2,809	0,005	4,173	<0,001	4,169	<0,001	0,529	0,298	4,227	<0,001

Tabulka 11

Výsledky post-hoc Dunnova testu s Holmovou korekcí pro dotazník PVQ

PVQ	Skupina 2 / Skupina 1		Skupina 3 / Skupina 1		Skupina 4 / Skupina 1		Skupina 2 / Skupina 3		Skupina 4 / Skupina 3		Skupina 2 / Skupina 4	
	Z	p	Z	p	Z	p	Z	p	Z	p	Z	p
Otevřenost	-6,049	<0,001	-2,226	0,052	-0,305	0,761	-0,028	0,489	1,586	0,169	-2,242	0,039
Konzervace	7,318	<0,001	1,939	0,105	-0,079	0,468	0,789	0,423	-1,612	0,16	3,372	0,002
Sebepřesah	-1,73	0,125	-0,559	0,576	2,01	0,111	-0,086	0,466	1,791	0,146	-2,795	0,016

Tabulka 12

Výsledky post-hoc Dunnova testu s Holmovou korekcí pro dotazník BriefCOPE

BriefCOPE	Skupina 2 / Skupina 1		Skupina 3 / Skupina 1		Skupina 4 / Skupina 1		Skupina 2 / Skupina 3		Skupina 4 / Skupina 3		Skupina 2 / Skupina 4	
	Z	p	Z	p	Z	p	Z	p	Z	p	Z	p
Aktivní coping	-11,31	<0,001	-1,495	0,135	1,067	0,143	-2,473	0,027	1,911	0,084	-6,217	<0,001
Popření	10,941	<0,001	2,038	0,083	0,892	0,186	1,791	0,111	-1,125	0,261	4,137	<0,001
Užívání návyk. látek	4,774	<0,001	0,772	0,66	0,439	0,661	0,897	0,739	-0,363	0,358	1,754	0,199
Vyhledávání emoční opory	-2,803	0,015	0,488	0,625	-0,969	0,499	-1,472	0,352	-1,019	0,616	-0,306	0,381
Vyhledávání instrumentální opory	3,169	0,005	1,82	0,103	-1,152	0,249	-0,711	0,239	-2,236	0,051	2,613	0,023
Behaviorální vzdání se	11,224	<0,001	2,557	0,021	0,731	0,233	1,37	0,171	-1,645	0,15	4,369	<0,001
Ventilace	-3,883	<0,001	-0,111	0,456	-0,954	0,681	-1,251	0,528	-0,515	0,607	-0,812	0,625
Pozitivní přerámování	-9,663	<0,001	0,004	0,499	-0,233	1	-3,384	0,001	-0,15	0,881	-4,028	<0,001
Plánování	-6,328	<0,001	-1,077	0,141	2,589	0,012	-1,136	0,256	2,527	0,017	-5,501	<0,001
Humor	-4,664	<0,001	0,745	0,684	0,188	0,425	-2,382	0,043	-0,499	0,618	-2,338	0,038
Přijetí	-6,713	<0,001	-1,103	0,135	1,169	0,243	-1,246	0,319	1,652	0,197	-4,258	<0,001
Sebeobviňování	11,854	<0,001	2,337	0,029	2,927	0,009	1,811	0,07	-0,089	0,465	2,521	0,024

7 Diskuze

Na tomto místě bych ráda shrnula zjištěné výsledky a následně je porovnala se závěry jiných výzkumníků. Dále se zaměřím na přednosti a limity výzkumu a také se pokusím navrhnout další možnosti budoucího výzkumu.

7.1 Diskuze výsledků

Cílem této práce bylo určit, jakými osobnostními vlastnostmi, hodnotovými orientacemi a copingovými strategiemi se vykazují jednotlivé typy osob na základě typologického modelu. První výzkumný předpoklad se týkal extravertze. Z výsledků vyplývá, že jedinci s vysokými hodnotami SWB i PWB jsou více extravertní než jedinci s nízkými hodnotami. Toto zjištění není nijak překvapivé. Výzkumy opakovaně potvrzují silný vztah mezi extravertzí a subjektivní (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Otonari et al., 2012) i psychologickou (Majeski, 1999) osobní pohodou.

Dále bylo zjištěno, že jedinci s nízkými hodnotami obou typů osobní pohody jsou více neurotičtí než jedinci z jiných skupin. Dunnův test ukázal nejvíce signifikantní rozdíl oproti skupině, která skórovala vysoko v obou typech osobní pohody, dále oproti skupině s nízkým SWB a vysokým PWB, a nakonec oproti skupině s vysokým SWB a nízkým PWB. Výsledky potvrzují druhou výzkumnou hypotézu a odpovídají zjištěním, ke kterým se dobrali Keyesová, Shmotkin a Ryffová (2002). V literatuře se rovněž setkáváme se zjištěními, že neuroticismus koreluje s nízkými hodnotami PWB (Grant a kol., 2009) i SWB. Neuroticismus je spojován s negativní afektivitou, která vede k vyšší náchylnosti vůči depresi, úzkostem a vzteku a tím pádem k nižší úrovni životní spokojenosti, což je významná složka SWB (Anglim & Grant, 2014).

Dalším zkoumaným předpokladem bylo, že jedinci s nízkým skóre v SWB a zároveň vysokým skóre v PWB jsou více otevření ke zkušenosti než jedinci z ostatních skupin. Z výsledků vyplývá, že jedinci zmíněné skupiny jsou skutečně nejvíce otevření ke zkušenosti. Následuje skupina s vysokými hodnotami jak SWB, tak PWB, dále skupina s vysokým SWB a nízkým PWB. Poslední je skupina skórující nízko v obou typech osobní pohody. Výsledky potvrzují zjištění Keyesové, Shmotkina a Ryffové (2002), ale také dalších autorů, kteří zkoumali psychologickou osobní pohodu a otevřenost ke zkušenosti (Kumkaria, Sharma & Mridula, 2017). Otevřenost ke zkušenosti je rovněž složkou PWB, konkrétně dimenze osobního růstu, proto byl předpokládán vztah mezi PWB a otevřeností ke zkušenosti jakožto

charakteristikou osobnosti (Ryff & Keyes, 1995).

Hypotézy týkající se hodnotových orientací se nepotvrdily. U hodnot skupiny sebezduřaznění nebyly na základě analýzy rozptylu nalezeny signifikantní rozdíly mezi jednotlivými skupinami. Co se týče hodnot skupiny konzervace, Dunnův test oproti předpokladům nenalezl signifikantní rozdíly mezi skupinou s vysokými hodnotami SWB i PWB a skupinou s vysokým SWB a nízkým PWB. Test také nenalezl významný rozdíl mezi skupinou s vysokými hodnotami SWB a PWB a skupinou s nízkým SWB a vysokým PWB. Nejvíce překvapující je zjištění, že jedinci skórující nízko v SWB i PWB vyznávají hodnoty konzervace méně často než jedinci skórující vysoko v obou typech osobní pohody. V literatuře jsou hodnoty a osobní pohoda málo studovány společně, studie zabývající se typologickým modelem a hodnotami pak neexistují vůbec. Ve výzkumu Amodea, De Falca, Affusa a Bachiniho (2011) bylo zjištěno, že hodnoty skupiny konzervace nemají signifikantní vliv na PWB, což částečně potvrzuje má zjištění. Oproti tomu výzkum Bobowikové a kol. (2011) zjistil negativní korelaci PWB a hodnot skupiny konzervace. Z důvodu nálezů rozporuplných výsledků v literatuře a nedostatečného teoretického podkladu mohlo dojít ke špatné formulaci hypotéz. Vliv na výsledky může mít rovněž skutečnost, že ve skupině 3 (vysoké SWB/nízké PWB) a 4 (nízké SWB/vysoké PWB) je nízký počet probandů.

Hypotéza o nejčastějším užívání strategie pozitivní přerámování osobami skórujícími vysoko v PWB a SWB se nepotvrdila. Zjištění je překvapivé, jelikož se jedná o strategii, která se k zátěžovým situacím staví konstruktivně a přináší pozitivní náhled. Dunnův test neodhalil významný rozdíl mezi skupinou vysoko skórující v obou typech osobní pohody a skupinou s vysokým SWB a nízkým PWB ani skupinou s nízkým SWB a vysokým PWB. Jediný rozdíl v užívání strategie pozitivního přerámování je mezi testovanou skupinou a skupinou s nízkými hodnotami jak SWB, tak PWB. Výsledky mohou být ovlivněny užitou metodou BriefCOPE, která pro měření copingové strategie pozitivní přerámování užívá pouze 2 položky. Dále mohou zjištění znamenat, že strategie pozitivní přerámování rozlišuje pouze mezi jedinci, kteří osobní pohodu buď vykazují, nebo nevykazují, bez ohledu na to, jedná-li se o pohodu subjektivní nebo negativní. Locke (2005) řadí strategii pozitivní přerámování do strategií zaměřených na problém, které častěji využívají lidé spokojení a šťastní. Autor rovněž nerozlišuje mezi SWB a PWB.

Následně jsem zkoumala užití copingové strategie popření. Dunnův test potvrdil hypotézu, že užití copingové strategie popření je častěji užíváno skupinou skórující nízko v obou typech osobní pohody než skupinou s vysokými hodnotami SWB i PWB a skupinou s nízkými hodnotami SWB a vysokými hodnotami PWB.

Poslední hypotéza předpokládala, že strategie obrácení se na víru bude nejčastější u osob s nízkým SWB a vysokým PWB. Kruskal-Wallisův test však neodhalil signifikantní rozdíl v užití této strategie mezi žádnými ze skupin. Výsledky nejsou v souladu se zjištěním Kaliampoase a Roussiho (2017), kteří potvrdili vztah mezi PWB a strategií obrácení se na víru. Důvodem, proč se mé zjištění nesesetkává se zjištěním těchto autorů, může být skutečnost, že autoři pracovali se specifickým vzorkem řeckých pacientů a užili jiné metody pro zjištění úrovně PWB a religiálních copingových strategií. Dalším důvodem pro nenalezení vztahu může být opět užití metody BriefCOPE.

Při pohledu na všechna zjištění komplexně, nejen ve vztahu k hypotézám, je patrné, že námi testované proměnné nejlépe rozlišují mezi diagonálními typy osob, tj. mezi těmi, kteří skórují buď vysoko, nebo nízko v obou typech osobní pohody. Co se osobnostních vlastností týče, mohu na základě svého výzkumu usuzovat, že probandi skórující vysoko v obou typech osobní pohody jsou více otevřeni ke zkušenosti, svědomití, extravertní, přívětiví a zároveň méně neurotičtí než probandi skórující nízko v obou typech osobní pohody. Tito probandi také více vyznávají hodnoty kategorie otevřenost a méně hodnoty kategorie konzervace než druhá zmíněná skupina. Probandi z první skupiny častěji využívají aktivní coping, strategie vyhledávání emoční podpory, ventilaci, pozitivní přerámování, plánování, humor a přijetí. Probandi nízko skórující v obou typech osobní pohody naopak více využívají copingové strategie popření, užívání návykových látek, vyhledávání instrumentální opory, behaviorální vzdání se a sebeobviňování.

Dalšími skupinami, mezi kterými testované proměnné dobře rozlišují jsou skupina s probandy skórujícími nízko v obou typech osobní pohody a skupina s nízkým SWB a vysokým PWB. Probandi skórující nízko v SWB a vysoko v PWB jsou více otevřeni ke zkušenosti, svědomití, extravertní a méně neurotičtí než probandi ze skupiny s nízkým SWB i PWB. Dále vyznávají častěji hodnoty skupiny otevřenost a sebezpřesah a méně hodnoty skupiny konzervace. Rovněž využívají častěji aktivní coping a dále strategie pozitivní přerámování, plánování, humor a přijetí oproti skupině skórující nízko v SWB i PWB. Tato skupina naopak využívá častěji strategie popření, vyhledávání instrumentální opory a sebeobviňování.

Zajímavé je, že skupina s nízkými hodnotami SWB a vysokými hodnotami PWB vykazuje velmi podobné charakteristiky jako skupina s vysokými hodnotami jak SWB, tak PWB oproti skupině s nízkými hodnotami. Při porovnání těchto zmíněných skupin nacházíme pouze minimální rozdíly. Probandi skórující vysoko v obou typech osobní pohody jsou méně neurotičtí a rovněž méně otevřeni ke zkušenosti než jedinci z druhé skupiny. Co se týká vyznávaných hodnot, nejsou mezi těmito skupinami rozdíly, u copingových strategií nalézám

rozdíl pouze v užívání strategie plánování a sebeobviňování, které využívají více jedinci skórující nízko v SWB a vysoko v PWB.

Z výsledků srovnání skupiny skórující vysoko v SWB i PWB a skupiny skórující vysoko v SWB a nízko v PWB vyplývá, že probandi první uvedené skupiny jsou více svědomití a více neurotičtí a méně často využívají strategie behaviorální vzdání se a sebeobviňování.

Ze srovnání skupiny s nízkými hodnotami SWB i PWB a skupiny s vysokými hodnotami SWB a nízkými hodnotami PWB je patrné, že probandi z první zmíněné skupiny jsou více neurotičtí, méně svědomití a extravertní. Dále méně často využívají strategie aktivní coping, pozitivní přerámování a humor.

Mezi mimodiagonálními typy, tj. mezi probandy s vysokými hodnotami PWB, nízkými hodnotami PWB a naopak, rovněž najdeme určité rozdíly. Jedinci s nízkými hodnotami SWB a vysokými hodnotami PWB jsou více otevření ke zkušenosti a svědomití než lidé s opačnými hodnotami. Ve vyznávaných hodnotách a užívaných copingových strategiích se tito jedinci neliší, s výjimkou copingové strategie plánování, kterou využívají více jedinci s nízkými hodnotami SWB a vysokými hodnotami PWB.

Z hlediska užitých metod mezi jednotlivými skupinami nejlépe rozlišuje NEO-FFI a následně BriefCOPE. Hodnoty se překvapivě neukázaly jako významný rozlišující faktor mezi jednotlivými skupinami. PVQ odkrylo rozdíly pouze mezi diagonálními typy (konkrétně ve vyznávání hodnot ze skupin sebepřesah a konzervace) a mezi skupinou skórujících nízko v SWB i PWB a skupinou s nízkými hodnotami SWB a vysokými hodnotami PWB (konkrétně vyznávání hodnot ze skupiny otevřenost, konzervace a sebepřesah). Výsledky této studie odporují výsledkům autorů Joshanlooa a Ghaediho (2009), kteří uvádí, že hodnoty skupiny sebepřesah pozitivně korelují a hodnoty skupiny sebezdržnosti negativně korelují s PWB i SWB. Rovněž další autoři poukazují na souvislost hodnot a obou typů osobní pohody (Bobowik a kol., 2011).

7.2 Přednosti a limity výzkumu

Vybraný vzorek probandů, zvolené psychometrické metody i statistické metody zpracování dat zajisté ovlivňují výsledky realizovaného výzkumu. Jelikož výzkumný vzorek tvořila specifická skupina probandů, nemůžeme z něj vysuzovat závěry pro celou populaci. Vzorek je specifický tím, že se jedná o probandy mladého věku, studující vysoké školy (většinou v Brně), tudíž není reprezentativní. Ačkoliv je využívání dat od studentů časté, může zkreslit výsledky oproti homogennímu vzorku, odrážejícímu rozložení osob v dané populaci (Peterson & Merunka, 2014). Dobrovolnost účasti na studii je v jednom směru pozitivní,

jelikož probandi nejsou k vyplňování nuceni, na druhou stranu ochota k vyplnění takto rozsáhlé baterie dotazníků bude vyšší u probandů se specifickými osobnostními rysy, například přívětivostí. Tato skutečnost může rovněž ovlivnit výsledky studie. Píši-li o rozsáhlosti testové baterie, narážím na další možný problém. Vyplnění a zodpovězení 22 stran dotazníků je velmi náročné jak časově, tak energeticky. Dle instrukcí mělo probandům trvat vyplňování 60-90 minut čistého času, což je doba, po kterou je obtížné udržet konstantní pozornost. Kvalita odpovědí může být tímto ovlivněna.

Velké množství použitých metod vedlo autory studie k užití zkrácených verzí některých z nich. Například dotazník BriefCOPE, kde je každá škála sycena pouze dvěma položkami má oproti dotazníku COPE nižší reliabilitu, tudíž i jeho výpovědní hodnota je nižší. Nejkratší verze dotazníku byla rovněž použita k měření psychologické osobní pohody. Byla použita verze s 18 položkami, která oproti jiným verzím umožňuje usuzovat pouze na celkovou úroveň psychologické osobní pohody, nikoliv na všech 6 dimenzích samostatně.

Užití dotazníkových metod a inventářů obecně má své limity a přednosti. Největší výhodou je sesbírání velkého množství dat za krátký časový úsek, naopak největším limitem je zjednodušení a zkreslení skutečnosti.

Přesto, že jsem původně pracovala s daty od 2281 probandů, po vytvoření příslušných skupin dle dosaženého skóre v dotaznících SWB a PWB, zůstalo 761 probandů. Skupiny 1 a 2, kde byli zařazeni probandi skórující buď nízko, nebo vysoko v obou škálách osobní pohody, byly zastoupeny poměrně hojným počtem probandů (337 a 359). Skupiny 3 a 4, kde byli zařazeni probandi tzv. mimodiagonálního typu (v jedné ze škál skórovali vysoko a ve druhé nízko), byly zastoupeny výrazně nižším počtem probandů (26 a 39). Tento nepoměr, a v případě skupin 3 a 4 také nízký počet probandů, rovněž může zkreslit získané výsledky.

Na druhou stranu, rozdělení probandů do skupin dle typologického modelu je hlavní předností této práce. Mnoho autorů (Ryan & Deci, 2001; Díaz, Stavaraki & Gandarillas, 2015) poukazuje na propojenost konceptů SWB a PWB a na nutnost nahlížet na tyto koncepty jako na dva aspekty jednoho fenoménu. Přes tuto skutečnost neexistují další výzkumy, které by pracovaly s osobní pohodou jako celkem.

Ačkoliv se mi povedlo potvrdit či vyvrátit některé vztahy, nelze s jistotou určit kauzalitu. Veškeré koncepty, se kterými v této práci pracuji jsou velmi komplexní a bylo by obtížné vytvořit experiment, na jehož základě bychom mohli s jistotou určit, které osobnostní vlastnosti, hodnotové orientace či copingové strategie skutečně ovlivňují osobní pohodu. Proto je tento výzkum explorativního charakteru a poskytuje základ pro přesnější zkoumání.

7.3 Podněty pro budoucí výzkum

Na základě nashromážděných informací a statistické analýzy dat vzniká mnoho podnětů pro další výzkumy. Nejprve bych se ráda zaměřila na samotný vzorek a použité metody. Aby byl další výzkum aplikovatelný na celou českou populaci, bylo by vhodné zvýšit reprezentativnost vzorku náhodným výběrem. Bylo by zapotřebí, aby byla rovnoměrně zastoupena obě pohlaví, všechny věkové kategorie a dále aby rozložení probandů odpovídalo dosaženému vzdělání a výši příjmu tak, jako je tomu v české populaci. S tímto opatřením by vzrostla nejen časová a finanční náročnost projektu, ale také spolehlivost výzkumného šetření.

Co se užitých metod týče, bylo by vhodné, aby budoucí výzkum užíval nezkrácené verze dotazníků. Pro zjištění psychologické osobní pohody, jakožto jedné ze dvou hlavních proměnných by bylo vhodné použít verzi s 84 položkami. Došlo by k získání dalších cenných dat v podobě zjištění všech 6 dimenzí PWB. Pro zjištění copingových strategií by bylo rovněž vhodné použít delší verzi dotazníku, případně použít dotazník Strategie zvládání stresu (SVF 78), jehož autory jsou Janke a Erdmannová (2003). Jedná se o nejčastěji užívanou metodu pro měření zvládání zátěže.

Pro přesnější a reprezentativnější výsledky by bylo vhodné zaměřit se pouze na jednu oblast, a to více detailněji. Například u hodnotových orientací, u kterých tento výzkum nepotvrdil výzkumné předpoklady by bylo možné zaměřit se ne pouze na celé skupiny hodnot (např. sebezdráznění), ale na jednotlivé hodnoty, které do této skupiny patří (úspěch, moc, hédonismus). Jelikož některé výzkumy (Hnilica, 2000) potvrdily důležitost souladu hodnot pro subjektivní osobní pohodu, bylo by zajímavé zaměřit se právě na soulad a konflikt hodnot a jeho vztah k osobní pohodě dle typologického modelu.

Jelikož typologický model není příliš zkoumaný, bylo by zajímavé provést mapující kvalitativní výzkum, který by pomohl nalézt nové rozdíly mezi jednotlivými skupinami osob a také vytvořit nové hypotézy pro lepší kvantitativní zkoumání. Při kvalitativní analýze by se dalo zaměřit na další důležité aspekty ovlivňující osobní pohodu, například mezilidské vztahy, které jsou hůře postihnutele dotazníky a inventáři.

8 Závěr

Ve své práci jsem se zabývala ne příliš známým modelem osobní pohody, snažícím se postihnout problematiku tohoto tématu co možná nejobsáhleji. Tento typologický model pracuje s nejvýznamnějším dělením osobní pohody, konkrétně na subjektivní a psychologickou osobní pohodu a rozděluje jedince do čtyř skupin dle úrovně SWB a PWB.

V teoretické části jsem se věnovala definici osobní pohody a její historii. Dále jsem se věnovala subjektivní a psychologické osobní pohodě a faktorům, které ji ovlivňují. Poté jsem předvedla typologický model a tři skupiny proměnných, které jsou pro tuto práci stěžejní (osobnostní charakteristiky, hodnoty a strategie zvládnání zátěže) a představila dosavadní poznatky v této oblasti. V empirické části jsem hodnotila osobnostní charakteristiky, vyznávané hodnoty a užívané copingové strategie každé ze čtyř skupin probandů rozdělených na základě skóre v testech SWB a PWB.

Jelikož jediný realizovaný výzkum operující s typologickým modelem je od autorů Keyesové, Shmotkina a Ryffové (2002), stavěla jsem většinu svých výzkumných předpokladů právě na tomto výzkumu. V pracích dalších autorů je k nalezení výzkum pouze jednoho typu osobní pohody (nejčastěji subjektivní), kombinace SWB a PWB se nevyskytuje. Nejvíce ze všeho se autoři zaměřují na oblast osobnostních charakteristik, o něco méně pak na hodnoty a copingové strategie.

Výsledky mé práce napovídají, že jednotlivé typy lidí dle typologického modelu lze docela dobře charakterizovat a rozlišovat na základě vybraných osobnostních vlastností, konkrétně extraverze, neuroticismu či otevřenosti ke zkušenosti. Naopak hodnotové orientace konzervace a sebezdůraznění nebo copingová strategie obrácení se na víru se neukázaly jako významný prediktor. Dále se ukázalo, že nejlépe můžeme na základě osobnostních charakteristik a copingových strategií rozlišovat mezi diagonálními typy a dále mezi jedinci s nízkým SWB i PWB a jedinci s nízkým SWB a vysokým PWB.

Studium typologického modelu osobní pohody nemá význam pouze vědecký. Důkladnější porozumění osobní pohodě jako jednotnému konstruktů může být přínosem i v běžných lidských životech.

ZDROJE

- Amodeo, A. L., De Falco, R. C., Affuso, G., & Bacchini, D. (2011). L'influenza dei valori e dei tratti di personalità sul benessere in adolescenza. *Rassegna di Psicologia*, 28(2), 25-41.
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, 17, 59-80.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 353–373). New York: Russell Sage Foundation.
- Bjørnskov, C., Dreher, A., & Fischer, J. A. V. (2008). Cross-country determinants of life satisfaction: Exploring different determinants across groups in society. *Social Choice Welfare*, 30, 119-173.
- Blatný, M. (2010). Osobní pohoda. In M. Blatný & kol., *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy* (pp. 197-211). Praha: Grada.
- Blatný, M., Jelínek, M., & Hřebíčková, M. (2009). Osobnostní koreláty subjektivní (SWB) a psychologické (PWB) pohody. In L. Golecká, J. Gurňáková, & I. Rusel, *Socialne procesy a osobnosť. Zborník z konferencie* (pp. 299-307). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Blatný, M., & Šolcová, I. (2015). Well-being. In *Personality and well-being across the life-span* (pp. 20-59). Palgrave Macmillan UK.
- Blanchflower, D., & Oswald, A. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 7(8), 1359-1387.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.

- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, *106*(3), 393–415.
- Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A., & Bilbao, M. (2011). Personal Values and Well-Being among Europeans, Spanish Natives and Immigrants to Spain: Does the Culture Matter?. *Journal of Happiness Studies*, *12*(3), 401-419.
- Boyce, C., Wood, A., Banks, J., Clark, A., & Brown, G. (2013). Money, well-being, and loss aversion: Does an income loss have a greater effect on well-being than an equivalent income gain? *Psychological Science*, *24*(12), 2557-2562.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(8), 917-927.
- Brief, A., Butcher, A., George, J., & Link, K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 646-653.
- Brown, S. L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitators versus marrieds. *Journal of Health and Social Behaviour*, *41*, 241–255.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1061-1070.
- Cakirpaloglu, P. (2004). *Psychologie hodnot*. Olomouc: Votobia.
- Carmel, S., Raveis, V., O'Rourke, N., & Tovel, H. (2017). Health, coping and subjective well-being: results of a longitudinal study of elderly Israelis. *Aging & Mental Health*, *21*(6), 616-623.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 92-100.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically

based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Casas, F., Gonzáles, M., Figuer, C., & Coenders, G. (2004). Subjective well-being, values and goal achievement: The case of planned versus by chance searches on the internet. *Social Indicators Research*, 66, 123-141.

Cesar, S. (2014). *An examination of religious coping, spiritual coping, optimism, and psychological well-being as mediators of posttraumatic growth* (Doctoral thesis). Minneapolis.

Cohen, A., & Shamai, O. (2010). The relationship between individual values, psychological well - being, and organizational commitment among Israeli police officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies*, 33(1), 30-51.

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

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1985). *The NEO Personality inventory. manual from S and from R*. Odessa: Psychological Assessment Resources.

Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1992). *NEO PI-R Revised NEO Personality inventory (NEO PI-R)*. Odessa: Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78(3), 299-306.

Coyle, L. (2013). Uncontrollable stress, coping, and subjective well-being in urban adolescents. *Journal Of Youth Studies*, 16(3), 391-403.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper

Perennial.

Dear, K., Henderson, S., Korten, A. (2002). Well-being in Australia - findings from the National Survey of Mental Health and Well-being. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 503-509.

Deaton, A. (2008). Income, health and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22, 53-72.

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

Díaz, D., Stavraki, M., Blanco, A., & Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 27(3), 247-253.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.

Diener, E., Sapyta, J.J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of research. *Psychological Bulletin*, 125(5), 276-302.

Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, N. (2002). Subjective well-being: The science of happiness

and life satisfaction. In *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: University Press.

Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.

Easterlin, R. A. (1973). Does Money Buy Happiness? *The Public Interest*, 30, 3-10.

Easterlin, R. A. (1995). Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 27, 35-47.

Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle: selected papers*. NY: International Universities Press.

Fadda, D., & Scalas, F. (2016). Neuroticism as a moderator of direct and mediated relationships between introversion-extraversion and well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 12(1), 49-67.

Fahey, T., & Smyth, E. (2004). Do subjective indicators measure welfare? Evidence from 33 European societies. *European Societies*, 6(1), 5-27.

Ficková, E. (1993). Determinanty zvládania stresu: I. Teoretické prístupy. *Československá psychologie*, 37(1), 37-42.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.

Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. London, UK: Routledge.

Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77, 1025-1049.

- Gardner, J., & Oswald A.J. (2007). Money and mental wellbeing: A longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of Health Economics*, 1(26), 49-60.
- Glass, J., Simon, R., & Andersson, M. (2016). Parenthood and happiness: Effects of work-family reconciliation policies in 22 OECD countries. *American Journal of Sociology*, 122(3), 886-929.
- Gleibs, I. H., Morton, T. A., Rabinovich, A., Haslam, S. A., & Helliwell, J. F. (2013). Unpacking the hedonic paradox: A dynamic analysis of the relationships between financial capital, social capital and life satisfaction. *British Journal of Social Psychology*, 52(1), 25-43.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The Big Five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105(1), 205–231.
- Gomez, V., Allemand, M., & Grob, A. (2012). Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and older adults. *Journal of Research in Personality*, 46, 317–325.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (3rd ed.). Praha: Portál.
- Headley, B., & Wearing, A. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22(4), 327-349.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality & Individual Differences*, 33(7), 1073-1083.
- Hnilica, K. (2000). Konflikt hodnot a kvalita života. *Československá psychologie*, 44(5), 385-403.
- Hogg, M. A. (2000). Subjective uncertainty reduction through selfcategorization: A motivational theory of social identity processes. *European Review of Social Psychology*, 11, 223–255.

- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. Praha: Testcentrum.
- Izdenczyová, N. (2009). Hodnoty a cíle a dôsledky ich kongruencie a inkongruencie pre subjektívnu pohodu. *Československá Psychologie*, 53(4), 349-361.
- Janke, W., & Erdmann, G. (2003). *Strategie zvládání stresu: Příručka*. První české vydání. Praha: Testcentrum
- Joseph, S. & Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 30, 830–838.
- Joshanloo, M., & Ghaedi, G. (2009). Value priorities as predictors of hedonic and eudaemonic aspects of well-being. *Personality and Individual Differences*, 47, 294–298.
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective wellbeing. *Social Indicators Research*, 57(2), 171-190.
- Kaliampos, A., & Roussi, P. (2017). Religious beliefs, coping, and psychological well-being among Greek cancer patients. *Journal of Health Psychology*, 22(6), 754-764.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In Blatný, M. (Eds.) *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, 11-35. Brno: Masarykova Univerzita.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

- Kong, D., & Zhang, W. (2007). Relationship between life events, way of coping, social support and subjective well-being of impoverished college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 15*(1), 61-62.
- Kozma, A., & Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology, 35*, 906-912.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health, 54*(6), 2292-2308.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kumar, R. (2014). Relationship between psychological well-being and values among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology, 5*(4), 496-498.
- Kumkaria, B., Sharma, O. P., & Singh, M. P. (2017). Influence of Big Five Personality traits on well-being in psychiatrists. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 8*(8), 853-855.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1997). *The Midlife Development Inventory (MIDI) personality scales: Scale construction and scoring* (Technical Report). Waltham, MA: Brandeis University.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology, 30*, 85-89.
- Lazarus R., & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer: New York.
- Locke, E. A. (2005). Coping with stress through reason. In A.-S. G. Antoniou & C. L. Cooper (Ed.), *Research Companion to Organizational Health Psychology*. Cheltenham, UK; Northampton, MA: Edward Elgar Pub.

- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 527-539.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*(3), 186-196.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. London: Penguin Books.
- Majeski, R. A. (1999). The relationship of transpersonal self-transcendence, extraversion, openness to experience, and psychological well-being in mature adult female meditators and non-meditators. (women). *Dissertation Abstracts International, 59*, 5600.
- Malkoc, A., & Yalcin, I. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 5*(43), 35-43.
- Mareš, P., Rabušic, L. & Soukup, P. (2015). *Analýza sociálněvědních dat (nejen) v SPSS*. Brno: Masarykova univerzita.
- Marroquin, B. M., Fontes, M., Scilletta, A., & Miranda, R. (2010). Ruminative subtypes and coping responses: Active and passive pathways to depressive symptoms. *Cognition & Emotion, 24*, 1446–1455.
- Mayer, J. (2007). Asserting the Definition of Personality. *The Online Newsletter For Personality Science, 1*, 1-4.

- McCrae, R.R., Costa, P.T., & Martin, T.A. (2005). The NEO-PI-3: A More Readable Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 261-270.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of wellbeing: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93-108.
- McMahan, E., Renken, M., Kehn, A., & Nitkova, M. (2013). Individual conceptions of well-being predict psychological and subjective well-being: Beyond the Big Five. In F. Sarracino, *The Happiness Compass: Theories, Actions, and Perspectives for Well-Being* (pp. 3-16). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Meng, X., & D'Arcy, C. (2016). Coping strategies and distress reduction in psychological well-being? A structural equation modelling analysis using a national population sample. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(4), 370-383.
- Moradi, M., Alizadeh, M., Baranian, S., & Zeqeibighannad, S. (2016). The big five factor personality and psychological well-being: Mediating role of self-esteem. *Journal of Iranian Psychologists*, 12(49), 79-94.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(1), 55-65.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Values as a Moderator in Subjective Well – Being. *Journal of Personality*, 67, 157-182.
- Opfinger, M. (2016). The Easterlin paradox worldwide. *Applied Economics Letters*, 23(2), 85-88.

- Otonari, J., Nagano, J., Morita, M., Budhathoki, S., Tashiro, N., Toyomura, K., ..., & Takayanagi, R. (2012). Neuroticism and extraversion personality traits, health behaviours, and subjective well-being: The Fukuoka Study (Japan). *Quality of Life Research*, 21, 1847–1855.
- Peterson, R., & Merunka, D. (2014). Convenience samples of college students and research reproducibility. *Journal Of Business Research*, 67(5), 1035-1041.
- Pinquart, M. (2001). Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 375-405.
- Prudký, L. (2009). *Inventura hodnot: Výsledky sociologických výzkumů hodnot ve společnosti České republiky*. Praha: Academia.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.
- Řeháková, B. (2005). *Measuring value orientations with the use of S.H. Schwartz's value portraits*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.

- Sagiv, L., & Schwartz, S. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology, 30*, 177-198.
- Savelkoul, M., Post, M., de Witte, L., & van den Borne, H. (2000). Social support, coping and subjective well-being in patients with rheumatic diseases. *Patient Education and Counseling, 39*(2-3), 205-218.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of personality and social psychology, 80*(1), 152.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: a facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 1062-1075.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R.J. Larsen, *The science of subjective well-being*, (pp. 97-123). New York: Guilford Press.
- Schwartz, S. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances In Experimental Social Psychology, 25*, 1-65.
- Schwartz, S. H. (2004). Mapping and Interpreting Cultural Differences around the World. In: H., Vinken, J., Soeters, P., Ester, (Eds.), *Comparing Cultures, Dimensions of Culture in Comparative Perspective*. Leiden and Boston: Brill.
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture, 2*(1), 1-20.
- Schwartz, S.H., & Sagiv, L. (1995). Identifying Culture-Specifics in the Content and Structure of Values. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 26*(1), 92-116.
- Simón, J., Pérez-Testor, C., Alomar, E., Danioni, F., & Martínez, S. (2017). The Portrait Values Questionnaire: A bibliographic and bibliometric review of the instrument. *Revista De Psicología, 35*(1), 39-50.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Smedema, S., & Ebener, D. (2010). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *53*(3), 131-142.
- Smenner, A. (2003). *The relationship between coping styles and subjective well-being*. US.
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, *83*(1), 45-55.
- Springer, K.W., & Hauser, R.M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, *35*(4), 1080-1102.
- Springer, K.W., Pudrovska, T., & Hauser, R.M. (2011). Does psychological well-being change with age?: Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, *40*(1), 392-398.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, *385*(9968), 640-648.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox. *Brookings Papers On Economic Activity*, *39*(1), 1-102.

Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.

Thomas, J. (2009). *Working paper: Current measures and the challenges of measuring children's wellbeing*. Newport: Office for National Statistics.

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343–361.

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

Vandenbos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington: American Psychological Association.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.

Wu, C., Wei, P., & Song, B. (2011). Relationship among social support, coping style and subjective well-being of public college and private college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 126-127.

Yu, Z., & Chen, L. (2016). Income and well-being: Relative income and absolute income weaken negative emotion, but only relative income improves positive emotion. *Frontiers in Psychology*, 7, 1664-1078.

Yuan, L., Jijun, L., & Chengting, J. (2015). Self-Esteem, gender, and the Relationship between Extraversion and Subjective Well-Being. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 43(8), 1243-1255.