

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**MOŽNÉ SOUVISLOSTI MEZI NADĚJÍ
A ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOSTÍ
U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ**



Magisterská diplomová práce

Autor: Marie Ocisková

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc

2012

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „Možné souvislosti mezi nadějí a životní smysluplností u vysokoškolských studentů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění.

Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích.

Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.

V Olomouci dne 12. března 2012

Podpis

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce, doktoru Martinu Kupkovi, za cenné rady, možnost realizovat v jeho výuce výzkum a čas, který ochotně věnoval více či méně potřebným konzultacím. Dále bych chtěla poděkovat doktoru Mazurkovi za umožnění sběru dat u studentů v rámci jeho výuky a magistru Dostálovi za pomoc se statistickou částí práce. Můj dík patří také všem studentům, kteří se zapojili do výzkumu. V neposlední řadě chci poděkovat své rodině za podporu, a to zejména sestře za její nemilosrdné, avšak trefné poznámky trousené v průběhu psaní. Děkuji také přátelům za podporu a občas (vzájemně) poskytovanou krizovou intervenci.

OBSAH

Úvod.....	7
-----------	---

I. TEORETICKÁ ČÁST

1.	SMYSL ŽIVOTA.....	8
1.1.	Definice smyslu života.....	9
1.2.	Některá pojetí smyslu života.....	10
1.3.	Potřeba smyslu.....	14
1.4.	Cílesměrnost jednání.....	15
1.5.	Zdroje smyslu života.....	16
1.6.	Smysl života ve vztahu k duševní pohodě a zvládnání zátěže.....	17
1.6.1.	Smysl pro soudružnost Aarona Antonovského.....	20
2.	LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA.....	23
2.1.	Vůle ke smyslu.....	25
2.2.	Hodnoty v logoterapii.....	27
2.3.	Svoboda, odpovědnost a orgán smyslu.....	28
2.4.	Duchovní nouze.....	29
2.5.	Psychoterapeutické techniky logoterapie.....	31
3.	NADĚJE.....	33
3.1.	Historický vývoj postojů k naději.....	33
3.2.	Definice a komponenty naděje.....	35
3.3.	Srovnání teorie naděje s obdobnými koncepty.....	37
3.4.	Falešná naděje.....	40
3.5.	Pozitivní účinky naděje na lidskou psychiku.....	42
3.6.	Ztráta naděje.....	43
3.7.	Možnosti využití naděje ve zdravotnictví a psychoterapii.....	44
3.8.	Souvislosti mezi teorií naděje a smyslem života.....	46
3.8.1.	Cíle jako hlavní společný prvek naděje a smyslu života.....	46
3.8.2.	Některé studie o vztahu mezi nadějí a smyslem života.....	48
4.	ČASNÁ DOSPĚLOST JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ.....	49
4.1.	Vynořující se dospělost.....	50
4.2.	Smysl života, smysl pro soudružnost a naděje v časně dospělosti....	53

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5.	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE.....	57
5.1.	Hypotézy.....	58
6.	POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD.....	59
6.1.	Zvolený typ výzkumu.....	59
6.2.	Metody získávání dat.....	59
6.3.	Metody zpracování a analýzy dat.....	65
6.4.	Etické problémy a způsob jejich řešení.....	66
7.	SOUBOR.....	68
7.1.	Strategie výběru výzkumného souboru.....	68
7.2.	Charakteristiky výzkumného souboru.....	69

8.	VÝSLEDKY.....	72
8.1.	Vnitřní konzistence Škály naděje a Dotazníku SOC.....	72
8.2.	Výsledné hodnoty souboru a rozdíly mezi vybranými skupinami....	74
8.3.	Testování hypotéz.....	85
8.3.1.	Testování hypotézy č. 1.....	86
8.3.2.	Testování hypotézy č. 2.....	87
8.3.3.	Testování hypotézy č. 3.....	88
8.3.4.	Testování hypotézy č. 4.....	88
8.3.5.	Testování hypotézy č. 5.....	89
8.3.6.	Testování hypotézy č. 6.....	90
8.3.7.	Testování hypotézy č. 7.....	91
8.4.	Vyjádření k platnosti hypotéz.....	92
9.	DISKUZE.....	94
9.1.	Diskuze o výsledcích.....	94
9.2.	Omezení výsledků.....	102
9.3.	Možnosti aplikace a doporučení pro další výzkum.....	104
10.	ZÁVĚRY.....	105
	SOUHRN.....	107
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY.....	111
	PŘÍLOHY DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	118

Příloha č. 1

Seznam tabulek a grafů

Použité zkratky

Příloha č. 2

Baterie dotazníků

Příloha č. 3

Zadání diplomové práce

Abstrakt diplomové práce

Abstract of Master Thesis

ÚVOD

Pokud bychom se zeptali libovolného člověka na to, jak by definoval naději, s určitou pravděpodobností by odpověděl, že je to pocit očekávání, že události dobře dopadnou a podaří se mu dosáhnout vytyčeného cíle. Pojetí naděje jako emoce bylo v psychologii dlouho pevně zakotveno. Dokonce ještě v dnešní době uvádí Hartl s Hartlovou v Psychologickém slovníku (2010) definici vztahující se k emocím. Na přelomu osmdesátých a devadesátých let minulého století se však objevila relativně nová teorie, která jde o krok dále za emoce, ke kognici. Podle ní sice emoce k naději patří, ale vynořují se teprve jako důsledek tzv. nadějného uvažování, které je dáno stanovováním cílů, cest k jejich dosahování a aktivací motivační snahy, díky níž může dojít k realizování stanovených kroků (Snyder, 2000a).

Oproti novosti kognitivní teorii naděje, s níž v této práci pracujeme, je problematika smyslu života zkoumána odborníky na duševní zdraví, filozofy a duchovními po celá tisíciletí. Jedná se o oblast velmi rozsáhlou, a proto jsme se v této práci rozhodli zúžit záběr pole smyslu života na koncept smyslu pro soudružnost Aarona Antonovského a teoretické zázemí současné logoterapie a existenciální analýzy. V jejich rámci si klademe za cíl blíže poodhalit souvislosti s kognitivní teorií naděje. Přitom vycházíme z předpokladu, že vykazují přinejmenším několik společných prvků, jako jsou zaměření na cíle nebo blahodárný vliv na lidskou psychiku. Jak naděje, tak přítomnost alespoň jednoho prvku, který sytí životní smysluplnost, oceňujeme nejvíce v náročných životních situacích, v nichž obě působí jako protektivní činitel vůči stresu a jako motivační element, který nás pohání dál. Protože je téma naděje v psychologické obci České a Slovenské republiky dosud spíše okrajové, doufáme, že se nám v této práci podaří vzbudit alespoň malý zájem o tuto zajímavou oblast, která má potenciál širokého využití jak v poradenství, klinické psychologii a psychoterapii, tak ve školní a pedagogické psychologii a dost možná také v dalších oblastech aplikované i teoretické psychologie.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. SMYSL ŽIVOTA

Lidé pátrají po smyslu života odnepaměti. Jak poznamenal Viktor Frankl (2006b), jedná se o otázku specificky lidskou. Tendence zaobírat se smyslem života zřetelně vychází najevo především v situacích nezdaru, kdy se objevuje jako reaktivní potřeba přehodnotit svůj život a nalézt nový zdroj smyslu. Objevuje se také v úvahách o cíli, který život má. Pak se jedná o aktivitu proaktivní (Wong, 1998a).

O smyslu existence uvažoval v průběhu historie nespočet myslitelů, z nichž každý vnesl do problematiky něco nového. Pokud si člověk klade otázku, jaký má život smysl, odpověď vždy závisí na jeho subjektivním posouzení. Jak upozorňuje Raban (2008), tato subjektivita se nevyhýbá ani badatelům, kteří se smyslem života zabývají na poli vědy. Jejich závěry proto bývají ovlivněny faktory, jako jsou posuzování smyslu vlastního života nebo osobnostní vlastnosti. Je možné, že toto je jeden z důvodů, proč dodnes nebyla otázka po smyslu života uspokojivě zodpovězena (Tavel, 2007).

Zdá se, že v posledních desetiletích nabývá tato problematika na naléhavosti. Podle Frankla (1999) je to způsobeno ztrátou tradic, které dřívějším generacím ukazovaly směr od kolébky po smrtelné lože. V dnešní době dochází vlivem globalizace a rozvoje internetu k zahlcování informacemi a je nezbytné pod vlivem jejich množství mezi nimi selektovat. Mít vyjasněnou otázku po smyslu vlastní existence nabývá na významu, neboť poskytuje měřítko, podle něhož se ve světě informací a potažmo v životě orientovat. Lze usuzovat, že také demokratizace české společnosti vedla ke zvýšené potřebě vyjasnění smyslu života. S nástupem nového režimu vzrostla míra osobní svobody občanů. Zároveň do České republiky začaly proudit zprávy z celého světa, které často popisují přírodní katastrofy a sebevražedné atentáty, o nichž bychom se za totalitního režimu dozvěděli jen málo, nebo vůbec nic. Příval zpráv o tragédiích nás sám o sobě také pobízí ke konfrontaci s otázkou smyslu života (Tavel, 2007).

1.1. Definice smyslu života

Definovat, co znamená sousloví smysl života, není jednoduché, protože již samotné slovo *mysl* nese více významů. Podle Rabana (2008, s. 18) je možné chápat jej jako „*orientační funkci pro normy, hodnoty a rozhodnutí*“ i jako synonymum pro slovo cíl. Yalom v Existenciální psychoterapii (2006) výrazy *mysl* a *cíl* volně zaměňuje, přestože si je vědom odlišností v jejich významech. V běžné řeči se totiž mezi smyslem a cílem také mnohdy nerozlišuje. Reker uvažuje o smyslu implicitním a existenciálním. Implicitní představuje hledání a nalézání smyslu v událostech okolo nás, existenciální spočívá v pátrání po tom, jaký smysl dává určitá část nebo celý život (Křivohlavý, 2006).

Podobně uvažuje i Halama (2007a), když popisuje hierarchický systém smyslů. Na nejnižším stupni se nachází smysl pocitů a slov, na vyšším smysl jednotlivých cílů a událostí a na nejvyšším pak celkový smysl života. Platí přitom, že posuzuje-li se nejvyšší stupeň, nelze při úvahách vynechat oba nižší (Raban, 2008).

V literatuře se hojně užívá sousloví *mysl života* a *životní smysluplnost*. Hovoří-li se o smyslu života, myslí se přesvědčení a hodnoty, tedy konkrétní prvky, které vytváří smysl. Životní smysluplnost pak představuje subjektivní pocitování svého života jako plného smyslu (Křivohlavý, 2006). Nebývá výjimkou, že se mezi nimi nerozlišuje. Existenciální smysl a smysl života lze pokládat za synonyma.

Halama (2007a, s. 8) v této souvislosti píše o ontologickém přístupu ke smyslu, který chápe jako „*základní životní orientaci, světonázor a interpretaci světa*“. Zdůrazňuje přitom jeho integrativní funkci, která spočívá v tom, že dává do souvislostí vnitřní duševní pochody s vnějšími událostmi a činí život koherentním.

Pokud se zabýváme smyslem života, záhy zjistíme, že u mnohých bývá úzce provázán s náboženstvím. Zatímco se dá předpokládat, že např. Frankl (2007) toto propojení s potěšením kvitoval, Yalom (2006) si vyhradil za úkol popsat také sekulární osobní smysl, který se vyskytuje u lidí bez víry, mezi něž se také sám řadí. Existencialisté Camus a Sartre mu přitom byli významnými zdroji inspirace. Yalomova základní myšlenku lze zjednodušeně popsat takto: pokud nemáme víru, která by nám ukazovala hodnoty hodné následování, musíme si svůj smysl života vymyslet sami. Jako příklady zdrojů smyslu uvádí altruismus, zapálení pro věc, kreativitu, seberealizaci, sebetranscendenci a hédonismus. Přitom platí, že první tři zdroje směřují také k obohacení druhých lidí a seberealizace a hédonismus slouží k naplnění pouze konajícího.

I přes nesnáze, které plynou z pokusů definovat smysl života, se o to mnozí pokusili. Např. Reker s Wongem uvádí: „*Osobní smysl je individuální kognitivní systém, který je formován kulturou, ovlivňuje rozhodnutí člověka týkající se jeho cílů a aktivit a obohacuje život pocitem smysluplnosti, osobní ceny a naplnění*“ (Wong, 1998b, s. 406-407). Křivohlavý (2006, s. 51) se nepokouší o přímou definici životní smysluplnosti, ale definuje samotnou smysluplnost takto: „*Tam, kde je lidské vědomé jednání a rozhodování o něm zaměřeno k určitému, pro daného člověka hodnotnému cíli, tj. tam, kde je toto jednání z úmyslu a vůle daného člověka cílevědomé, tam je možné hovořit o účelné a smysluplné činnosti.*“

1.2. Některá pojetí smyslu života

Smyslem života se dříve či později pravděpodobně zabývá každý člověk. Zaobírali se jím také významné osobnosti na poli psychologie a psychiatrie, přestože mnohé z nich tak činily pouze nepřímo, tedy skrze popis hodnot, o jejichž realizaci by, dle jejich názoru, měl člověk usilovat.

Smysl života v pojetí Alfreda Adlera

Alfred Adler byl jedním z prvních, kteří se začali smyslem života hlouběji zabývat. Domníval se, že jej nelze u konkrétní osoby vypátrat bez toho, že bychom měli na mysli i okolní svět (kosmos), k němuž se jedinec vztahuje. Právě ten člověka svými podmínkami bytí formuje (vzpomeňme např. jeho úvahy o vlivu pořadí narození sourozenců na jejich psychiku). Ve svých úvahách o smyslu života zdůrazňuje evoluci všeho živého, která směřuje k větší dokonalosti a která je nutně podmíněna aktivní adaptací na prostředí (Adler, 1995). Je to dokonalost, o kterou by měl člověk usilovat a která by měla tvořit jeho životní smysl, a to i přesto, že jí nelze nikdy dosáhnout. V této souvislosti se nabízí známé rčení, že „cesta znamená cíl“ (Raban, 2008). Adler (1995) zachází tak daleko, že pokládá úsilí o dokonalost za vrozené. Cesta k dokonalosti je přitom nezbytně vydlážděná úsilím o sounáležitost. Pocit sounáležitosti hraje v Adlerově pojetí zdravého člověka ústřední roli. Podle Halamy (2007) uvažoval Adler o smyslu života v termínech životní styl a životní cíle. Životní styl, tedy v podstatě smysl života, určuje, jaké o cíle bude osoba usilovat. Tyto cíle řeší především postoj k bližním, k práci a lásce.

Smysl života v pojetí Carla G. Junga

Podle Carla Junga je člověk při svém narození vržen do světa, kterému nerozumí a který mu připadá chaotický. Jako odpověď na nepředvídatelnost usiluje o pochopení a přisouzení smyslu. Podobně jako u Frankla (2006b), i u Junga se setkáváme s názorem, že je to život, který klade otázku po smyslu, nikoli člověk. U Junga je tomu dáno díky komplikovanosti a chaotické povaze života. Vodítkem pro poznání smyslu života jsou pro člověka archetypy, jimiž by se hledající měl nechat vést, neboť jsou nositeli kolektivní moudrosti a vzorců chování (Halama, 2007a). S pokročilým věkem se Jung stával v otázce smyslu života poměrně opatrným, prohlašoval, že život smysl má i nemá, a pouze choval naději, že nějaký smysl existuje a že život není smyslu prostý (Raban, 2008).

Smysl života v pojetí Abrahama Maslowa

Abraham Maslow je představitelem humanistické psychologie, a proto nepřekvapí, že pohlížel na člověka a jeho místo ve světě pozitivně. Pohled na smysl života u něj do určité míry vystihuje hierarchie potřeb, kterou vytvořil, a tzv. vrcholné zážitky (*peak experiences*), jejichž výzkumu věnoval značné úsilí. Jednotlivé dílčí smysly života podle Maslowa představují nejprve kroky, které umožňují naplnění deficientních potřeb nebo hodnot, jako jsou např. potřeba spánku nebo uznání druhými. Teprve poté, co jsou všechny D-potřeby uspokojeny, se jedinec může posunout na vyšší stupeň, na němž leží potřeby růstové, jinak také hodnoty bytí. Mezi ně patří seberealizace představovaná potřebou vědění, porozumění a potřebami estetickými (Maslow, 1999). Humanistickou psychologii v čele s Maslowem kritizoval Frankl (2006c) i jeho následovnice Elizabeth Lukasová (1997), kteří upozorňovali na tendenci přívrženců tohoto přístupu velebit svobodu a přitom opomíjet odpovědnost, která se s ní z existenciálního hlediska pojí.

Smysl života podle Irvina D. Yaloma

Irvin Yalom ve své tvorbě usiluje, podobně jako Viktor Frankl léta před ním, o větší důraz na existenciální otázky v prostředí terapie. Oba autoři vychází z různých, avšak vždy závrtných, čísel o míře nedostatku smyslu v populaci a přichází s terapeutickými metodami, díky nimž se dá tento nepříznivý stav terapeuticky zvrátit. Jednou ze základních myšlenek, kterou se od sebe Yalom s Franklem liší, je přístup k psychoanalýze, kterou Frankl vydatně kritizoval kvůli jejímu redukcionismu a pandeterminismu (2006b). Yalom (2006, s. 17-18) není tak ostře vyhraněný, což se projevuje v převzetí Freudova schématu

pud → úzkost → obranný mechanismus

a jeho přetvoření na:

uvědomění si základní záležitosti → úzkost → obranný mechanismus.

Základními záležitostmi jsou, podle Yaloma, smrt, svoboda (a s ní spjatá odpovědnost), osamělost a ztráta smyslu. Úzkost, která vzniká v reakci na konfrontaci s nimi, označuje jako existenciální. Yalom, který se nehlásí k žádnému náboženství, pohlíží na život jako na smyslu prostý. Lidská bytost však smysl potřebuje, a proto si jej sama aktivně vytváří. Tvorba smyslu života je tedy obranným mechanismem, který chrání před existenciální úzkostí. Smysl může člověk nalézt buď v náboženství, tento je označován jako kosmický, nebo svobodným a angažovaným realizováním hodnot, což je smysl sekulární. Při realizování sekulárních hodnot se klade důraz spíše na intenzitu a míru angažovanosti spojenou s odpovědností, s níž se aktivně jedinec věnuje, než na její obsah (Yalom, 2006).

Smysl života podle Roye F. Baumeistera

Roy Baumeister považuje za podstatu smyslu spojení. Smysl spojuje dvě odlišné věci dohromady, a to i když jsou od sebe fyzicky oddělené, např. tím, že obě slouží k dosažení stejného cíle. Toto chápání se pak odráží v Baumeisterově definici smyslu, který chápe takto: „*Smyslem (určité činnosti) se rozumí „společensky sdílená mentální reprezentace (představa) vztahů mezi věcmi, událostmi a děním“* (Baumeister, 1991, in Křivohlavý, 2006, s. 51).

Všichni lidé pátrají po smyslu. Život se stále mění a smysl představuje kotvu, která člověku pomáhá udržovat určitou míru stability (Baumeister & Vohs, 2002). Při pátrání po tom, co činí život smysluplným, dospěl Baumeister ke čtyřem potřebám, které, jsou-li uspokojeny, vytváří smysluplný život. První potřebou jsou cíle (jak překládá Halama, 2007a) nebo jinak také účel v životě (*purpose*). Potřeba účelu je naplňována dvěma způsoby. Prvním z nich jsou jednoduché cíle, o něž usilujeme a jejichž dosažení lze objektivně spatřit. Druhým způsobem jsou tzv. *fulfillments*, oblasti, jejichž volba je velmi subjektivní a která se týká spíše abstraktních oblastí, jako je např. být šťastný. Výběr konkrétní oblasti úzce souvisí s problematikou hodnot, která představuje druhou potřebu. Tyto pomáhají hodnotit, pro který čin se rozhodnout a pro který nikoli. Třetí potřeba je účinnost a kontrola nad vlastním životem (*efficacy*). Vážná krize smyslu nastává tehdy, když člověk ví, co je potřeba udělat, ale je přesvědčen, že není schopen cíle dosáhnout. Ocitá se ve slepé uličce, z níž jen s obtížemi hledá cestu ven. Čtvrtou a poslední potřebou je vědomí vlastní ceny (*self-worth*). Tato může být čerpána např. z vědomí vlastní ceny ve srovnání s ostatními (tedy vědomím převahy v určitém směru) nebo z vědomí

příslušnosti k určité skupině osob. Podle Baumeistera je vhodné čerpat smysl z více zdrojů. Po zhroucení jednoho z nich nenastane krize, protože smysl je čerpán i z jiných oblastí (Baumeister & Vohs, 2002).

Třífaktorový model smyslu života Garyho T. Reker a Paula T. P. Wonga

Gary Reker a Paul Wong jsou tvůrci strukturálního modelu smyslu života, který zahrnuje tři vzájemně se ovlivňující komponenty. Jejich model nahradil dřívější, který obsahoval pouze dva faktory – kognitivní a motivační. Jako třetí faktor byl připojen afektivní (Křivohlavý, 2006). Kognitivní část modelu zahrnuje systém přesvědčení, postojů a hodnot vztahujících se k sobě, ke světu a svému životu. Díky této části člověk chápe život s jeho jednotlivými událostmi jako konzistentní a koherentní. Motivační část modelu představuje usilování o naplnění vytyčených cílů, s nímž je spojená mobilizace energie, ochota investovat čas a zavázat se úkolu (Halama, 2007a). Jak poznamenává Křivohlavý (2006), do této komponenty spadá i vědomí toho, čemu by bylo lépe se vyhnout. Afektivní část byla přidána proto, že stanovování a realizace cílů provází emoce. Daří-li se dosahovat stanovených cílů, objevují se pocity štěstí a naplnění, v opačném případě nastávají pocity zoufalství, nespokojenosti a zmaru (Halama, 2007a).

Autentický smysl života zahrnuje všechny tři části. Vztahy mezi jednotlivými prvky modelu ovšem nejsou rovnocenné. Kognitivní komponenta významně ovlivňuje afektivní a motivační část. Pokud rozumíme světu a stanovíme si určitý cíl, je snazší nalézt energii pro jeho dosažení. Vztah mezi kognitivním a emocionálním prvkem je nepřímý, protože kognitivní působí na afektivní skrze motivaci. Ukazuje se, že jestliže vnímáme svět jako srozumitelný a máme dostatek cílů, jichž chceme dosáhnout, je to právě ono usilování, které ovlivňuje emocionální komponentu. Přitom platí, že emocionální komponenta působí zpětně na motivační – tedy úsilí o dosažení cíle vytváří pozitivní emoce a pozitivní emoce zvyšují ochotu investovat do dosažení cílů. Tento model je užitečný při posuzování, zda je určitý konkrétní smysl života „nosný“ a autentický, tedy jestli uspokojivě naplňuje všechny tři faktory, nebo zda sytí pouze některé a žádá si přehodnocení, pozměnění nebo výměnu za jiný (Halama, 2007a).

1.3. Potřeba smyslu

Smyslem života se dosud zabývala řada badatelů, kteří docházeli k rozličným závěrům. Např. podle Klingera (1998) lidský mozek nemůže snést bytí beze smyslu, protože je konstruován k cílesměrné aktivitě. Tato umožňuje přežití jedince a tím i rodu. Z evolučního hlediska je proto potřeba smyslu neoddiskutovatelná. Psychologové a psychiatři v průběhu let postupně zaměřovali svou pozornost ke smyslu, a to jak v reakci na deterministické koncepce psychoanalýzy a behaviorismu, tak na empirické pozorování narůstajícího množství klientů, kteří do terapie vstupovali právě kvůli potížím v této oblasti (Frankl, 2006c, Yalom, 2006). Nabízí se tedy otázka, k čemu je smysl života potřeba? Halama (2007a) si ji také položil a dospěl ke dvěma závěrům. Smysl života podle něj do určité míry sytí potřebu kognitivního rámce a potřebu cílů.

Skrze tvorbu kognitivního rámce uspokojuje člověk svou touhu po poznání světa, sebe sama a nalezení svého místa v něm. Jak hojně tvrdili existencialisté nebo Jung, svět je poměrně nevypočitatelný. Po narození se jedinec ocitá ve světě, v němž je vše neznámé. Dítě začíná hledat smysl věcí a událostí okolo sebe a postupně si o všem buduje ucelený obrázek, tedy kognitivní rámeček (Halama, 2007a). Již gestaltové hnutí v první polovině 20. století vstoupilo ve známost řadou myšlenek, které se přímo vztahují ke hledání smyslu, a to i v něčem, v čem reálně není (Plháková, 2007).

Kognitivní rámeček umožňuje orientaci ve světě, v sobě samém a ukazuje, jaké je naše místo ve světě. Pokud bychom měli nad každou novou situací dlouze přemýšlet, nezbyl by čas na žádnou jinou činnost. Proto máme k dispozici řadu kognitivních schémat, která se spouští automaticky. Tvarové zákony, s nimiž přišla gestalt psychologie, jsou považovány za vrozenou výbavu člověka. Existují však i jiné zautomatizované teze, které vznikají až v průběhu života a které jsou, podle Halamy, základní složkou při definování smyslu života jako poznávacího procesu. Jedná se o tzv. přesvědčení. Těmto lidé nekriticky věří a spoléhají se na jejich pravdivost. Je jich mnoho a jsou uspořádány do hierarchického systému. Týkají se běžných událostí, ale i základních existenciálních otázek a mohou, ale nemusí, být verbalizovatelná (Halama, 2007a). Přirozeně existují i přesvědčení, která jsou patologická. Jimi se zabývali zejména představitelé kognitivní psychoterapie Aaron Beck a svým způsobem i Albert Ellis pod označením iracionální názory (Kratochvíl, 2002).

Co se týká chápání potřeby smyslu života jako potřeby cílů, Yalom (2006) si všiml, že lidé často oba výrazy zaměňují. Na zájem o tento pohled také ve vědeckých kruzích

poukazuje např. Křivohlavého Psychologie smysluplnosti existence (2006), která obsahuje velké množství kapitol právě o cílech a cílesměrnosti jednání. Tento autor zmiňuje v jiné ze svých publikací (2002), že se cílesměrnosti dostává v psychologii stále více podpory.

1.4. Cílesměrnost jednání

Cíl definuje Hartl s Hartlovou (2010, s. 75) jako „*objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita*“. Cíl může představovat vytoužený stav, kterého chceme dosáhnout, udržet jej, nebo se mu vyhnout (Emmons, Colby & Kaiser, 1998). V každém úseku lidského života lze nalézt více než jeden, jehož chce jedinec dosáhnout. Protože však má pouze omezené množství času a energie, je nezbytné, aby se sdružovaly do hierarchického pořadí. V tomto se cíle propojují s přesvědčeními. Cíle se mohou vzájemně podporovat, ale mohou být také konfliktní a stát proti sobě, takže je nutné mezi nimi volit (Halama, 2007a).

Cíle mají svůj jedinečný obsah, strukturu (viz. výše třífaktorový model smyslu) a orientaci (Křivohlavý, 2006). Jejich obsah vykazuje vlastnosti, podle nichž se dělí do různých skupin. Existují cíle konkrétní i abstraktní. Mohou být realistické, ale také iluzorní, krátkodobé i dlouhodobé. Čas od času se lidé soustředí na dosažení mělkého cíle, jako je např. vypěstování dostatečného množství máty na několik nápojů *mojito*, ale usilují také o hluboké, jako je dlouhodobá sbírka dek a piškotů pro psí útulek. Existují cíle úzké, např. přinést průlomové poznání o bakterii *Borrelia burgdorferi*, ale i široké, např. prohloubit poznání v celém oboru bakteriologie. Přitom u všech kategorií platí, že cíle v nich tvoří kontinuum, jejich dělení není striktně dichotomické (Křivohlavý, 2006).

Halama (2007a, s. 40-41) rozpoznává čtyři funkce cílů, díky nimž prožíváme svůj život jako smysluplný. Jsou to:

- **Funkce aktivační** – Definované cíle přivádí k životu zdroje energie a schopnosti, díky nimž může dojít k dosažení cíle. Zároveň při realizaci cílů dochází k vnitřnímu růstu.
- **Funkce organizační** – Usiluje-li osoba o jeden či více cílů, pak je především, když jsou cíle komplexnějšího charakteru, nezbytné stanovit jednotlivé kroky, naplánovat realizaci. Tím aktivita a energie dostávají směr a život je strukturován.
- **Funkce regulační** – Cíle, které si osoba určí, regulují aktivitu, kognitivní funkce, jako je pozornost, i emocionální stavy.

- **Funkce integrační** – Poslední funkce spočívá v aktivním usilování o cíle, díky němuž se člověk dostává do interakce s vnějším prostředím, a tak se do něj začleňuje.

1.5. Zdroje smyslu života

V dnešní době se lidem více než kdy dříve nabízí celá řada možností, jak nakládat s vlastním životem. Otvírají se příležitosti pro sledování nepřeborného množství cílů. Co rozhoduje o tom, že naplnění jednoho cíle zvýší pocit životní smysluplnosti a dosažení druhého jej neovlivní? Uvádí se, že jako zdroje smyslu života slouží cokoli, z čeho může člověk sytit svou potřebu smyslu. Možnou zastřešující odpovědí na výše položenou otázku jsou hodnoty a, podle Křivohlavého (2006), také výše popsaná přesvědčení.

Hodnoty definuje Halama (2007a, s. 64) jako „*určitý mentální fenomén (rámec, vzorec), jehož součástí jsou konkrétní přesvědčení [zde si povšimněme propojení hodnot a přesvědčení] o vztazích a souvislostech mezi různými součástmi vnějšího i vnitřního světa jednotlivce a reprezentace vytoužených stavů (cíle), kterých je jednatel na základě těchto přesvědčení motivovaný dosáhnout*“. Halama tedy rozlišuje dva významy hodnot. Prvním z nich je představa hodnoty jako míry, podle níž se posuzují různé jevy, druhým je pojetí hodnoty jako něčeho, čeho „stojí za to“ dosáhnout.

Rokeach rozlišuje dva typy hodnot – instrumentální a terminální. Instrumentální se týkají způsobů, jakým dosahovat cílů, terminální stanovují, o jaké cíle by měla osoba usilovat. Jiný badatel v oblasti hodnot, Schwartz, dospěl k závěru, že veškeré hodnoty představují tři základní požadavky lidského života: biologické potřeby, potřeby společenské interakce a přežití a dobro vlastní skupiny (Halama, 2007a). S tímto se ztotožňuje také Yalom (2006, s. 469) ve svém tvrzení, že „*hodnoty nejen poskytují člověku předlohu pro jeho jednání, ale také umožňují, aby lidé fungovali ve skupinách*“, a to díky společenským normám, které mají svůj základ právě v hodnotách. Tři Schwartzovy skupiny hodnot obsahují konkrétní, mezi něž patří např. moc, úspěch, hédonismus, stimulace, sebeřízení, shovívavost, konformita nebo bezpečí (Halama, 2007a, s. 60).

Skrze hodnotový systém lidé vybírají cíle. Vztah mezi hodnotou a cílem však není tak přímočarý, jak by se mohlo zdát. Je obousměrný. Hodnota stanovuje, který cíl si stanovit, a cíl poté dává hodnotu všemu, co může napomoci k jeho dosažení. Proto Křivohlavý (2006) rozlišuje mezi hodnotou událostí na cestě k cíli (v tomto případě cíl dává události hodnotu)

a hodnotou samotného cíle. Za jedním cílem přitom může stát více hodnot (Křivohlavý, 2002). Také Frankl přispěl do této oblasti svými třemi kategoriemi hodnot – tvořivými, zážitkovými a postojovými. O nich však v příslušné kapitole.

Výše jsme poznamenali, že cíle, přesvědčení a hodnoty tvoří hierarchický systém. V této souvislosti se zmíníme o dimenzích smyslu života, tedy o šířce a hloubce. Zkoumáme-li šířku, pak se ptáme, kolik zdrojů života jej sytí. Výzkumné studie hovoří většinou o 5-7 různých zdrojích, tedy hodnotách. K lepšímu duševnímu zdraví přispívá, pokud jsou zdroje v souladu a systém, který tvoří, je konzistentní (Křivohlavý, 2006). Hloubka smyslu života vypovídá o míře, v jaké jednotlivé zdroje poskytují zážitek smyslu. Reker a Wong rozlišují čtyři typy hloubky: zaujatost sebou (hédonismus), individualismus, kolektivismus a sebepřesah. V současnosti došlo ke spojení kolektivismu a sebepřesahu do jedné kategorie, čímž se měření hloubky snížilo na tři stupně. K většímu pocitu smysluplnosti přispívají zejména hodnoty sebepřesahu a kolektivismu (Halama, 2007a).

1.6. Smysl života ve vztahu k duševní pohodě a zvládnání zátěže

Chceme-li se zabývat tím, jak působí smysl života na jiné aspekty lidské psychiky, můžeme postupovat dvojitým způsobem. První z nich spočívá ve zkoumání, jaké důsledky má nedostatek smyslu v životě. Jedná se o přístup, který má v psychologii dlouhou tradici. Dovedl nás např. k poznání, že nedostatek smyslu může být patologický a že vede k vyššímu riziku sebevražd a drogových závislostí (Frankl, 1999). Druhý přístup, jehož velkým propagátorem je Aaron Antonovsky (1987) se snaží poukázat také na to, co „funguje“. Tedy, v případě smyslu života, na přínosy, které přináší. Připomeňme, že ne vždy lze uvažovat o tom, že obrácením výsledku výzkumu zaměřeného na patologické jevy získáme výsledek salutogenetický. Názorným příkladem jsou emoce, kdy platí, že pozitivní a negativní emoce tvoří škálu, ale jsou na sobě téměř nezávislé (Diener, 2009).

Pozastavme se na chvíli u problematiky emocí a životního smyslu. Nedostatek smyslu života vyvolává pocity zmaru, prázdnoty a všeobecně špatnou náladu (Balcar, 2004). Přítomnost životní smysluplnosti je naopak spojována s kladnými emocemi (Sobková & Tavel, 2010). Zmíněné tvrzení však neplatí absolutně. Jsou situace, v nichž lidé trpí, a přitom naplňují život smyslem např. poskytováním příkladu druhým, jak své utrpení

důstojně zvládat. Křivohlavý (2004, s. 91) uzavírá kompromisem, že „ve většině případů je vyšší míra radosti tam, kde lidé prožívají svůj život jako smysluplný.“

Oblast vztahu mezi životní smysluplností a emocemi je poměrně úzce vyhraněná, a tak nepřekvapí, že se zkoumá i pole rozsáhlejší, a sice vztah mezi smyslem života a osobní pohodou (*well-being*), konceptem spadajícím mezi nálady, postoje a vlastnosti osobnosti. Osobní pohoda se dělí na část objektivní (zdravotní stav, socioekonomický status, funkční kapacita organismu) a subjektivní, která se vztahuje k hodnocení kvality vlastního života (duševní osobní pohoda, sebeuplatnění – self-efficacy, osobní zvládnutí a sebeúcta). Duševní osobní pohodu představují prvky, jako jsou životní spokojenost, štěstí, nálada, pozitivní a negativní afektivita, psychosomatické příznaky, napětí mezi vytyčenými cíli a jejich dosahováním (Kebza & Šolcová, 2003).

Subjektivní osobní pohoda se tradičně definuje jako „kognitivní a emocionální hodnocení vlastního života“ (Diener, Lucas & Oishi, 2002, s. 63). Z uvedené definice vyplývá, že osobní pohoda má dvě složky: kognitivní (životní spokojenost) a afektivní (pozitivní a negativní emoce) (Halama, 2007a). Podle zjištění Dienera et al. (2002) je pro celkovou míru osobní pohody důležitější právě její subjektivní část.

Životní spokojenost i štěstí jsou spjaty s životní smysluplností a tato k nim má i prediktivní funkci (Reker, Peacock & Wong, 1987, Veenhoven, 2011). Podle Křivohlavého (2006) je vnímaná smysluplnost předpokladem pro šťastný život. Zároveň zmiňuje tři pohledy na to, kdy se jedinec nachází v duševní pohodě. Je to přítomnost několika realizovatelných cílů, o něž osoba usiluje. Uvádí se, že osobní pohodu zvyšují v západní společnosti především intristické cíle, které zahrnují např. uspokojivé vztahy s druhými nebo dobrovolnictví (Yamaguchi & Halberstadt, 2011). Druhým pohledem je zaměření na souvislost se stavem, kdy jsou všechny bazální potřeby člověka dostatečně uspokojeny (viz. hierarchie potřeb u Maslowa, 1999). Posledním pohledem je spojení s genetickou predispozicí – extraverte její míru zvyšuje, neuroticismus snižuje (Křivohlavý, 2004).

V psychologii dlouhá léta převládal zmíněný dvoufaktorový model *well-being*, v poslední době se však vynořily multidimenzionální modely, které zohledňují více aspektů. Jedním z nich je model Ryffové (Ryff & Singer, 2003, s. 277-279), který se skládá ze šesti prvků:

- **Sebepřijetí** – akceptování sebe sama včetně svých negativních vlastností
- **Osobní růst** – rozvíjení vlastních schopností
- **Pozitivní vztahy s druhými** – schopnost sdílet s druhými vztahy plné lásky a intimity

- ***Dobré hospodaření s prostředím*** – schopnost efektivně organizovat vlastní život a utvářet a udržovat okolní prostředí tak, aby bylo v souladu s potřebami svými i blízkých
- ***Autonomie*** – vědomí vlastního sebeurčení, v jejímž rámci je osoba ochotna opustit rámec konvencí
- ***Smysl života*** – schopnost nalézat ve svém životě smysl a vytyčovat si cíle

V uvedeném modelu si můžeme povšimnout posledního bodu, tj. smyslu života. Změna, která proběhla v otázce významnosti smyslu života pro osobní pohodu, je očividná. Souvislost mezi nimi byla opakovaně potvrzena a v tomto případě se dokonce stala součástí samotného modelu osobní pohody. Ještě výraznější posun je v modelu kvality života Damiána Kováče (in Halama, 2007a, s. 87), který tvoří tři úrovně:

- Existenční úroveň
- Mezo-úroveň individuálně-specifická
- Meta-úroveň kulturně duchovní nebo elitní

V existenční úrovni se nachází základní prvky, které představují kvalitu života pro kohokoli. Spadají do ní dobrý somatický stav, duševní fungování v normě, funkční rodina, přiměřené materiální a sociální zabezpečení, životodárné prostředí a návyky k přežití. Každá oblast existenční úrovně se projevuje na dalších dvou úrovních. Např. duševní zdraví v první úrovni bude představovat v mezo-úrovni prožívání osobní pohody a spokojenosti a v meta-úrovni sebevzdělávání v kulturní a duchovní sféře. Mezo- a meta-úroveň však nejsou syceny pouze zdroji z existenční úrovně. Na individuálně-specifické rovině představuje kvalitní život např. pro jednoho sport, pro druhého umění. Smysl života v Kováčově modelu ovlivňuje prvky kvality života na všech třech úrovních. Představuje nejvýznamnější zdroj životní spokojenosti (Halama, 2007a).

Málokdo může říci, že by jeho život plynul hladce a bez překážek. Obtíže a nesnáze jsou nedělitelnou součástí života. Přítomnost smyslu života je protektivním činitelem v obdobích neklidu a ovlivňuje způsoby zvládání náročných situací, tedy copingové strategie. Ze studie Halamy a Bakošové (2009) vyplývá, že míra smyslu života moderuje vztah mezi vnímaným stresem a vyhýbáním. Lidé s vyšší mírou životní smysluplnosti vykazují i při působení značné zátěže menší sklony k úniku z nepříjemné situace. Vzhledem k tomu, že vyhýbání nepatří mezi adaptivní strategie, lze konstatovat, že nedostatek životního smyslu činí člověka zranitelnějším vůči stresu. Proč smysl života funguje jako nárazník proti stresu? Jednou z možných odpovědí je to, že vyšší míra životní

smysluplnosti umožňuje vnímat stresovou situaci jako výzvu. Zde si můžeme povšimnout souvislosti s konceptem *hardiness* Kobasové a Maddiho (Maddi, 1998). Také se ukazuje, že životní smysluplnost umožňuje stresovou situaci zahrnout do širšího kognitivního rámce, a tím napomáhá k rozpoznání kauzality a souvislostí. Asi nejznámější teoretický koncept, který se věnuje smyslu života a zvládnání zátěže, je smysl pro soudržnost (*Sense of Coherence*, dále SOC) Aarona Antonovského.

1.6.1. Smysl pro soudržnost Aarona Antonovského

Pro vysvětlení konceptu americko-izraelského sociologa je nezbytné jej nejprve zařadit do širšího rámce týkajícího se otázek zdraví a nemoci – salutogenetického modelu, který stojí v opozici vůči tradičnímu zaměřenému na nemoc a který se zabývá faktory, které přispívají ke vzniku zdraví a následně jej udržují. Antonovsky odmítl dichotomickou představu, že lidé jsou buď zdraví, nebo nemocní, a představil škálu, v níž je jedním extrémem absolutní zdraví, druhým absolutní nemoc. Všichni lidé pak mohou být na této škále vyznačení podle míry, v jaké jsou zdraví, či nemocní – záleží na úhlu pohledu. Během studia stresu a jeho negativních dopadů na organismus dospěl k závěru, že pohled na stresory jako výhradně negativní jevy je omezený a zasluhuje rozšíření. Život je plný překážek, ztrát a konfliktů. Organismy po celou dobu své existence usilují o zredukování entropie a nastolení pořádku a organizace. I přes tuto složitou situaci se mnoho lidí nestává takovými troskami, jakými by, podle tradiční doktríny, měli být. Život je plný stresorů, a je tak skutečně patogenetický. Ovšem pouze potenciálně. Existují totiž i prvky, které nastolují a udržují zdraví. Proto Antonovsky ponechal stresorům volný prostor tím, že je označil za potenciálně patogenetické, neutrální a salutogenetické, a začal pátrat po odpovědi na otázku: „Kdo zůstane zdravý po setkání se stresorem?“ (Antonovsky, 1987).

Odpovědí se stal smysl pro soudržnost (SOC). Antonovsky zdůrazňuje, že neposkytuje absolutní vysvětlení. Na druhou stranu jej však nelze zařadit na stejnou úroveň jako sebedůvěru, sociální oporu nebo kulturní stabilitu. Zmiňované zahrnuje mezi tzv. generalizované zdroje odolnosti (*generalized resistance resources*, dále GRR). Ty se nachází ve vnějším prostředí i v osobnosti. Umožňují vnímat svůj život jako konzistentní, své možnosti jej ovlivňovat a mají přímý vliv na tvorbu a udržení silného SOC. Všechny GRR nevykazují stejnou míru na tvorbu silného SOC. Ukazuje se např., že sociální opora, příjemná a přátelská atmosféra v primární rodině a ve škole mají významný

vliv na ustavení silného SOC, zatímco socioekonomické faktory představované vzděláním rodičů vykazují slabý či vůbec žádný vliv (Madarasová Gecková et al., 2008).

Antonovsky (1987, s. 19) definuje smysl pro soudružnost takto:

„Smysl pro soudružnost je globální orientací, která vyjadřuje rozsah, v němž má osoba pervazivní, trvalý a dynamický pocit jistoty, že (1) podněty pocházející z vnějšího i vnitřního prostředí jsou v průběhu života strukturované, předvídatelné a vysvětlitelné; (2) zdroje jsou přístupné každému, kdo naplňuje požadavky dané podněty; a (3) tyto požadavky jsou výzvami, do nichž stojí za to investovat a jejichž splnění se zavázat.“

SOC je dispoziční orientací spíše než rysem osobnosti, stabilizuje se v období časně dospělosti a možnosti jeho následného ovlivnění ve smyslu zvýšení jsou téměř vyloučené. Přestože by se mohlo zdát, že svou podstatou vypovídá o rigiditě osoby, není tomu tak. Jedinec, který má silný SOC, neaplikuje automaticky při setkání se stresorem vždy pouze jeden způsob, jak jej zvládnout, ale vždy vybírá nejvhodnější dostupnou možnost poskytovanou generalizovanými zdroji odolnosti. Přitom se nezdráhá požádat o pomoc druhé. V tom spočívá jeden z rozdílů oproti Rotterově vnitřnímu místu kontroly (Křivohlavý, 2003a). Koncept SOC není, na rozdíl od *hardiness* Maddiho a Kobasové, kulturně podmíněn (Antonovsky, 1990).

Ve výše zmíněné definici lze odhalit tři složky, z nichž se SOC skládá. Jsou jimi srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost (Antonovsky, 1987).

- **Srozumitelnost** – Odkazuje na rozsah, v němž je osoba v kontaktu s podnětem schopná mu porozumět v tom smyslu, že výsledná informace, kterou si o něm vytvoří, má určitý řád, je strukturovaná a konzistentní. Člověk, který má tuto složku vysoce vyvinutou, očekává, že podněty, s nimiž se v budoucnu setká, bude schopný předvídat. I v případě, kdy je předvídat nelze, se spoléhá, že je dokáže vysvětlit.
- **Zvládnutelnost** – Souvisí s mírou, v níž osoba vnímá, že zdroje, které má k dispozici, jsou dostatečné ke zvládnutí požadavků, které stanovuje podnět. Jedinec, který má tento faktor slabší, je podle Antonovského (1987, s. 17) „*shlimazl*“, což je v hebrejštině výraz pro někoho, na koho se vylila polévka, tedy smolař. Častým jevem je u takových osob paranoidní ladění. Stupeň zvládnutelnosti je formován životní zážitky, které dříve vedly k úspěšnému vyřešení situace (Halama, 2007a).
- **Smysluplnost** – Tento faktor Antonovsky původně opomíjel, postupně se však stal nejvýznamnější součástí modelu. Představuje motivační element, který mobilizuje dostupné GRR, díky nimž poté může dojít k vyřešení problému (Halama, 2007a). Smysluplnost vypovídá o stupni, v němž člověk pociťuje, že život dává smysl, že

alespoň některé problémy stojí za to, aby do nich investoval a zavázal se jim a že výzvy spíše vítá, než aby je považoval za přítěž (Antonovsky, 1987). Zároveň je přesvědčen, že bude moci při řešení problému projevit iniciativu a být kreativní a že jeho snahu ocení okolí (Křivohlavý, 2003a). Míra smysluplnosti se utváří skrze situace, v nichž se jedinec v minulosti mohl svobodně rozhodovat (Halama, 2007a).

Jak může být charakterizována osoba, která má vysoce rozvinuté všechny tři oblasti? V situaci, v níž se setká se stresem, bude přesvědčena, že rozumí podstatě problému, nebo že existuje možnost, že mu v budoucnosti porozumí. Při setkání s překážkami je bude vnímat jako výzvu a zároveň se bude domnívat, že zdolání daných výzev stojí nejmenším za pokus a zaváže se jejich dosažení. Zhodnotí, který z dostupných zdrojů je pro vyřešení problému nejúčinnější, a aplikuje jej. Při setkání s dalšími problémy nepostupuje rigidně, ale vždy znovu vybírá nejvhodnější strategii pro konkrétní situaci (Antonovsky, 1990).

Můžeme si klást otázku, jaký je vztah SOC ke zdraví a osobní pohodě. Antonovsky (1990) uvádí, že smysl pro soudružnost má přímou spojitost se zdravím, a to jak po stránce korelační, tak prediktivní. Jeho teoretické závěry byly v průběhu času potvrzeny také výzkumy. Osoby s vysokým SOC se spíše angažují ve zdraví prospěšných aktivitách a vyhýbají se činnostem jim škodlivým. Stresory spíše vítají, nejsou tedy příliš zahlceny úzkostí, strachem či pochybnostmi. V neposlední řadě byl také prokázán pozitivní vliv komponenty smysluplnost na endokrinní a imunitní systém (Halama, 2007a).

Existuje nepřímý vztah mezi SOC a osobní pohodou, který může probíhat několika způsoby. První z nich se opírá o skutečnost, že SOC přispívá k dobrému zdraví a to následně pozitivně ovlivňuje duševní ladění. Druhá cesta souvisí s generalizovanými zdroji odolnosti. Ty jsou podkladem pro vznik silného SOC, ale často také bývají přímo spojeny s duševní pohodou. Např. můžeme s jistotou předpokládat, že osoba s přiměřenou sebedůvěrou bude po většinu času ve větší pohodě než jiná, jejíž sebedůvěra je velmi nízká. Posledním způsobem, který může poukazovat na vztah mezi těmito dvěma prvky, je teoretický pohled na provázanost SOC s tradičním pojetím duševní pohody. Hovoříme zde především o vztahu mezi smyslem pro soudružnost a životní spokojeností jako kognitivním faktorem duševní pohody (Antonovsky, 1987). Zde se ukazuje, že nejvýraznější vliv vykazuje komponenta smysluplnost (Halama, 2007a). Co se štěstí jako afektivní části tradičního modelu osobní pohody týče, neplatí, že by byl jedinec s vysokým SOC pořád šťastný. Jeho porozumění situacím, přesvědčení o zvládnutelnosti a ochota investovat do řešení a poté jednat „*činí život snesitelným*“ (Antonovsky, 1987, s. 182).

2. LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA

Logoterapie a existenciální analýza je směrem psychoterapie, který se vynořil jako odpověď na pohled na člověka a jeho místo ve světě, jež s sebou přinesly rozvoj přírodních věd a průmyslová revoluce. Člověk býval chápán jako bytost materiální povahy, která je bez svobodné vůle a determinovaná vnějšími vlivy pudy. Za jeho úlohu bylo považováno podrobení přírody. Tento přístup postupně vedl k nihilismu a v psychologii k absolutizování příslušnosti ke kategoriím různých typologií (Frankl, 2006b).

Postupem času začalo být na poli psychoterapie zřejmé, že deterministický pohled psychoanalýzy není dostačující, že v něm něco chybí. Viktor Emanuel Frankl, tvůrce logoterapie si nedostatků všiml. Svůj doplňující pohled začal rozvíjet už od dvacátých let 20. století (Balcar, 2004). Za druhé světové války, během svého pobytu v koncentračních táborech, o němž posléze napsal v knize *A přesto říci životu ano* (2006a), našel v životních zkušenostech oporu pro svá tvrzení. Tato duchovně orientovaná („výšinná“) psychoterapie, která bývá považována za třetí vídeňskou školu (Frankl, 1994), je aplikací existenciální filozofie do klinické praxe (Crumbaugh & Maholick, 1964). Při psychoterapii se usiluje o přenesení duchovních obsahů z nevědomí do vědomí (Frankl, 2006b). Logoterapie stojí na třech pilířích – svobodné vůli, vůli ke smyslu a smyslu utrpení (Tavel, 2007).

Samotný název logoterapie odkazuje skrze řecké slovo *logos* na smysl. Jedná se tedy o léčbu smyslem. Touha nalézt smysl vlastního života je mohutnou motivační silou v životě každého člověka. Proto Frankl (1994) hovoří o vůli ke smyslu. Rozdíl mezi logoterapií a existenciální analýzou nemusí být na první pohled zcela zřejmý. Balcar (2004, s. 255) k tomuto tématu uvádí: *„Existenciální analýza je ... spíše pohledem na člověka „zevnitř“, z hlediska vlastní smysl hledající existence, zatímco logoterapií [Frankl] rozumí více terapeutický přístup „zvenčí“, z hlediska objektivních hodnot, jejichž uskutečňováním činí člověk svůj každodenní život smysluplným, objektivně hodnotným.“* Längle (2002, s. 8) uvádí, že *„v existenciálně-analytickém rozhovoru jsou zkoumány možnosti smyslu obsažené v konkrétních životních situacích. Logoterapie pak spočívá v praktickém vedení, podpoře a v konkrétním uplatňování a uskutečňování takto získaných poznatků.“* Existenciální analýza není analýzou existence v pravém slova smyslu, jedná se o výklad existence, který činí terapeut, klient a každodenně vlastně každý (Frankl, 1999).

Indikační pole logoterapie je široké. Spadají do něj v první řadě noogenní neurózy, které vznikají z problémů v duchovní oblasti. Dále ji lze aplikovat u psychogenních neuróz (úzkostí, fobií, obsesí a kompulzí, sexuálních a dalších funkčních poruch), somaticky nemocných (včetně psychóz a endogenních depresí) jako pomoc v nacházení smyslu v utrpení, jako způsob nazírání na společenské jevy (např. na „*kolektivně sdílený pocit nesmyslnosti*“) a při prevenci iatrogenních neuróz (Frankl, 1999, s. 143). Může se uplatnit i při terapii disociativních poruch a závislostí na návykových látkách (Balcar, 2004) a hovoří se také o možném využití v rámci paliativní péče (Chochinov, 2003).

Mezi nejvýznamnější z Franklových žáků můžeme zařadit Elizabeth S. Lukasovou, která pokračuje ve šlépějích svého učitele a která je autorkou Logo-testu, který měří míru prožívané životní smysluplnosti a existenciální frustrace. Tuto metodu vydalo nakladatelství Mach roku 1992. Výraznější pokrok v logoterapii však nastal až v osmdesátých letech v souvislosti s prací dalšího žáka – Alfrieda Längleho. Díky němu nastal obrat od výhradně kognitivního uvažování k obrácení pozornosti také k emocím. Je autorem Existenciální škály, která měří míru existenciálního naplnění (Längle, Orglerová & Kundi, 2001). Längle dospěl k názoru, že kompletní psychoterapie nemůže pracovat pouze se smyslem. Po ustavení logoterapie jako samostatného psychoterapeutického směru dosavadní učení nutně přestávalo stačit nárokům praxe. Na Franklovu obranu však podotkneme, že on sám nechtěl, aby se tak stalo. Längleho zaměření na emoce rozšířilo indikační záběr školy. Skrze metodu osobní existenciální analýzy se pracuje s traumaty, konflikty psychodynamického charakteru nebo blokádami. Zároveň vznikl model základních personálně-existenciálních motivací člověka, o kterém se blíže zmíníme v následující podkapitole. Dalším Längleho přínosem je práce s biografií klienta. Frankl tento odklon od jádra sledoval s narůstající nelibostí. Byl toho názoru, že zabývání se minulostí a rozvíjením sebeporozumění je nezodpovědné a nabádá k egoismu. Tento rozpor v 90. letech vedl k ukončení spolupráce mezi Franklem a vídeňskou Společností pro logoterapii (Božuková, 1999, Raban, 2008).

Logoterapie bývá kritizována pro vágnost svých pojmů a metafor, která omezuje možnosti empirického výzkumu v této oblasti. Dále jsou terčem kritiky časté nekritické zbožňování Viktora Frankla a jeho práce, což kritizuje např. Yalom (2006), a přílišný důraz na hodnoty a spiritualitu (Wong, 1998b).

2.1. Vůle ke smyslu

Pátrání po smyslu je, podle Frankla (1994), primární motivační silou. Myslí tím, že není odvozeno od jiných zdrojů motivace, jako jsou pudy, ale dává jej do protikladu jak k principu slasti psychoanalýzy, tak k vůli k moci Adlera. Hledání smyslu nabývá na větší důležitosti, jestliže si uvědomíme, že smysl je obsažen v každé situaci a že tato má vždy pouze jeden pravý smysl (Tavel, 2007). Existenciální smysl je pak vždy ta nejhodnotnější možnost v dané situaci (Frankl, 2006b). I když prožíváme ve svém životě krizi a zdá se, že smysl stresující události jednoduše neexistuje, neznamena to, že v ní není, pouze se nachází hlouběji pod povrchem a čeká na své odkrytí (Längle, 2002). Svůj smysl má také náhoda. Lukasová (1998, s. 175) v této souvislosti tvrdí, že „[náhoda] *nemůže být vysvětlena, může být jenom zodpovězena... Smysl náhody je naše reakce.*“

Jestliže tedy existuje smysl každé jednotlivé události, jak je tomu u smyslu celého lidského života? Frankl byl toho názoru, že bychom neměli pátrat po abstraktním smyslu života, který by byl platný pro všechny lidi, ale měli bychom jej odvozovat od každodenních událostí konkrétních lidí. Uvádí, že „*smysl života se mění od člověka ke člověku, ze dne na den, z hodiny na hodinu*“ (Frankl, 1994, s. 71). Není dosažitelný, ani nedosažitelný, a to právě z důvodu, že závisí na hledání smyslu v každé minutě života. Nemůže být tedy nikdy zcela naplněn (Lukasová, 1998). Člověk by se neměl ptát, co mu život může ještě dát, ale naopak by se měl zajímat, co život čeká od něj. Je to život, který klade otázku po smyslu, nikoli člověk a odpovědí na ni je každodenní jednání. V rámci problematiky smyslu je tento přístup považován za kopernikovský obrat (Frankl, 2006b).

Jak vyplývá z výše uvedených řádků, smysl se v logoterapii nevynalézá, ale hledá a nalézá. V tom lze shledat rozdíl oproti Yalomově existenciálnímu pohledu. Každodenní smysluplné jednání, které je odpovědí na otázku po smyslu kladenou životem, zahrnuje dvě oblasti – konkrétní situaci a člověka v ní. Lidská bytost má možnost nakládat s dostupnými předměty a měnit průběh situací – zde vidíme možnosti a podmínky, které obsahuje samotná situace. Na straně jedince leží jeho schopnosti, vlohy a vlastnosti, které může využít. Zároveň tyto dispozice k jednání předpokládají svobodu k rozhodnutí, který z možných způsobů jednání zvolit. Realistické rozhodnutí, které vede ke smysluplnému bytí, bere v potaz obě proměnné – situaci i člověka. Skrze své svobodné (a odpovědné) jednání člověk smysluplně utváří svůj život. Z Längleho pohledu přitom skutečné smysluplné jednání není orientováno pouze na plnění svých přání, protože potom je takové

bytí závislé na náhodě a dalších okolnostech a protože je závislé, nemůže být svobodné. Existenciální přístup k životu není hédonicky orientován, ale zaměřuje se na realizaci možností, jak život prožívat, utvářet, nebo snášet (Längle, 2002).

Längle (Drexler, 2007, Balcar, 2004) dále rozpracoval Franklovy úvahy o hledání a naplňování smyslu do čtyř kroků, souhrnně nazývaných jako metoda uchopení smyslu, přičemž s každým stupněm je spojen typický existenciální výkon:

- Na samém počátku stojí **vnímání**. Při hledání smyslu se nejprve snažíme zorientovat a shromáždit dostatečné množství, pokud možno, nezkreslených informací. Poté si uvědomíme možnosti, které daná situace nabízí. K tomu je potřeba schopnosti sebeodstupu kvůli minimalizaci zkreslování reality vlivem vlastních emocí nebo přání.
- Následně přichází **hodnocení** jednotlivých možností. Zhodnocení probíhá skrze pozorování vlastních emocionálních reakcí a tvorbu dojmu. Výkonem je zde sebezpřesah, který umožňuje vcítit se do situace a jejích možností, nebo druhých lidí.
- Poté přichází krok, v němž se člověk vědomě **rozhoduje** pro tu možnost, kterou shledal jako nejhodnotnější a s největším potenciálem smyslu. Zaujímá postoj, který je v souladu s jeho hodnotovým žebříčkem a svědomím. Výkonem je svoboda.
- Poslední fází je **vykonání** vybrané možnosti. Během závěrečné fáze se vypracovává cesta k realizaci a aktivuje se snaha o vykonání dané činnosti. Posledním výkonem je odpovědnost.

Zatímco podle Frankla je vůle ke smyslu nejhlubší motivací, podle Längleho (2007) předchází motivaci po smyslu další tři základní motivace, nebo podmínky existence:

- **Moci být** – Tvoří samotný základ. Člověk potřebuje v první řadě bezpečí, dostatečný prostor a podporu druhých. Jestliže je podmínka splněna, vzniká základní důvěra směrem ke světu a v sebe, na což nasedá střízlivé posuzování okolností událostí, činění rozhodnutí a trpělivé snášení nevyhnutelného utrpení. Pokud tato podmínka není splněna, výsledkem jsou pocity strachu, úzkosti, nejistoty a neklidu.
- **Přát si žít** – Abychom pouze nepřežívali ze dne na den, ale také se těšili ze života, je nutné jej hodnotit jako dobrý. K tomu je potřeba vztahů, blízkosti a času. Pokud člověk udržuje vztahy, které jsou charakteristické blízkostí a do nichž neváhá investovat čas, výsledkem je pocit harmonie a tvorba tzv. základní hodnoty, což je „nejhlubší cit hodnoty života“ (Längle, 2007, s. 44). Ta vede k angažovanosti a aktivní účasti na životě. Pokud takové vztahy chybí, následkem jsou postupně touha, chlad a deprese.

- ***Smět být sám sebou*** – Každý člověk je jedinečný a odlišuje se od ostatních. Zároveň jej s ostatními pojí více, než rozděljuje. Klíčem k obstání v této oblasti týkající se sebevědomí a etiky je pozornost, přijetí a ocenění. Pokud jsou všechny prvky přítomny, dostavuje se kladný pocit sebehodnoty, sebepřijetí a autenticita. Pokud některý chybí, nastupuje pocit osamělosti, hysterie a stud.
- ***Otázka po smyslu*** – Po obstání ve všech zmíněných podmínkách se objevuje poslední, která se týká vztahu k proměnlivosti a vývoji, které se nevyhnutelně pojí se životem. V konfrontaci s pomíjivostí bytí se vynořuje otázka po smyslu vlastní existence. Aby byla naplněna, je potřeba pole činnosti, strukturální souvislosti a hodnota v budoucnosti. Navíc se od jedince žádá otevřenost, s níž má odpovídat na otázku po smyslu kladenou životem. Nedostatky v této motivaci se projevují závislostmi a pocity prázdnoty a zoufalství. Pokud jsou podmínky splněny, výsledkem jsou oddanost, obětavost a náboženská víra. Společně vedou k životní smysluplnosti.

2.2. Hodnoty v logoterapii

Hledání smyslu je neodlučně spjata se stanovováním cílů a jejich dosahováním (Lukasová, 1998). Vytyčování cílů úzce souvisí s hodnotami. Smysl života můžeme nalézt při realizaci hodnot, které obsahují sebetranscendenci. Podle Frankla (2006c) člověk vždy směřuje k něčemu mimo sebe, ať už je to smysl, nebo druzí lidé. Přitom platí, že zájmů, kterými je lze realizovat, by mělo být více, v opačném případě totiž hrozí extremismus (Lukasová, 1997). Hodnoty, které škola logoterapie považuje za hodné následování, se dělí do tří kategorií:

- ***Hodnoty tvůrčí*** – Spočívají v kreativní činnosti jedince, který takto obohacuje svět. Jsou realizovány činem nebo stvořením díla. Výtvozem může být umělecká či vědecká práce, ale třeba i básnička dítěte. Nejsou důležité rozsáhlost nebo proslavenost díla, ale angažovanost při jeho tvorbě. Tvůrčí hodnoty se realizují zejména prací (Balcar, 2004), ale i činem, rozhodnutím a odhodláním, s nímž člověk angažovaně jedná, aby prosadil myšlenku nebo se zasadil o uchování hodnoty (Längle, 2002).
- ***Hodnoty zážitkové*** – Spočívají ve vnímání krás života, během něhož se stáváme „součástí širšího celku“ (Balcar, 2004, s. 260). K nejhlubším patří setkávání s lidmi, při nichž je přijímáme v jejich jedinečnosti. Aby byl zážitek naplněn touto hodnotou, je

nutné splnit dvě podmínky – věci, které zážitek tvoří, musí být krásné samy o sobě a osoba, která je vnímá, se jich má také aktivně účastnit (Längle, 2002).

- **Hodnoty postoje** – Realizují se tehdy, když stojíme tváří v tvář nevyhnutelnému utrpení. Frankl je považoval za nejvyšší z kategorií (Lukasová, 1998). Realizování hodnot postoje umožňuje trpícímu i lidem, kteří jsou s jeho situací obeznámeni, vnímat, že přes nepříznivé okolnosti nikdo není vydán napospas osudu. Trpící svým důstojným zvládnutím a přijetím utrpení dává druhým příklad. Samotnému se při realizaci hodnoty postoje utrpení zmenší. Je sice vystaven osudovým ranám, ale může se rozhodnout, jak se k neštěstí postaví – zda se nechá zlomit, nebo přijme nezměnitelnou situaci jako úkol (Balcar, 2004).

2.3. Svoboda, odpovědnost a orgán smyslu

K tomu, abychom mohli činit zodpovědná rozhodnutí, je nezbytnou podmínkou přítomnost svobody. Jedním z přínosů logoterapie je často zdůrazňovaný existenciální názor, že člověk je do určité míry svobodný. Tím se vymezuje proti pandeterministické psychoanalýze, která míru svobody zužuje, ale také proti humanistické psychologii, která ji zveličuje. Se svobodou se, v pojetí logoterapie, neodlučitelně pojí odpovědnost. V problematice svobody a odpovědnosti uvažoval Frankl (2006c) o negativním aspektu jevu jako o svobodě, protože není-li korigována odpovědností, vede ke svévoli. Přestože jsou nerozlučně svázány, svoboda vždy předchází odpovědnost, protože v situaci, v níž člověk není svobodný, nemůže nést za své činy odpovědnost (Längle, 2002).

Frankl (2006c, s. 80) ztotožnil výrok „*být odpovědný*“ s „*být člověkem*“. Tím, že se ke svobodě zahrnuje také odpovědnost, nastal posun od „svobody *od* něčeho“ ke „svobodě *k* něčemu“, tedy k odpovědnosti (Frankl, 2007). Pokud se ptáme, za co je člověk vlastně odpovědný, odpovědí je, že za naplňování života smyslem skrze realizování hodnot. Nabízí se i otázka, před čím je odpovědný, a zde je odpovědí nejvyšší hodnota osoby. Längle (2002, s. 70) popisuje odpovědnost jako „*mou odpověď na právě přítomný smysl, která souzní s mou nejvyšší hodnotou*“.

Člověk má při hledání jediného pravého smyslu v každé situaci pomocníka. Jedná se o svědomí, orgán smyslu. Frankl (2006b, s. 58) jej definuje jako „*intuitivní schopnost najít jednorázový a jedinečný smysl, který se skrývá v každé situaci*“. Jinde jej popisuje jako

etický instinkt (Frankl, 2007). Svědomí není neomylné. Do konce života nemůže mít nikdo jistotu, zda se jeho vnitřní hlas nezmýlil. To, spolu s vědomím, že svědomí druhých je odlišné, a tedy může mít pravdu a my se mýlit, vede k toleranci (Frankl, 2006b).

Svědomí lidí může být společností systematicky potlačováno. Následkem je pak konformismus, jak jej známe ze západní společnosti, nebo totalitarismus, jak jsme ho zažili ve střední a východní Evropě. Pokud lze hlas svědomí utlumit, lze jej i zesílit, a to výchovou k odpovědnosti, díky níž se osoba naučí rozlišovat mezi tím, co obsahuje smysl a co nikoli (Frankl, 2007).

2.4. Duchovní nouze

Úsilí o realizaci vůle ke smyslu neprobíhá vždy bez potíží. Občas se objeví konflikty mezi hodnotami, a poté vzniká existenciální frustrace. Ta není pouze negativním jevem. Vede totiž člověka k uvažování a případnému přehodnocení své hierarchie hodnot a cílů (Frankl, 1994). Nadměrná existenciální frustrace však mívá nepříznivé následky.

Uvádí se, že ztrátou smyslu trpí přibližně každý pátý člověk a řady těchto lidí se neustále zvětšují (Božuková, 1999). Za příčinu stavu duchovní nouze je obvykle považován více než konflikt mezi hodnotami, a sice ztráta jedné či více z nich (Balcar, 2004). Božuková (1999) v tomto ohledu bere v potaz Längleho model základních motivací a přichází s názorem, že příčinou může být snižující se přesvědčení lidí o vlastních možnostech rozhodovat se, volit či zaujímat postoj, což následně vede k pocitu závislosti na druhých a myšlenkám, že vlastní přání a představy nemají v životě žádný prostor.

Podle tvarových psychologů Crumbaugh a Maholicka (1964) je nedostatek smyslu způsoben selháním při vnímání integrovaného systému cílů a hodnot v životě člověka, které rozptyluje energii, což vede k vyčerpání. To dále ústí do typického projevu existenciální frustrace – nudě a do přesvědčení, že život nemá dostatečnou cenu na to, aby člověk usiloval o překonávání překážek. Potřeby jsou stále přítomny a tudíž frustrovány, ale jedinec nedokáže vyvinout dostatečně účinnou aktivitu, která by vedla k jejich uspokojení. Gestaltovou podstatu vůle ke smyslu připustil i Frankl (2006b). Ztráta smyslu se dostavuje i při jiných příležitostech, jako je dosažení cílů, setkání s nepřekonatelnou překážkou či vlivem vnějších událostí, které naruší dosavadní řád (Lukasová, 1997).

Kromě nudy se může existenciální frustrace projevovat následky v duchovní vrstvě osobnosti, jako je vymizení vůle, což již naznačili výše zmínění tvaroví psychologové, narušení svobody a odpovědnosti či svědomí (Balcar, 2004). Souvisí také s vnímanou ztrátou kontroly (Klinger, 1998). Platí, že čím více je vůle ke smyslu zasažena, tím větší frustrace se objevuje a naopak (Lukasová, 2006). V oblasti chování se manifestuje skrze závislosti, kriminální činnost a může vést až k sebevraždě (Frankl, 1999). V oblasti emocí se setkáváme se ztrátou emocí a prožívání (jak je tomu po prožití traumatu), nebo s ambivalencí (např. po rozvodu) (Baumeister, 2002).

Pokud stav existenciální frustrace trvá příliš dlouho, vzniká existenciální vakuum. Podle Frankla (1994) se ve 20. století velmi rozšířilo a za jednu z příčin považuje ztrátu tradic. Tradice zprostředkovávají hodnoty a cíle. Jedinec je nyní nucen sám volit mezi nepřehlednými možnostmi, což se stává stále těžší kvůli narůstajícímu množství informací. Ztráta tradic však automaticky neznamená ztrátu smyslu. Ten nikdy nemůže zcela vymizet, pouze se bez tradic ztěžuje jeho hledání (Frankl, 2006c). Existenciální vakuum také není výhradně negativním jevem. Podobně jako fyzická bolest, upozorňuje člověka, že sešel z cesty a jeho život není dostatečně vyplněn smyslem (Frankl, 2006b).

Pokud existenciální vakuum působí patologicky, příznaky se shodují s uvedenými u existenciální frustrace, přičemž můžeme zmínit ještě špatnou náladu, lhostejnost, pocit bezcennosti, bezcílnosti a převládající nespokojenosti se životem (Maddi, 1998). Protože se jedná o vakuum, žádá si své naplnění. Někdy se kompenzuje skrze vůli k moci a penězům, jindy se objeví v oblasti sexu, takže se problematika zdánlivě odkloní od logoterapie k tradiční psychoanalýze a individuální psychologii. Jedinec ve stavu existenciálního vakuu se může začít nadměrně zabývat sám sebou, a tak se soustředí na své choroby či úspěchy, nebo se zaměří na některou ze skupin aktivit, které se mu připadají smysluplné, zde tedy honba za penězi, ale také příjem potravy či pokusy o sebepoškození. Důležité je, že žádná z kompenzací nemůže vakuum vyplnit a odstranit frustraci, takže dochází k neustálému prohlubování až k duševním a tělesným chorobám (Balcar, 2004).

Neuróza, která nachází svůj původ v duchovní oblasti, je označována jako noogenní. Často se projevuje jako strach z choroby či ze smrti, nebo jako nával úzkosti při kontaktu s marností vlastního počínání. I v tomto případě se vyskytuje sekundární zisk z nemoci, který může spočívat ve stržení pozornosti ostatních, v trestání jich i sebe nebo jako ospravedlnění za pociťovaná selhání, která vedla ke krizi smyslu (Balcar, 1989).

Zvláštním příkladem noogenní neurózy je nedělní, protože v tento den se nejvíce ukazuje, zda má člověk v životě i jiný zdroj smyslu než práci. Když je kompenzována,

projevuje se např. ve sportu, a to jak v aktivním, tak v pasivním. Projevuje se i v umění, které místo toho, aby poskytovalo zážitek, slouží pouze k odvedení pozornosti od člověka samého. Kromě sportu a umění slouží jako náhražka za smysluplnou činnost vášnivá fascinace smrtí ve všech jejích podobách – od vražd po přírodní katastrofy (Frankl, 2006b).

2.5. Psychoterapeutické techniky logoterapie

Jedním z přínosů logoterapie je střízlivý determinismus protkaný přesvědčením, že i v situacích, v nichž se jedinec setká s neodvratitelným utrpením, jej může zmírnit skrze změnu postoje. Psychoterapeutická práce spočívá ve vytvoření prostoru, do nějž nezasahuje osud, a následném pátrání po smyslu (Lukasová, 1998). Logoterapeutické metody vychází z lidských schopností sebeodstupu a sebezpřesahu (Tavel, 2007).

Paradoxní intence

První ze zmíněných metod těží ze schopnosti sebeodstupu a humoru jako prostředku, který sebedistanci umožňuje a který strach či úzkost vytlačuje. Dnes a denně ji bezděčně realizuje mnoho lidí na celém světě. Paradoxní intence se užívá u řady potíží, přičemž ukázkovým klientem je osoba s úzkostmi a strachy nebo egodystonními nutkavými projevy. Kontraindikacemi jsou riziko suicidia, akutní psychotická ataka, přítomnost obav, které jsou vzhledem k situaci klienta přiměřené, nebo případ, kdy by paradoxní přání zahrnovalo poškození či smrt druhého člověka (Balcar, 2004). Předností je jednoznačně rychlost jejího účinku (Lukasová, 1998). Na počátku realizace techniky je terapeutovo vysvětlení toho, co způsobuje pacientův nezdravý pohled na sebe a své potíže, a popis tzv. vzdorné moci lidského ducha. Poté je povzbuzován, aby si přál to, z čeho má obavu. Terapeut klienta pobízí, aby své obavy a nutkavé projevy záměrně přeháněl nebo aby se usilovně snažil selhat. Využívá se toho, že čím vtipnější je paradoxní požadavek, tím spíše vymizí úzkost a strach (Balcar, 2004).

Dereflexe

Dereflexe čerpá ze sebezpřesahu (Lukasová, 1998). Je vhodná u klientů, kteří se nadměrně pozorují (hyperreflektují), příliš mnoho hovoří o svém prožívání a málo jednájí (hyperdiskutují), nebo o něco příliš usilují, a proto jim cíl uniká (hyperintendují). Často se

tak stává v případech, kdy se jedinec snaží dosáhnout něčeho (třeba štěstí), čeho lze nabýt pouze nepřímou cestou, skrze naplňování vůle ke smyslu. Za nevýhodu můžeme považovat skutečnost, že klientovi nelze dereflexi předem vysvětlit, protože pak by se na sebe soustředil tím více. Terapeut tak „nehraje čistou hru“ (Balcar, 2004). Lukasová (1998, s. 169) si dereflexe velmi cení, což je zřejmé z výroku, že „*dereflexe vždy znamená duchovní pokrok*“. Ten je umožněn skrze utrpení a nouzi, kterou člověk prochází. Podstatou dereflexe je umění zapomenout na sebe, odpovědně a angažovaně jednat a vytyčovat si cíle, které daného člověka přesahují, čímž mohou naplňovat vůli ke smyslu. Cílem je nahradit patologická směr pozornosti jiným, prospěšnějším (Balcar, 2004).

Postojová změna

Kromě utrpení, které lze odstranit výše uvedenými metodami, se objevuje také nezměnitelné. Poslední metoda čerpá z poznatku, že ke stejné události lze mít rozličný postoj a že tento postoj není ani tak determinován její povahou, jako osobnostní posuzujícího (Lukasová, 1998). Pokud je klientův postoj v některém ohledu pro něj škodlivý, je úkolem nahradit jej konstruktivním. V úvodní části procesu klient vypráví svůj příběh spojený s negativní událostí a terapeut se zaměřuje na výroky prozrazující patologický postoj. Může se jednat o projevy popření, odmítání nebo rezignace. Pokud jsou přítomny, pokusí se je terapeut nahradit jinými, které budou podporovat sebedůvěru, naději a povzbudí k aktivitě (Balcar, 2004). Můžeme si povšimnout podobnosti s přerámováním používaným v systemické psychoterapii (Kratochvíl, 2002).

3. NADĚJE

Naděje je přirozeným společníkem člověka po celý život. Provází jej, ať už si její přítomnost uvědomuje, nebo ne. Dává o sobě znát zejména v situacích, kdy je ohrožen cíl, kterého chce jedinec dosáhnout, tedy v náročných životních obdobích. O jejím významu hovořil už Frankl, když po svém pobytu v koncentračních táborech prohlásil, že to byla právě naděje, která držela jeho a další spoluvězně naživu (Cutcliffe, 2009). Lze usuzovat, že naděje je natolik všepromikajícím činitelem v oblasti jednání, že by bez ní nebylo možné dosahovat vytyčených cílů. V neposlední řadě její postavení v myslích lidí vystihuje známé lidové přísloví: „Naděje umírá poslední.“ I přes zjevnou náklonnost široké veřejnosti k ní však nebyl vztah myslitelů v průběhu dějin vždy kladný.

3.1. Historický vývoj postojů k naději

Pokud bychom se v dnešní době zeptali sta lidí, zda je naděje dobrá či zlá, s největší pravděpodobností by většina odpověděla, že dobrá. Stejně tak v historii existovaly kultury, které uvažovaly podobně. Můžeme zmínit např. židovsko-křesťanskou tradici, která naději považuje za jednu z ctností. Svatý Pavel a Martin Luther ji řadili společně s láskou mezi hlavní složky tzv. dobrého života. K tomuto vlivu v oblasti postoje k naději, který měly na evropskou kulturu křesťanství a judaismus, však stála v opozici antická kultura, která pohlížela na naději přinejlepším s nedůvěrou (Snyder, 2000a).

Negativní postoj vycházel zejména ze starořecké báje o Pandoře. V ní se praví, že poté, co Prométheus zcizil bohům oheň a dal jej k dispozici lidem, Zeus se rozlítil a přemýšlel o tom, jak se pomstít. Zavolal boha Héfaista a dal mu za úkol vytvořit sochu krásné ženy. Zeus ji oživil svým dechem, Athéna oblékla, Afrodita učinila nádhernou, Hermes jí dal dar řeči a výmluvnosti. Dostala jméno Pandora. Poté jí do rukou vložili zlatou nádobu a poslali na Zemi. Prométheův bratr Epimétheus vzal Pandoru k sobě domů a jednoho dne ji požádal, aby zvedla víko své nádoby. Učinila tak a vypustila do světa nemoci, bídu a strasti. Když spatřila, co nechtěně dopustila, rychle víko přiklopila. Nevšimla si však, že je v nádobě ještě naděje, a přiklopením víka ji téměř celou uvěznila (Petiška, 1986).

Antičtí myslitelé dospěli k závěru, že pokud bylo vše, co Pandora vypustila do světa, zlé, musela taková být i naděje, protože byla uskladněna ve stejné nádobě se zlem.

Na negativní postoj starých Řeků v následujících stoletích navázali svými výroky např. Benjamin Franklin („Kdo žije nadějí, zemře hladý.“), William Shakespeare (ve Znásilnění Lukrecie: „A protože doufali více, získali méně.“) a Friedrich Nietzsche pohlížející na naději jako na bajku, která pouze zvětšuje přítomné utrpení (Snyder, 2000a).

Snahu o změnu pohledu na naději v oblasti psychologie projevil již Wilhelm Wundt, který ji zahrnul do svého pojetí vůle. Ta, podle něj, patří, společně s kognitivními procesy a city, k základním stránkám lidské psychiky. Nadějí se ve spojitosti s účelovým jednáním následně zabývali němečtí psychologové, jejich práce však byla zmařena světovou válkou. Svou roli na úpadku však mohla hrát také absence obecněji přijímané teorie naděje (Křivohlavý, 2003b). V první polovině 20. století v psychologické obci neexistoval jednotný pohled na naději ani v základní rovině, zda je pozitivní, či negativní. Přívrženci pozitivního směru zmiňovali kladné účinky na tělo a mysl, jejich odpůrci však podotýkali, že se jedná pouze o důsledky působení placebo a iluze (Snyder, 2000a).

V šedesátých letech nastal pokus o obrat, během něhož přívrženci naděje předstoupili s teorií, která pokládala naději za pozitivní očekávání dosažení vytyčeného cíle (Snyder, 2000b). Nezáskali však podporu širší vědecké obce. V těchto letech se o změnu přístupu snažil i Karl Menninger, který uvažoval o jejím praktickém uplatnění v oblasti zdravotnictví (Snyder, 2000a). V šedesátých letech se nadějí z pohledu vývojové psychologie zabýval Erik Erikson. Naděje, podle něj, u dítěte může vzkvétat pouze tehdy, když jsou uspokojovány jeho potřeby. Pokud dítěti není poskytováno kontinuální přijetí a jeho potřeby jsou opomíjeny, naděje zahyne dříve, než se zrodí (Cutcliffe, 2009).

Od poloviny sedmdesátých let přibývaly výzkumy zabývající se stresem, strategiemi jeho zvládnutí a nemocemi. Ukázalo se, že negativní emoce jsou spojeny s méně efektivními strategiemi zvládnutí a horším zdravím. To dospělo k předpokladům, že psychické procesy a obsahy, jako je naděje, vedou k častější realizaci adaptivních strategií a lepšímu zdraví. Postupem času se objevilo více než 26 teorií nebo definic naděje (Lopez, Snyder & Pedrotti, 2003), postupem času však většina upadla do zapomnění. Vliv vnímání naděje z pohledu emocí, který vzešel z per psychodynamicky orientovaných autorů (Kwon, 2000), však v některých kruzích přetrvává dodnes. Hartl a Hartlová (2010, s. 329) definují naději jako „*emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého, co se má stát v budoucnosti*“. Kognitivní teorii naděje, která je dnes nejvíce přijímána, zveřejnil na přelomu 80. a 90. let Charles Snyder (2000a). Na této teorii je založeno i pojetí naděje v této práci.

3.2. Definice a komponenty naděje

Nezřídka se stává, že k vědeckému objevu vede náhoda. To je případ i teorie naděje. V 70. a 80. letech Snyder uskutečnil řadu experimentů, v nichž se snažil objasnit, jakým způsobem se lidé vymlouvají, když neuspějí v nějaké činnosti. Kromě předpokládané tendence těchto osob zvyšovat distanci mezi sebou a nezdařeným výsledkem Snyderovi po ukončení experimentů několik probandů sdělilo, že by si bývali přáli, aby jim byly nabídnuty zdroje většího snažení – pozitivní cíle, o něž by mohli usilovat. Jinými slovy vyjádřili, že by se v případě usilování o něco pozitivního snažili zmenšit vzdálenost mezi nimi a cílem. Snyder si proto začal klást otázku, co stojí za podobnými výroky. Nejvhodnější termín, který mu přišel na mysl, byla právě naděje. Za pomoci Fritze Heidera a Karla Menningera začal rozvíjet svou teorii naděje (Snyder, 2000a).

Naděje je ve Snyderově pojetí definována jako „*souhrn vnímaných schopností vytvářet cesty k vytyčeným cílům a motivace tyto cesty následovat*“ (Snyder, 2000a, s. 8). Existuje zde přitom podobnost s výše uvedeným uvažováním o naději jako o pozitivním očekávání dosažení cílů, které se objevilo v 60. letech 20. století (Křivohlavý, 2004).

Uvedenou definici můžeme rozdělit na části, které dohromady dávají celkový obraz naděje. Nezbytnou podmínkou její existence jsou *cíle (goals)*. Naděje nachází své využití, jestliže je jedinec zaměřený na cíl. V případě, že žádný nemá, nadějně uvažování se neaktivuje. Tento stav však nastává zřídka, protože lidé každý den usilují o splnění bezpočtu úkolů. Osobní cíl, k němuž se naděje upíná, může představovat řadu věcí, jako je získání něčeho nebo vykonání činnosti (Křivohlavý, 2004). Podle Snydera (2000a) řada negativních postojů, které lidé dříve vůči naději zastávali, pochází z názoru, že je příliš vágní a postrádá zakotvení. Jsou to však právě cíle, které naději poskytují potřebnou oporu a které jsou zdroji emocí – kladných, jestliže se člověku daří jich dosahovat, záporných, jestliže ve snažení selhává (Cheavens, Feldman, Gum, Michael & Snyder, 2006).

Aby se jedinec rozhodl pro sledování určitého cíle, musí pro něj mít dostatečnou hodnotu. Pokud se má do realizace cíle zapojit i naděje, je potřeba kromě výběru cíle zvážit pravděpodobnost jeho dosažení. Jestliže je jisté, že cíle bude dosaženo, naděje není potřeba. Pokud se ukazuje, že je splnění předsevzatého cíle nemožné, naděje zde také nenachází místo, protože by byla kontraproduktivní. Cíle, při jejichž dosahování se angažuje naděje, jsou typické určitou mírou nejistoty. Nejvíce se aktivuje, jestliže je šance na úspěšné dosažení okolo 50% (Snyder, 2000a).

Jestliže je již stanovený cíl, nastává čas pro vymezení možných cest k němu. Jedná se o první složku naděje, neboť přítomnost cílů je pouze podmínkou pro uvažování o možné přítomnosti naděje. Křivohlavý (2004) ji označuje jako *cestu*, Snyder jako *pathway thinking*. Váže se ke vnímané schopnosti vynalézat a plánovat cesty k cíli (Snyder, 2000a). Tato činnost je úzce spjata s objevováním kauzálních vztahů v životě a tím se schopností anticipace možných důsledků volby konkrétní cesty. Takto lze cesty nejdříve zkoušet v představách a není nutné realizovat všechny způsoby v očekávání, že jeden z nich snad povede k cíli (Křivohlavý, 2004). Přirozeně platí, že se cesty nalézají snáze k jasně vymezeným cílům a k těm, které jsou pro člověka důležité. Schopnost uvažování o cestách se zdokonaluje s počtem úspěšně řešených problémů v minulosti (Snyder, 1994).

Druhá složka naděje je motivační. Umožňuje osobě, aby po zhodnocení vlastních sil udělala první krok a poté na cestě k cíli vytrvala. V případě, že se objeví překážka a je nutné ubrat se po jiné, umožňuje, aby našla sílu ke změně. V československé literatuře se označuje jako *snaha*, v originálním znění je známá jako *agency thoughts*. Podle Křivohlavého (2004) je činitelem, který zahajuje proces nadějného uvažování a umožňuje jeho další rozvoj. Objevuje se s velkou silou, jakmile se usiluje o cíl, který má pro osobu značný význam nebo je jasně definován. Míra snahy se u jedince taktéž zvyšuje s počtem překážek, které v životě úspěšně překonal (Snyder, 1994).

Obě složky společně tvoří naději. Snyderova teorie je oproti jiným charakteristická především dvěma důležitými prvky. Prvním je *percepce*. Teorie naděje se nezabývá realitou, ale vnímanými schopnostmi hledat cesty k cíli a následovat je. Skutečnost není tak důležitá a teoreticky je možné, že člověk sice vykazuje známky vysoké míry naděje, ale přesto nedosahuje svých cílů. Navzdory tomu však naděje zajišťuje kognitivní základ nutný k úspěšnému dosahování cílů (Feldman, Rand & Kahle-Wroblewski, 2009).

Druhým prvkem jsou myšlenky, tedy *pathway and agency thoughts*. Tyto napovídají, že zmíněná teorie je kognitivní, např. oproti Farranově zaměřené na emoce. Vychází se z předpokladu, že emoce vznikají jako vedlejší produkt myšlení (Snyder, 2000a). To ostatně není nová myšlenka – vzpomeňme kognitivní psychoterapii Alberta Ellise a Aarona Becka (Kratochvíl, 2002). Percipované úspěšné směřování po cestě k cíli je provázeno kladnými emocemi, po vnímaném selhání nebo přítomnosti překážky se objevuje dysforie. Přestože se tento předpoklad potvrdil skrze různé experimenty, neplatí pro všechny jedince ve stejné míře. Osoby, které disponují vyšší mírou naděje, nebývají tak zdrceny, když se před nimi znenadání objeví překážka. Důvodem je, že spíše vymyslí

novou cestu k cíli a věří, že jej přese všechno mohou dosáhnout. Proto je naděje obzvláště důležitá při setkání s překážkou, která s sebou přináší hrozbu neúspěchu (Snyder, 2000a).

3.3. Srovnání teorie naděje s obdobnými koncepty

V tomto bodě mohou začít vynořovat myšlenky, jako: „Naděje tedy není nic jiného než jinak pojmenovaný optimismus (sebeocení, apod.).“ To může vést k úvahám, že je celý Snyderův koncept naděje zbytečný a nadbytečný. V této podkapitole se proto zmíníme o několika podobných konceptech a srovnáme, nakolik jsou shodné s teorií naděje.

Optimismus v pojetí Martina Seligmana

Martin Seligman, představitel pozitivní psychologie, v definování optimismu vycházel ze své předešlé práce zabývající se naučenou bezmocností, jejíž základ spočívá v atribucích, jež lidé přisuzují negativním událostem. Na stejném podkladu spočívá optimistický atribuční styl. V situaci, kdy dojde k negativní události, se atribuce člověka s naučenou bezmocností vyznačují tím, že jsou globálně orientované, stabilní a interní (Seligman, 1998). Pesimista si např. při setkání s hrubým chováním nadřízeného nejspíše pomyslí, že: „Šéf je zlý (stabilní atribuce), ale, bohužel, všichni nadřízení už jsou taková (globálně orientovaná atribuce), i když jsem si to asi nějak způsobil sám (interní atribuce).“ Atribuce optimisty jsou naopak specificky orientované, proměnlivé a externí. Optimista by si ve výše zmíněné situaci pravděpodobněji než pesimista pomyslel: „Šéf má dnes špatnou náladu (proměnlivá atribuce), ale naštěstí jsou tady i jiní nadřízení, kteří nejsou tak náladoví (specifická atribuce) a je jasné, že jeho dnešní chování nijak nesouvisí s tím, co jsem řekl nebo udělal (externí atribuce).“

Seligman předpokládá, že se lidé snaží distancovat od negativních událostí. Proto jsou optimisté externě orientovaní (Seligman, 1998). Ve snaze o zvětšení odstupů mezi selháním a sebou můžeme vidět náznak zaměření na cíle. Rozdíl mezi Snyderovou nadějí a Seligmanovým optimismem však spočívá ve dvou oblastech. Seligman klade důraz na distancování se jedince od selhání, které zažil. Člověk s vysokou mírou naděje však primárně usiluje o pozitivně definované cíle a zažije-li něco negativního, snaží se zjistit, co k nešťastné události vedlo a jak tomu v budoucnu předejít (Snyder, 2000a).

Optimismus v pojetí Michaela Scheiera a Charlese Carvera

Teorie Michaela Scheiera a Charlese Carvera vychází z lidové moudrosti, podle níž jsou optimisté lidé, kteří věří, že se jim v životě přihodí hlavně to dobré. Autoři se zaměřují na tzv. zobecněná očekávání výsledků (*generalized outcome expectancies*). Výsledky se týkají činnosti člověka, která směřuje k určitému cíli. Přitom platí, že úsilí osoby je nutně podmíněno dostatečně velkou hodnotou možného výsledku. Hodnota pak dodává motivaci k realizaci cíle. Další složkou teorie je přesvědčení jedince o svých schopnostech dosahovat cílů. Osoba s nízkou sebedůvěrou totiž mnohdy předem vzdá snahu k dosažení cílů, a to i těch, kterým přikládá velký význam (Carver & Scheier, 2002).

Nalezneme zde jak určitou verzi nalézání cest k cíli, a to v očekávání výsledků, tak snahy, která se skrývá v očekávání účinnosti jednání. Tento koncept zdůrazňuje svým zaměřením na hodnoty složku snahy (která však není totožná se Snyderovou), v teorii naděje se ale klade stejný důraz na snahu i na cestu (Snyder, 2000a). Navíc optimismus jako takový bývá spojován s očekáváním, že se pozitivní výsledek dostaví neohledně na kroky, které člověk uskuteční (Feldman, Rand & Kahle-Wroblewski, 2009).

Osobní zdatnost (Self-Efficacy)

Koncept osobní zdatnosti Alberta Bandury se do jisté míry shoduje s předešlou teorií. Jak Scheier a Carver, tak Bandura zdůrazňují význam hodnot při stanovování cílů lidského snažení. Bandura se zaměřil na konkrétní cíle, během nichž probíhá kognitivní analýza možností dosáhnout cíle, kterou označuje stejně jako výše zmínění autoři očekávání výsledku, a shledáme zde i podobnost s komponentou cesta. Očekávání výsledku odráží vnímanou kapacitu uskutečnit kroky, které jsou k dosažení cíle potřeba, a je označena jako očekávání účinnosti. Zde vidíme podobnost se snahou. Situační subjektivní očekávání účinnosti vlastního jednání (tedy obdoba snahy) je vlastní podstatou konceptu osobní zdatnosti (Feldman, Rand & Kahle-Wroblewski, 2009). Stejně jako v předchozím případě, i zde se zdůrazňuje faktor snahy, zatímco naděje klade stejný důraz i na cestu. Navíc se Snyder, na rozdíl od Bandury, zabývá i obecnějšími a dlouhodobějšími cíli (Snyder, 2000a).

Teorie sebeoceny (self-esteem)

Self-esteem definují Hartl s Hartlovou dvojím způsobem. V prvním případě mu přisuzují český ekvivalent sebeoceny, které chápou jako „*hodnotu, kterou jedinec přisuzuje sám sobě*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 515). Druhý způsob nazírání na *self-*

esteem je představuje sebeúctu, což je „*sebepřijímání, hrdost na sebe ... kladný, nebo záporný postoj k sobě, hodnotící složka sebepojetí*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 516).

Nezbytnou podmínkou sebeocení je sebereflexe, během níž se jedinec uvažuje sám o sobě. Na základě výsledku sebereflexe následně proběhne hodnocení zjištěného a stanovení, jakou si člověk přikládá cenu. Nechybí zde emoce (Křivohlavý, 2003a). V souladu s vyšším důrazem na cíle se lze setkat s definicí sebeocení jako „*mého přesvědčení o tom, co mohu zvládnout se svými schopnostmi v určitých podmínkách*“ (Maddux, 2002, s. 278). Obě teorie se zabývají cíli. Snyder se však zajímá také o jednání v situacích, kdy se objeví překážka na cestě k jeho dosažení (Snyder, 2000a).

Koncept řešení problémů

Přístupy, které se zaměřují na procesy, které probíhají, když lidé řeší určitý problém, stojí na dvou pilířích. První z nich tvoří stanovování cílů na základě hodnotové orientace a druhý představují cesty k překonání problému a dosažení cíle. Oproti Snyderově teorii naděje zde chybí faktor snahy (Snyder, 2000a).

Osobnost typu A

S konceptem osobnosti typu A přišli v padesátých letech 20. století kardiologové Myra Friedmanová a Ray Rosenman. Všimli si, že určité charakteristiky některých jejich pacientů vedou ke zvýšené pravděpodobnosti výskytu kardiovaskulárních onemocnění. Souhrnně označili tyto opakující se vlastnosti pacientů jako komplex nadměrné aktivity nebo později osobnost typu A. Projevuje se výrazným zaměřením na dosahování cílů, snahou neustále zvyšovat svůj výkon a potřebou plnit úkoly za každou cenu (Křivohlavý, 2003a). Často pracují velmi tvrdě, jsou soutěživí a průbojní (Baštecká & Goldmann, 2001).

Rozdíl oproti teorii naděje je očividný. Lidé s vysokou mírou naděje nebývají agresivní a hostilní. Jsou přátelští, neváhají pomoci druhým v nouzi a sami o ni požádat, je-li třeba. Vyšší míra naděje je spojována s dobrou náladou, klidem, spokojeností se sebou, chutí do naplňování cílů a zdravím. Osobnost typu A si často stěžuje, že nemá na své úkoly dostatek času, není dostatečně oceňována, a proto se dostává do nadměrného dlouhodobého stresu, který poškozuje jejich zdraví (Snyder, 2000a).

3.4. Falešná naděje

V průběhu dějin se vedle pozitivních postojů k naději objevovaly i negativní. V současnosti se ponejvíce prezentují jako přesvědčení, že existuje falešná naděje. Snyderův koncept spočívá v subjektivním hodnocení vlastních možností nalézat cesty k vytyčeným cílům a mít dostatečnou míru energie k jejich dosažení. Skutečná realita může být oproti takovému subjektivnímu zhodnocení i značně rozdílná. Zde se naděje setkává s konceptem pozitivních iluzí Taylorové a Browna. Pozitivní iluze se vztahují k pohledu na sebe samého a lze je shrnout do tří oblastí – nerealistického pohledu na sebe (*self-aggrandizement*), přehnaného vnímání vlastní schopnosti kontroly (např. pravděpodobnosti výskytu určité události) a nerealistického optimismu. První z nich se vztahuje k poznatku, že lidé obvykle sobě přisuzují kladnější vlastnosti a hodnotí sebe na vyšší úrovni než druhé. Druhá popisuje nerealistické vnímání vlastní kontroly nad náhodnými jevy (třeba nad ruletou) a nad možnými výsledky vlastní činnosti. Poslední oblast se vztahuje k očekávání, že osobu postihne neštěstí s menší pravděpodobností, než jaká panuje, a že pozitivní události se jí přihodí spíše než druhým (Kinney, 2000).

Je zajímavostí, že pozitivní iluze mizí v depresi, a proto mají lidé v mírné či střední depresi realističtější náhled na sebe než zdravá populace. V přiměřené míře jsou považovány za adaptivní a dokonce zvyšují pocit osobní pohody a štěstí (Kinney, 2000) a osobní výkonnost (Wright, 2000). Proto jsou vnímány ve své mírné podobě, jakou nacházíme u většiny lidí, jako podpůrné činitele pro duševní zdraví. Platí to i přesto, že na ně dosud ve vědecké obci nevládne jednotný názor a závěry některých studií činí teorii pozitivních iluzí méně věrohodnou (Kinney, 2000). Ve své zvýrazněné podobě jsou pozitivní iluze patologické. Jejich extrém vidíme v myšlení člověka v mánii a můžeme je do určité míry přirovnat ke kognitivním omylům (Kratochvíl, 2002). Pokud jsou pozitivní iluze přehnané, přirozeně také dochází k interpersonálním konfliktům (Wright, 2000).

Kvůli subjektivitě naděje a tendenci zdravé populace posuzovat sebe a svůj život v růžovějších barvách, než jaké skutečně jsou, lze očekávat i přisuzování si vyšší míry naděje, než jaká odpovídá realitě. Toto potvrzuje i Snyder s kolegy (2002a), podle nichž pozitivní iluze zčásti sytí složku naděje snaha. Stejně tak jej potvrzuje i závěr výzkumu Taylorové a Gollwitzera (1995), v němž stojí, že lidé při stanovování cílů uvažují realisticky a pozitivní iluze se dostávají až během uskutečňování kroků k nim vedoucích.

Ukazuje se také, že naděje souvisí s nadměrně pozitivní sebereprezentací a sociálně žádoucím reagováním (Snyder, 1989). Je však otázkou, nakolik se tento vztah odvozuje od propojení mezi nadějí a tendencí k sociální žádoucnosti a nakolik se jedná o samotný výsledek působení tendence k odpovídání společensky žádoucím způsobem, který se běžně projevuje během vyplňování nejrůznějších dotazníků, inventářů a škál.

Při hledání falešné naděje se obecně vychází z předpokladu, že její vysoká míra je v některém směru maladaptivní. Snyder (2002a) vymezil tři oblasti, do nichž spadají všechny dosavadní kritiky naděje.

V první z nich se nachází domněnky, podle nichž se falešná naděje objevuje tehdy, když je očekávání výsledku založeno na iluzi. Zatímco „skutečná“ naděje je zakotvena v realitě, „falešná“ se opírá o iluzorní vnímání světa (Kwon, 2000). Jenže, jak jsme popsali výše v této podkapitole, naděje se přirozeně pojí s přiměřenou mírou pozitivních iluzí, přičemž nedochází k narušení smyslu pro realitu. Naopak, osoby s vážnou duševní poruchou, jako je např. schizofrenie, vykazují velmi nízkou míru naděje a jejich jednání při snaze jich dosáhnout bývá častěji než u zdravé populace v rozporu s etikou (Snyder, Rand, King, Feldman & Woodward, 2002a). Člověk s vysokou mírou naděje je spíše společenský a prosociální (Snyder, 2000a). Stanovování cílů je podmíněno dostatečně kvalitním vnímáním reality a také platí, že osoby s vysokou mírou naděje dokáží poznat, když určitých cílů není možné dosáhnout, a nahradit je jinými. Pokud lidé s vysokou mírou naděje prožijí traumatickou situaci, budou se snažit najít v ní pozitiva a tím sníží negativní dopady (Snyder et al., 2002a).

Druhá oblast zahrnuje myšlenky, v nichž se falešná naděje pojí se sledováním nepatřičných cílů. Cíle, o nichž je zde řeč, mohou být nedosažitelné. Je ovšem otázkou, zda jich skutečně nelze dosáhnout, nebo zda je to možné po vynaložení dostatečné práce a úsilí. Lidé s vysokou mírou naděje si spíše než osoby s nízkou mírou stanovují vysoké cíle, ale také jich dosahují. Berou je jako výzvu a těší se z jejich realizace. Zároveň jsou flexibilní a mají dostatečnou sebedůvěru, aby ve svém snažení vytrvali (Snyder, 2000a). Nepatřičným cílem můžeme myslet i „špatný“, takový, který není kongruentní s naším hodnotovým žebříčkem. Teorie naděje je však hodnotově neutrální. I když lidé s vysokou mírou naděje nesledují pouze prosociální cíle, většina populace je vychovávána podle hodnot společnosti, v níž žijí. Tyto jsou často spojovány s pozitivními cíli a tak bývají i cíle osob s vysokou mírou naděje pozitivně zaměřené (Snyder et al., 2002a).

Podle třetí kategorie je falešná naděje vyvolána tehdy, když jsou použity příliš chabé strategie k dosažení cíle (Kwon, 2000). Lidé s vysokou mírou naděje však dokáží vynalézt

vhodnou cestu a v případě překážky její alternativy. Také lépe snáší stres a frustraci, které s sebou překážka přináší, a spíše zvolí adaptivní copingové strategie než vyhýbání nebo popření. Již z podstaty Snyderova konceptu naděje je proto nemožné, že by osoba s vysokou mírou naděje nedokázala stanovovat vhodné cesty k cíli a vykazovala tím méně adaptivní chování než jedinec s nízkou mírou naděje (Snyder et al., 2002a).

3.5. Pozitivní účinky naděje na lidskou psychiku

Existuje přímá úměra mezi mírou naděje a stupněm osobní pohody. Pokud je člověk schopen stanovovat si dosažitelné cíle oplývající jistou měrou nejistoty, vynalézat cesty k nim a nacházet v sobě dostatečnou energii, nic nebrání objevení pocitů radosti, štěstí a osobní pohody. Naděje je spjata nejen s duševní pohodou jako takovou, ale i životní spokojeností (Park, Peterson & Seligman, 2004) a sebehodnocením (Halama & Dědová, 2007b, Mascaro & Rosen, 2005, Magaletta & Oliver, 1999). Pozitivní korelace existuje také mezi cíli a osobní pohodou. Platí, že dlouhodobější cíle vykazují významnější vliv na osobní pohodu než krátkodobé a stejný účinek mají cíle, které jsou v souladu s vnitřním hodnotovým systémem jedince a které jsou sebezpřesahující (Kebza & Šolcová, 2003).

Naděje, podle Snydera (2000a), vzniká a rozvíjí se v průběhu života díky procesům učení. Může se tedy zdát, že je prostá dědičného prvku. Halama (2010) však zjistil, že některé z pěti obecných dimenzí osobnosti (Nakonečný, 1997) souhrnně označovaných jako Big Five vykazují signifikantní souvislosti s nadějí. To by naznačovalo, že naděje může být do určité míry vrozená. V jeho výzkumu korelovala naděje s extravertí, svědomitostí a neuroticismem. Ve všech třech případech se ukázalo, že naděje funguje do určité míry jako mediátor mezi zmíněnými osobnostními rysy a životní spokojeností. Spojení se svědomitostí je zřejmé, protože tento rys souvisí se schopností plánovat, stanovovat si cíle a následně jich dosahovat. Svědomitost nejvíce souvisí se složkou naděje cesta. U extravertů byl vztah se životní spokojeností plně moderován nadějí. Extraverte souvisí s kladnými pocity spojenými s vitalitou, což by mohl být zdroj části naděje snaha (Halama, 2010). Extraverti navíc dokáží nalézat více možných zdrojů cílů, alternativních cest k nim i motivace než introverti (Dogra, Basu & Das, 2011). Rys neuroticismus se pak vyznačuje sklonem k prožívání záporných emocí, které mají vliv na tvorbu negativních myšlenek a tím i zhoubný vliv na vyhlížení do budoucnosti a posuzování vlastních

schopností dosahovat cílů. Závěry Halamovy práce jsou v souladu s dalšími výzkumy uskutečněnými na toto téma (Halama, 2010).

Naděje také může predikovat strategie zvládání stresu, které člověk použije v budoucnosti. Máme na mysli strategie spojené s nízkým stupněm naděje, jako je vyhýbání a popírání problému, oproti strategiím adaptivním, jako je užití humoru nebo vyhledání sociální opory (Kwon, 2000). Také umožňuje předvídat i míru duševního zdraví a tento kladný vztah je silnější než mezi duševním zdravím a Rotterovým místem kontroly nebo optimismem v pojetí Scheiera a Carvera (Snyder, 1989, Halama & Dědová, 2007b).

Protektivní účinky vykazuje naděje také u osob vážně či nevyлéčitelně nemocných (Snyder, 2000b). Lidé s vyšší mírou naděje vydrží více bolestivých podnětů po delší dobu než osoby s nižší mírou (Snyder, 2000a). Nekolaichuck s Bruerou (in Woelk, 2008) sepsali pro zdravotnický personál soubor rad pro rozvoj naděje u pacientů. Lze v něm nalézt např. rady, aby při setkání s pacientem lékaři zbytečně nespěchali, naslouchali mu, prodiskutovali jeho obavy a slavili s ním i drobné úspěchy v léčbě. Používá se zejména u dlouhodobě hospitalizovaných, kde napomáhá při zotavování nebo při přijímání vlastního letálního onemocnění a smířování se smrtí (Benzein, Norberg & Saveman, 2001). Kromě fyzických chorob nachází podpora naděje své uplatnění i u nevyлéčitelných duševních poruch, jako jsou demence (Wolverson, Clarke & Moniz-Cook, 2010) nebo psychózy, a to během přijímání přítomnosti choroby (Perry, Taylor & Shaw, 2007).

3.6. Ztráta naděje

V životě každého člověka se čas od času objeví období, v němž veškerá jeho snaha přichází vniveč a nedaří se mu. Když se jedinec úspěšně ubírá po cestě k cíli a najednou se objeví překážka, vzniká v něm pocit zklamání. Zjištění, že naděje je v nepřímém vztahu s prožitky dysforie, je s tímto také v souladu (Chang & DeSimone, 2001). Co se však stane, jestliže je ohroženo více významných cílů?

Především je potřeba upozornit na rozdíl mezi lidmi s vysokou a nízkou mírou naděje. Ti první v sobě uchovávají skrze adaptivní strategie zvládání a schopnost nalézat alternativní cesty a vyburcovat svou snahu rozsáhlý prostor pro vypořádání se s problémy. Druzí vykazují deficity v některé z výše zmíněných oblastí, a tak propadají hlubší dysforii

a spíše naději ztratí (Snyder, 2000a). Ať už se naděje začne vytrácet z mysli člověka dříve či později, jsou zde stádia, skrze něž naděje odchází.

První reakcí, která se objeví poté, co jedinec narazí na překážku, je hněv a vztek. Dosud ubíhala jeho cesta k cíli bez problému a najednou se jeden vynořil. Ve vzteku mnohdy jedná impulzivně a tak, jak by si to za běžných okolností nedovolil. V této fázi disponuje dostatkem síly k nalézání a realizování alternativních cest. Jestliže se v první fázi nepodařilo vyřešit problém, mizí vztek a objevuje se zoufalství. Jedinec je zaměřený na zablokovaný cíl a pociťuje zoufalství a marnost. Nabývá dojmu, že se jej nikdy nepodaří dosáhnout, a další těžkosti exponenciální řadou zvyšují jeho zoufalství. Zoufalý člověk ztrácí přesvědčení, že je dostatečně kompetentní, aby zvládl požadavky života (Snyder, 2000a). Toto přesvědčení plyne z tlumivého vlivu zoufalství na kognitivní schopnosti – z nich výrazně na myšlení. Proto si skutečně nedokáže poradit ani s banálními problémy (Křivohlavý, 2004). V posledním stádiu odchodu naděje převládá apatie. Jedinec přiznává porážku a vzdává snahu o dosažení všech svých cílů. Vytrácí se schopnost radovat se ze života (Snyder, 2000a). Pokud situace dále klade nadměrné požadavky, prohlubuje se apatie a klesá sebedůvěra (Křivohlavý, 2004).

3.7. Možnosti využití naděje ve zdravotnictví a psychoterapii

V situaci, kdy osoba ztratila téměř všechnu naději, se často jako její poslední vzednutí objevuje myšlenka na vyhledání psychoterapie. V této podkapitole tedy nastíníme, jaké místo v ní naděje zastává a jaká jsou specifika tzv. *hope therapy*.

Podle Franka (1973, in Snyder, 2000a) je naděje základním prvkem přítomným ve všech druzích psychoterapie. Představuje obecný účinný faktor, který rozhoduje o úspěšnosti či neúspěšnosti psychoterapie. Takové tvrzení je odvážné a žádá si upřesnění.

Snyderovu teorii naděje tvoří tři stěžejní prvky – cíl, cesta a snaha. Každý úspěšný psychoterapeutický proces na začátku obsahuje stanovení cíle, k němuž by se mělo dospět, tedy stanovení zakázky. Poté se stanovují dílčí cíle, které vedou k nejzazšímu. Již rozhodnutí absolvovat psychoterapii a následné vytyčení konečného a parciálních cílů zvyšují u klienta vnímání vlastní schopnosti vyhledávat efektivní cesty k cíli. Co se snahy týče, energizující vliv má již rozhodnutí navštívit psychoterapeuta. Motivace se dále zvětšuje, jakmile je uzavřena smlouva a stanoví se cíle, a dále se zvětšuje

se vzrůstající důvěrou k psychoterapeutovi. Snahu zvyšují i další obecné faktory, jako je aktivní naslouchání, možnost ventilovat své pocity nebo prostý rozhovor (Snyder, 2000a).

Kromě vymezení naděje jako obecného účinného faktoru existují i oblasti indikace psychoterapie, v nichž se posilování naděje ukázalo být obzvláště užitečné. Jak jsme již zmínili, jedná se o skupiny onemocnění, která jsou závažná a jejichž přijetí a zvládnutí klade značné nároky na zdroje zvládnutí. Takové choroby představují v rovině duševních onemocnění např. psychózy (Perry et al., 2007), v rovině fyzických pak rakovina, kde je předmětem zkoumání udržování naděje v rámci paliativní péče (Benzein et al., 2001, Lin & Bauer-Wu, 2003). Posilování naděje se přirozeně netýká pouze nemocných, ale i jejich rodin, a to zejména v časně fázi během a po diagnostikování choroby v souvislosti s přijetím její přítomnosti (Bland & Darlington, 2002).

V reakci na rozmach teorie naděje vznikla terapie naděje (*hope therapy*). Tato může být součástí individuální i skupinové psychoterapie, přičemž se objevuje i snaha o ustavení jako samostatného směru. Je krátkodobá a zaměřuje se na vyjasnění a dosahování cílů (Snyder, 2000a). V tomto bodě se liší např. od krátké terapie zaměřené na řešení DeShazera, která se více zabývá odstraňováním symptomů a vyhýbáním se problémům (Cheavens et al., 2006). Klade se důraz na klientovu aktivní účast. Terapeut je přiměřeně direktivní, přičemž respektuje, že klient je expertem na svůj život. Je to vzdělávací proces, během něhož se klient učí, jak by měl sám řešit problémy při dosahování cílů. Jedná se o terapii kognitivní, která zahrnuje i prvky z narativní terapie, relaxace a přirozeně také kognitivně-behaviorální terapie (Snyder, 2000a).

Terapeutický proces spočívá ve vstěpení a posílení naděje v klientovi. Během první fáze klient vypráví svůj životní příběh a terapeut zjišťuje, jakým způsobem klient obvykle vykládá své úspěchy a neúspěchy a jaká je jeho míra naděje. Poté se zaměří na jednu oblast. Klient sdělí příběh z celého života týkající se dané oblasti a terapeut mu pomůže reinterpretovat příběh z pohledu naděje. Zaměří se na to, jakým způsobem si klient stanovoval cíle, odkud čerpal motivaci, zda jich bylo dosaženo nebo jak postupoval, když se objevila překážka. Zároveň propojí minulost s přítomnými problémy (Snyder, 2000a), čímž redukuje případný syndrom bezmoci a beznaděje (Baštecká & Goldmann, 2001).

K terapii naděje patří zadávání domácích úkolů, jako je psaní o dřívějších cílech se zaměřením na to, jak jich i přes nepřízeň osudu klient dosáhl. Lze uplatnit i techniku stanovování pozitivně orientovaného cíle společně s cestami k němu. Na posílení snahy se používá čtení příběhů a vyhledávání momentů v minulosti, v nichž se klient setkal s potížemi a překonal je (Snyder, 2000a).

3.8. Souvislosti mezi teorií naděje a problematikou smyslu života

Na předchozích stránkách jsme se zabývali odděleně teorií naděje, smyslem života a smyslem pro soudružnost Aarona Antonovského. Bylo možné si povšimnout, že problematiku smyslu pojí s nadějí hned několik společných prvků. Pokud bychom uvažovali v rovině teoretického zařazení obou oblastí, zjistili bychom, že často bývají bok po boku rozebírány v literatuře pozitivní psychologie. Kupř. Seligman (2003) řadí naději se smyslem života pod jednu ze šesti hlavních lidských ctností (*human strenghts*) – přesah. Do stejné kategorie pak zahrnuje i humor, optimismus, vděčnost, úžas nebo víru. Jak naděje, tak smysl života vykazují blahodárný vliv na lidskou psychiku a pojí je původní dominantní zaměření na kognici. Zdůrazňování kognice oproti afektům a motivaci nalezneme jak v třífaktorovém modelu smyslu života Reker a Wonga, tak v logoterapii a existenciální analýze. Kognitivní zaměření logoterapie spočívalo v orientaci na hledání smyslu v životě. Zmíněný psychoterapeutický směr začal klást důraz na emoce až v osmdesátých vlivem Längleho progresivních myšlenek. Teorie naděje má také svůj základ v kognitivní psychologii. Nejdůležitějším prvkem, z něhož naděje i smysl života do značné míry vychází a které je spojují, jsou cíle.

3.8.1. Cíle jako hlavní společný prvek naděje a smyslu života

O existenci spojení mezi nadějí a problematikou cílů pravděpodobně není třeba dlouho přemítat. Přítomnost cíle je nezbytnou podmínkou pro vynoření naděje. Cesta se týká vynalézání cest ke stanovenému cíli, snaha, je motivační silou, která umožňuje se po vytyčené cestě vydat a setrvat na ní. Naděje je „*aktivní kognitivní proces spočívající v pohybu k cílům*“ (Michael & Snyder, 2005).

Pátrání po cílech v logoterapii není tak snadné. Frankl sám problematice cílů nevěnoval mnoho pozornosti, ale u Lukasové je situace odlišná. Klade důraz na přítomnost většího množství cílů, o které by člověk mohl v životě usilovat, flexibilitu a adaptabilitu při jejich dosahování a schopnost vzdát se jich, pokud je dosažení nemožné. Také vyzdvihuje úlohu flexibilního plánování (Lukasová, 1998). Toto nalzáme také u naděje.

Styčné plochy mezi nadějí a životní smysluplností, jak ji chápe současná logoterapie, jsou viditelnější, pokud srovnáme koncept naděje s metodou uchopení smyslu Längleho

(2007). Sebeodstup slouží jako živná půda pro sebepřesah, který umožňuje vycítit hodnotu situace a jejích možností. Hodnoty jsou zdroji smyslu, a tedy přeneseně cílů. A bez cíle není naděje. Proto se domníváme, že přiměřená schopnost sebepřesahu tvoří nezbytný předpoklad pro možnost vzkvétání naděje. Existenciální výkon svoboda zase v několika ohledech evokuje cestu, komponentu naděje. V obou prvcích dochází k výběru mezi možnostmi jednání. A konečně odpovědnost, která se projevuje angažovaností a odhodlaností, v lecčems připomíná část naděje nazvanou snaha. Významným rozdílem mezi nadějí a logoterapií mohou být hodnoty. Snyder s kolegy (2002a) opakovaně zmiňuje, že teorie naděje je hodnotově neutrální. V logoterapii se naopak zdůrazňuje, že cíle, které jako jediné mohou vést k prožitku životní smysluplnosti, vychází ze tří kategorií hodnot – zážitkových, tvořivých a postojových (Lukasová, 1997).

Oblastí smyslu života se však nezabývají pouze přívrženci školy logoterapie a existenciální analýzy. Již v první kapitole jsme psali o Halamově závěru (2007a), podle něhož smysl života zčásti naplňuje lidskou potřebu přítomnosti cílů ve vlastním životě, a zmínili jsme Yalomův postřeh (2006), že v hovorové řeči jsou slova smysl a cíl často užívána *promiscue*. Centrální místo cílů v problematice smyslu života se tedy zdá být zcela zřejmé. Přesto by neměl být životní smysl a cíl života považovány za shodné. Zatímco cíl života je něčím, k čemu člověk po celý život směřuje a k čemu vynakládá své úsilí, smysl života je odpovědí na otázku, proč je potřebné, aby se jedinec danému cíli zavázal, a jakým způsobem by měl usilovat o jeho dosažení (Tavel, 2007).

Nakonec zbývá vyřešit místo cílů v konceptu smyslu pro soudružnost. Domníváme se, že se problematika cílů v SOC nalézají, i když spíše skrytě. Zaměření na cíle se, podle našeho názoru, skrývají v procesu řešení potíží. Pokud bychom se zamysleli nad možným vztahem mezi vybranými složkami SOC a naděje, pak můžeme shledat podobnost mezi komponentami smysluplnost a snaha. Obojí fungují v rámci svého konceptu jako motivační složky. Cesta se může na první pohled pojit se srozumitelností, domníváme se však, že ta funguje spíše jako podmínka pro vynoření zvládnutelnosti. Ta se vztahuje k hodnocení vnějších i vnitřních zdrojů, které má jedinec k dispozici a mezi nimiž vybírá při řešení problému (Antonovsky, 1987). Cesta spočívá ve stanovování cest k cílům (Snyder, 2000a). I zde tedy nalézáme podobnost. Cíle mají své místo v teorii naděje i v problematice smyslu života. Nabízí se proto otázka, jaký je mezi smyslem a nadějí vztah.

3.8.2. Některé studie o vztahu mezi nadějí a smyslem života

Fakt, že dva koncepty sdílí jako jeden z ústředních obsahů shodný prvek, ještě neznamená, že mezi nimi existuje významný vztah. První známkou toho, že se zde souvislost skutečně nachází, může být bližší pohled na výše zmíněný soubor rad o povzbuzování naděje pro zdravotnický personál, který vytvořili Nekolaichuck s Bruerou (in Woelk, 2008). Jednou z částí souboru je hodnocení míry naděje u pacientů, přičemž dotazy, které jsou mu za účelem diagnostiky kladeny, spadají do tří kategorií – vztahů, tolerance nejistoty a smyslu. V kategorii smyslu se zdravotníci tážou, co je pro konkrétního člověka smysluplné. Na tomto příkladě se ukazuje, že v klinické praxi bývá souvislost mezi smyslem života a nadějí brána spíše jako samozřejmost, než jako podnět k úvahám.

V současné době se objevuje předpoklad, že naděje představuje společný prvek teorií smyslu. Toto tvrzení podporuje faktorová analýza provedená Feldmanem a Snyderem (2005), z níž vyplynulo, že v pozadí metod týkajících se smyslu (PIL, LRI-R, Dotazník SOC) a Škály naděje leží společný faktor. Naděje také statisticky významně moderuje vztah mezi smyslem života a depresí (měřenou Beckovou sebesupozovací škálou) a úzkostí (měřenou STAI-S). Tento vztah se ukazuje být významný zvláště v případech, kdy jedinec dosahuje nízké míry smysluplnosti. Podle autorů studie to vypovídá o vlastnosti naděje působit jako nárazník proti stresu. K podobnému výsledku dospěla i studie Mascara a Rosena (2005), z níž vyplývá, že vysoká míra smyslu měřeného PMP a LRI-R je spojována s poklesem příznaků deprese a vzestupem naděje. Potvrdila se i prediktivní funkce smyslu vzhledem k naději měřené po dvou měsících od prvního snímání.

Zároveň se, v souladu s domněnkou, že naděje spadá do širšího konceptu smyslu života, ukazuje, že míra smyslu života predikuje míru naděje. Možných vysvětlení je několik. Může tomu tak být proto, že pokud jedinec vnímá svůj život jako smysluplný, posuzuje stresující události jako srozumitelné, zvládnutelné a smysluplné (komponenty SOC), což mu usnadňuje jejich zvládnutí. Smysl života tak umožňuje tvorbu většího množství cest k cíli a vyšší míru snahy. Další vysvětlení může spočívat ve faktu, že pokud člověk vnímá svůj život jako smysluplný, dokáže si spíše stanovit smysluplné a dosažitelné cíle z rozličných oblastí a užít při jejich dosahování naději (Dogra et al., 2011).

4. ČASNÁ DOSPĚLOST JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ

V posledních letech můžeme registrovat zvýšený zájem vývojových psychologů o období dospělosti. Zejména v dřívějších dobách soustředili svou pozornost především na část života, které vede k dosažení zralosti – tedy na dětství a dospívání, dnes je v centru zájmu také dospělost (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Časnou dospělost lze vymezit třemi charakteristikami – věkem, vývojovými úkoly a dosaženým stupněm zralosti. Jedinec nacházející se v období časně dospělosti má přibližně 20-25 let (Langmeier & Krejčířová, 2006). Říčan (1990) potom označuje první polovinu 20. let jako mladou dospělost. Langmeier s Krejčířovou (2006, s. 168) uvádí několik základních charakteristik časně dospělosti: upevnění identity a identifikace s rolí dospělého, produktivní orientace a upřesnění osobních cílů. Dále zmiňují nezávislost na rodičích, hledání partnera, zakládání vlastní rodiny. V neposlední řadě jsou pak jmenovány předběžná volba povolání a postupné získávání odpovědnosti v profesi. Říčan (1990, s. 248) jmenuje znaky zralé osobnosti, přičemž mnohé z nich jsou shodné s výše uvedenými základními charakteristikami. Doplnit můžeme ještě schopnost spolupracovat s ostatními, jednat vyspěle s nadřízeným, schopnost trávit čas o samotě a mít přátele a stýkat se bez zábran s příslušníky druhého pohlaví. Hlavním úkolem časně dospělosti je vymezení dlouhodobých a konkrétních cílů a zahájení jejich realizace, která se dále uskuteční především během období střední dospělosti (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Langmeier s Krejčířovou (2006) uvádí, že teorie ohledně vývoje v dospělosti spadají do dvou kategorií. První z nich je model normativních krizí, do něhož spadá např. Eriksonova teorie. Vychází z předpokladu, že v každém období lidského života existují úkoly, které nemohou být vynechány a musí být splněny. Pokud jedinec některý nesplní, další vývoj je narušen. Druhou kategorií je model načasování životních událostí. Ten se řídí předpokladem, že se v dospělosti vývoj řídí spíše životními událostmi, než biologickými změnami. Přejít z jedné fáze do druhé probíhá pod vlivem významných událostí. Záleží přitom také na věku, v němž se událost přihodila. Pokud k ní došlo v rozmezí let, v němž je daná událost společností očekávána a jedinec je na ni připraven, vývoj úspěšně pokračuje dále. Pokud událost nastala mimo hranice očekávání, může dojít k narušení plynulosti dalšího vývoje. Do životních událostí spadají i další významné neočekávatelné události, jako je např. závažná nemoc.

Přechod do dospělosti se neodehrává během jednoho okamžiku. Jedná se spíše o postupný proces, během něhož dochází ke střídání progresivních a regresivních kroků. V poslední době dochází k prodlužování tohoto stádia a uvažuje se o deklaraci nezávislosti na ostatních vývojových obdobích, a to včetně časné dospělosti (Langmeier & Krejčířová, 2006). Jedná o tzv. vynořující se dospělost, v originálním znění *emerging adulthood*.

4.1. Vynořující se dospělost

Vynořující se dospělost spadá do věkového rozmezí přibližně 18-25 let. Částečně se tedy překrývá s mladou dospělostí a adolescencí, je však svébytné. Lueckenová s Gressovou (2010) uvádí, že pokud vymezíme fenomén *emerging adulthood* jako samostatné období, bude časná dospělost spadat do věkového rozmezí konce dvacátých a počátku třicátých let a bude vnímána jako období, v němž je dospělosti dosaženo a provází jej uzavření manželství, založení rodiny a budování kariéry.

Během této fáze je jedinec postaven před řadu možností, kterým směrem se jeho život může v následujících letech ubírat. Podle Říčana (1990) je zde velký prostor pro rozmanitost životních drah. Formující vliv společnosti na mladého dospělého již není tak výrazný jako v předchozích obdobích života, přestože dále roste vliv vrstevníků. Proto je více než v předcházejícím období adolescence důležité dosáhnout pevného pocitu identity. O postupujícím snižujícím vlivu primární rodiny vypovídá fakt, že mnoho mladých v tomto věku studuje na vysoké škole a bydlí na koleji, kde nabývají relativní nezávislosti na rodičích. Velký počet vysokoškolských studentů si přivydělává na brigádách nebo v práci na částečný úvazek. Tato nově nabytá svoboda přináší své klady i zápor. Klady můžeme pozorovat např. u osob, které pochází z nepříznivého prostředí nebo za sebou mají náročnou minulost. Pro ně představuje vynořující se dospělost možnost změnit směr svého života, vymanit se z nepříznivého vlivu, v němž se dříve nacházeli, nebo změnit své dosavadní návyky za zdravější. Záporům tohoto období je velký výskyt rizikového jednání. Uvádí se, že lidé v časné dospělosti vykazují nejvyšší výskyt riskantního chování a zneužívání nejrůznějších látek – od alkoholu (problematika tzv. *binge drinking*), přes marihuanu až k lékům na předpis (Luecken & Gress, 2010).

Pokud budeme vnímat vynořující se dospělost jako svébytné období, je vhodné popsat tělesné, kognitivní, emocionální a sociální změny, které během něj probíhají.

Tělesné změny

Podle Řičana (1990) po 20. roce probíhá tělesný vývoj pomalu a jedinec dosahuje vrcholu své fyzické síly a vitality. Skupina atletických schopností, které závisí na rychlosti pohybu končetin, nárazovém vyvinutí síly a hrubé motorice dosahují svého vrcholu během počátku období, poté se začínají zhoršovat. Atletické schopnosti, které závisí na vytrvalosti, dosahují svého maxima na konci tohoto období a poté se taktéž začínají zhoršovat (Berk, 2007). Objevují se i další nepatrné známky stárnutí – mírně klesá výška, zhoršuje se sluch a slábne zrak. Mnoho mladých pozoruje vrásky a první šedivé vlasy (Řičan, 1990). Zároveň klesá výkonnost respiračního, kardiovaskulárního a imunitního systému, přičemž poslední zmíněný souvisí s přeměnou brzlíku na tukovou tkáň. S uvedeným logicky souvisí pokles bazálního metabolismu a tendence k nabírání na váze. Sexuální aktivita je v tomto věku obzvláště výrazná (Berk, 2007).

Kognitivní vývoj

Řičan (1990) uvádí, že myšlení mladého dospělého je plné naděje, optimismu a důvěry ve vlastní schopnosti. Vyznačuje se realismem a relativistickým uvažováním. Mizí hypotetické uvažování typické pro adolescenty a objevuje se pragmatické uvažování (Berk, 2007).

Podle Piagetovy teorie kognitivního vývoje se lidé od 11-12 let nachází ve stádiu formálních operací, které se vyznačuje schopností pracovat s abstraktními pojmy a porozumění věcem a jevům, které si nevyzkoušeli v praxi. Jsou schopni vnímat situaci skrze pohled jiného člověka, a to i v otázce abstraktních problémů. Podle neopiagetovců však čtvrtou fází kognitivní vývoj nekončí. Jako pátou někteří označují vyhledávání problémů. Během této fáze lidé začínají hledat v modelových situacích problémy a stanovují prioritu jejich řešení. Jiní považují za poslední vývojový stupeň dialektické myšlení. To spočívá ve vytvoření určité teze, nalezení antiteze a tvorbě syntézy. Podle dalších je pátou fází postformálního myšlení, která spočívá ve zvažování a výběru mezi alternativami s přihlédnutím ke kladům a záporům, které jednotlivé možnosti přináší, a širšímu sociokulturnímu kontextu, v němž rozhodnutí vznikají (Sternberg, 2002).

Z myšlenek neopiagetovců vychází Perryho teorie epistemického poznání, která vzešla z vývoje uvažování mladých vysokoškoláků o tom, jak dospěli k určitému stanovisku. Při nástupu na vysokou školu vykazují studenti dualistické myšlení – uvažují o tom, co je správné a co špatné, a podle toho stanovují své závěry. Starší studenti disponují relativistickým myšlením – nehledají absolutní pravdu, ale uznávají existenci mnoha,

z nichž každá závisí na kontextu. Nejvyzrálejší lidé, obvykle studenti v nejvyšším ročníku, pokročí k fázi, která spočívá v hledání vazeb uvnitř relativistického myšlení. Nevybírají mezi protichůdnými názory, ale snaží se o sjednocení v novém pohledu (Berk, 2007).

Během vynořující se dospělosti také může růst kreativita a objevuje se specializace daná výběrem určitého povolání nebo studijního oboru (Berk, 2007).

Emocionální a sociální vývoj

Říčan (1990) uvádí, že výsledkem mladé dospělosti by měl být pocit autonomie a sebejistoty. V podobném duchu se nesou i předpoklady pro úspěšné zvládnutí této vývojové fáze. Jedná se o tyto: pocit kontroly, kladný pocit vlastní hodnoty, osobní odpovědnost (*self-responsibility*), schopnost plánovat a realizovat cíle, sociální schopnosti, budování nových sociálních sítí, sebeovládání a ovládání strategií zvládnutí (např. *hardiness*) (Luecken & Gress, 2010, s. 244).

Během vynořující se dospělosti dochází k nárůstu pocitu kontroly nad vlastním životem. Člověk se v tomto období většinou stěhuje od primární rodiny. Zároveň sílí vztah mezi sourozenci a typické je i udržování četných přátelských vztahů. Mladý dospělý také většinou usiluje o navázání trvalého partnerského vztahu, může se oženit či vdát a založit rodinu. V období vynořující se dospělosti vrcholí pocit osamělosti (Berk, 2007).

Mladý dospělý se obvykle nesnaží zvládnout všechny úkoly spojené s přechodem do dospělosti sám, ale má mentora, který mu pomáhá. Je jím obvykle kolega z práce, ale může se jím stát i starší kamarád, příbuzný nebo soused. S přechodem se také pojí tvorba vize, která zahrnuje obraz sebe jako dospělého jedince, podle níž jsou pak činěna rozhodnutí (Berk, 2007).

S touhou po partnerském svazku se pojí intimita. Tu vnímá Říčan (1990, s. 259-260) jako tělesnou a duševní něhu, která je provázena pocitem důvěry a oboustranným sebeotevřením. Důležitá je pro ni i vzájemná úcta spojená s pravdivým poznáním partnera. Dále je pro intimitu typické plánování společné budoucnosti, hravost a smysl pro humor. Dalšími prvky jsou pravdivé poznání vlastních citů k partnerovi, objevování, obdiv a výlučnost.

Intimita klade vysoké nároky na identitu. Dostáváme se tedy k Eriksonovým osmi věkům člověka (2002). V každém období života se, podle Eriksona, objevuje úkol, který by měl jedinec splnit, aby mohl úspěšně postoupit do další vývojové fáze. V období mladé dospělosti je jím intimita. Také Erikson klade v souvislosti s intimitou důraz na identitu. Jedině tehdy, pokud je pevně ustanovena, se člověk může bez obav ze ztráty ega angažovat

v situacích, v nichž je nezbytné částečné sebeobětování. Jedná se o pevná partnerství, sexuální spojení, ale také fyzický boj a intuice vycházející z vlastního nitra. Pokud se člověk vyhýbá situacím, které by mohly vést k intimitě, dostává se do izolace, která může způsobit závažné „*charakterové problémy*“ (Erikson, 2002, s. 242).

V tomto období se může rozvinout tzv. skutečná genitality. Tu chápe Erikson jako (2002, s. 241) „*vzájemnost orgasmu s milovaným partnerem opačného pohlaví, s nímž je člověk schopen a ochoten sdílet společnou důvěru a s nímž je člověk schopen a ochoten regulovat cyklus práce, plození a odpočinku tak, aby byla potomstvu zajištěna všechna stádia uspokojivého vývoje*“. Kromě schopnosti milovat tedy Erikson vyzdvihuje schopnost pracovat. Mezi Říčanovými charakteristikami intimity a Ericksonovou genitalitou je mnoho paralel. Druhý jmenovaný přitom považuje uvedenou definici genitality za utopickou, první se k intimitě takto nevyjadřuje.

4.2. Smysl života, smysl pro soudružnost a naděje v časně dospělosti

V předchozích kapitolách jsme se zabývali problematikou smyslu života, smyslu pro soudružnost Antonovského a Snyderovu teorií naděje, a to především v obecné rovině. V této podkapitole nastíníme, jakou úlohu hrají v období vynořující se dospělosti.

Smysl života

Lidé pátrají po smyslu v průběhu celého svého života. Mnoho bylo napsáno o hledání smyslu života v průběhu adolescence nebo o krizi středního věku. Období časně či vynořující se dospělosti nespadá do centra zájmu jako vývojové fáze, v nichž by se, z pohledu smyslu, měly dít přelomové změny. Příkladem tohoto opomíjení může být Halamova kapitola Zmysel života z vývinovej perspektívy z knihy Zmysel života z pohľadu psychológie (2007a), v níž autor popisuje pouze období dětství, adolescence, střední dospělosti a stáří. Mladí dospělí však přirozeně pátrají po smyslu stejně jako zbytek populace. Proto se domníváme, že je vhodné pohlížet na problematiku smyslu v tomto období v souvislosti s některými obecnými principy hledání smyslu a vývojovými úkoly.

Pokud bychom se měli tázat, kdy jedinec pátrá po smyslu, pak by odpovědí bylo, že každý den. Dennodenně hledá smysl událostí, realizuje hodnoty skrze stanovené cíle a občas se ptá po smyslu celého svého života. Zvýšeně však tuto otázku řeší tehdy, když se

ocitně v situaci, kterou mu jeho dosavadní chápání reality nedokáže uspokojivě objasnit. Jedná se jak o události traumatického rázu, tak o přirozené vývojové změny (Halama, 2007a). Objevení osobního smyslu přitom není jednoduchým procesem. Neustále se objevuje jeho růst, vzápětí pokles a nutnost nové interpretace situace a života (Fry, 1998).

V období časně dospělosti již člověk disponuje abstraktním myšlením, které umožňuje konfrontaci s existenciálními záležitostmi. Rovněž má do určitého stupně ustavenou identitu, která taktéž napomáhá zvládnutí existenciální úzkosti. V adolescenci si jedinec buduje určitý sebeobraz, v období vynořující se dospělosti na něm pak staví vlastní životní koncept, tedy cíle, k nimž chce směřovat (Halama, 2007a). Jedná se především o výběr vhodného zaměstnání či studijního zaměření a volbu partnera. Mladý dospělý přitom svá rozhodnutí často mění a málokdy zůstává u prvního, které učinil (Fry, 1998). Je tomu tak částečně proto, že identita ještě není plně ustavena, zčásti proto, že zejména doba studia na vysoké škole poskytuje prostor pro experimentování (Berk, 2007).

Lze také uvažovat také o míře smyslu přítomné u mladých dospělých ve srovnání se staršími. Dospělí ve střední a pozdní dospělosti mají vyšší stupeň životní smysluplnosti. Mladí dospělí naopak nejvíce ze všech skupin dospělých po smyslu pátrají (Stegera, Oishi & Kashdan, 2009). Je to v souladu s výše uvedenými poznatky z vývojové psychologie.

Smysl pro soudružnost

Smysl pro soudružnost je dalším konceptem, který byl zkoumán především v dětství, adolescenci a u starších osob. Již od prvních měsíců života se u dítěte rozvíjí smysl pro soudružnost. Zpočátku je tomu tak díky pečující osobě, díky níž může dítě začít vnímat svět jako srozumitelný. Skrze kvalitu matčiny reakce na potřeby dítěte se buduje část SOC nazvaná smysluplnost a zvládnutelnost vzniká na podkladě vyváženosti zátěže, kterou dítě snáší (Antonovsky, 1987). Pozitivní vliv rodiny na ustavení SOC potvrzuje i výzkum Madarasové Geckové a kolektivu (2008). V období adolescence je, podle Antonovského (1987), pro ustavení SOC nezbytné, aby byl dospívající obklopen lidmi, kteří mu umožní vnímat svět jako srozumitelný, smysluplný a zvládnutelný.

Pokud dospívající dosáhl silného SOC, jeho účinek se projevuje pouze při krátkodobých aktivitách a závazcích. Teprve se vstupem do dospělosti je smysl pro soudružnost skutečně prověřen, a to skrze dlouhodobé cíle. Během časně dospělosti se stává smysl pro soudružnost víceméně stabilním. Možnost záměrného ovlivnění ve smyslu jeho zvýšení je téměř vyloučená. Antonovsky (1987) tvrdí, že během dospělosti dochází k poklesu SOC jak u osob s nízkým, tak u jedinců s průměrným skórem. Je tomu tak proto,

že teprve v dospělosti jedinec přijímá za svůj život veškerou zodpovědnost a většinou nese větší zátěž než dříve. Postupem času se tak zvětšuje rozdíl mezi dospělými se silným a s průměrným a slabým SOC. Možnosti zásadní změny míry SOC, které by byly zapříčiněny selháním osoby se silným SOC nebo výrazným úspěchem člověka se slabým SOC, považuje Antonovsky (1987) za vzácné. Z některých studií ale vychází najevo, že v dospělosti SOC naopak kontinuálně roste. Neplatí tedy s naprostou určitostí, že se vývoj zastavuje v časně dospělosti (Feldt et al., 2011).

Potvrzuje se kladný vliv SOC na akademický výkon. Studenti, kteří vnímají své potíže jako srozumitelné a zvládnutelné, dosahují vyšších akademických výkonů, než lidé s nízkým SOC. Studenti se silným SOC lépe zvládají změny představované přechodem na novou školu a snáze činí rozhodnutí ohledně své budoucí kariéry (Grayson, 2008).

Naděje

Podobně jako u smyslu pro soudružnost, i naděje se začíná rozvíjet vlivem vazby mezi matkou a dítětem. Vliv vazby je natolik zásadní, že bez ní se naděje může rozvinout pouze stěží. Pokud se děti setkávají s dostupnou a adekvátní péčí, budují si kladný pocit vlastní hodnoty a získávají všeobecný pocit bezpečí, který jim umožňuje prozkoumávat svět a stanovovat si při této činnosti cíle (Shorey, Snyder, Yang & Lewin, 2003). Při průzkumných činnostech by měli přirozeně asistovat rodiče, jejich vliv by však neměl být přílišný, protože jinak se u dítěte vlivem nedostatku zkušeností s frustrací nemůže naděje dostatečně rozvinout (Snyder, 2000a).

Míra naděje není zcela stabilní. Přesto má každý stanovený střed, okolo něhož se míra naděje pohybuje. Tato, na rozdíl od SOC, může být zvýšena vlivem pozitivních okolností, přehodnocení svého přístupu k řešení problémů a stanovování cílů nebo psychoterapií. Přirozeně může být také snížena vlivem náročného situace (Snyder, 2000a). Mezi muži a ženami neexistují signifikantní rozdíly v míře naděje měřené Snyderovou Škálou naděje. Jednotlivé věkové skupiny se však od sebe liší. Lidé ve věkovém rozmezí 25-54 vykazují vyšší míru naděje než osoby ve věkovém rozmezí 55-64 let (Bailey & Snyder, 2007).

Ukazuje se, že naděje má značný vliv na akademický výkon. Vysoká míra naděje měřená u studentů prvních ročníků predikuje signifikantně lepší známky, a to i po vyloučení vlivu počtu dosažených bodů při vstupních testech. Studenti s vysokou mírou naděje s větší pravděpodobností úspěšně dokončí studium. Studenti, kteří vykazují vysoké aspirace, dosahují průměrně o jeden stupeň lepších známek než studenti s menším

očekáváním (Snyder et al., 2002b). Při stanovování cílů v akademické oblasti je studenti s vysokou mírou naděje dělí na dílčí, skrze něž postupují ke konečnému (Snyder, 2000a).

Podobná souvislost existuje s perfekcionismem. Uvádí se, že existuje adaptivní a maladaptivní. Adaptivní perfekcionisté se snaží podat výkon proto, že je těší pracovat na hranici únosnosti. Když zažijí neúspěch, chápou jej jako poučení pro příště. Vykazují vyšší míru naděje než lidé, kteří nejsou perfekcionističtí, a maladaptivní perfekcionisté, kteří jsou k výkonu motivováni strachem ze selhání. Je tomu tak proto, že mají tendenci soustředit se spíše na neúspěch, než na volbu vhodné cesty k cíli (Ashby, Dickinson, Gnilka & Noble, 2011). Naděje má pozitivní vliv i na sportovní výkony, návyky spojené se zdravým životním stylem, přizpůsobení a zvládnání stresu (Snyder, 2000a).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem práce je rozšíření poznatků o naději v jejím současnosti uznávaném kognitivním pojetí Charlese Snydera. Protože se jedná o cíl velmi obecný, zúžili jsme záběr na prozkoumání vztahu mezi nadějí a problematikou životní smysluplnosti, což lze také označit jako výzkumný problém. Pole smyslu je však velmi rozsáhlé, a proto jsme zvolili dvě dílčí oblasti. Jedná se v první řadě o koncept smyslu pro soudružnost, který se vztahuje nejen ke smyslu, ale také k oblasti zvládání stresu. Tato druhá oblast SOC je pro nás stejně významná jako oblast smyslu, protože také naděje bývá spojována se způsoby zvládání stresu (Kwon, 2000). Vztah obou konceptů ke copingovým strategiím a v teoretické části zmíněné úvahy o cílech jako společném prvku SOC a naděje nás vedou k očekávání existence statisticky významného vztahu mezi nimi. Druhou oblastí, z níž jsme se rozhodli čerpat, je logoterapie a existenciální analýza, již jsme věnovali samostatnou kapitolu. V této psychoterapeutické škole je zdůrazňováno celoživotní hledání smyslu skrze realizaci hodnot (např. Lukasová, 1998), potažmo tedy skrze dosahování cílů. V tom nalézáme možnou souvislost s nadějí. Proto nás zajímá i vztah mezi nadějí a existenciálním naplněním.

Výběr výzkumného souboru nebyl náhodný. Studenti prvních ročníků vysoké školy se nachází v období výrazných změn, které s sebou přináší přechod na tento stupeň vzdělání. Vyšší míra smyslu pro soudružnost, naděje a životní smysluplnost usnadňují pobyt na vysoké škole a zvyšují šanci k jeho úspěšnému završení (Halama, 2007a, Grayson, 2008, Snyder et al., 2002b). Studenti prvních ročníků byli vybráni proto, že někteří z nich mohou být po seznámení s teorií a výsledky výzkumu motivováni k zamyšlení a práci na sobě, která má potenciál vést k vyšší osobní pohodě a lepším studijním výsledkům. Zhotovili jsme český překlad anglické verze Škály naděje, zajímá nás tedy také jeho vnitřní konzistence. Mírně jsme upravili český překlad Dotazníku SOC, a proto zběžně ověříme jeho vnitřní konzistenci.

Dílčí cíle práce lze formulovat takto:

- zjištění míry vnitřní konzistence českého překladu Škály naděje
- zjištění míry vnitřní konzistence upraveného překladu Dotazníku SOC

- porovnání průměrných hodnot subškál a škál u mužů a žen a studentů psychologie a OPF
- prozkoumání vztahu mezi nadějí a smyslem pro soudružnost
- prozkoumání vztahu mezi nadějí a existenciální naplněností, jak ji chápe současná logoterapie
- zjištění míry těsnosti vztahu mezi vybranými složkami naděje a smyslu pro soudružnost
- zjištění míry těsnosti vztahu mezi vybranými složkami naděje a stupnicemi Existenciální škály

5.1. Hypotézy

- H1: Existuje statisticky významná souvislost mezi nadějí (měřeno ADHS) a smyslem pro soudružnost (měřeno Dotazníkem SOC).
- H2: Existuje statisticky významná souvislost mezi nadějí (měřeno ADHS) a mírou existenciálního naplnění (měřeno ESK).
- H3: Existuje statisticky významná souvislost mezi nadějí (měřeno ADHS) a sebezřehem (měřeno ESK).
- H4: Existuje statisticky významná souvislost mezi snahou (měřeno ADHS) a smysluplností (měřeno Dotazníkem SOC).
- H5: Existuje statisticky významná souvislost mezi snahou (měřeno ADHS) a odpovědností (měřeno ESK).
- H6: Existuje statisticky významná souvislost mezi cestou (měřeno ADHS) a zvládnutelností (měřeno Dotazníkem SOC).
- H7: Existuje statisticky významná souvislost mezi cestou (měřeno ADHS) a svobodou (měřeno ESK).

6. POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD

6.1. Zvolený typ výzkumu

Pro realizaci výzkumu jsme se rozhodli použít kvantitativní metodologický přístup. Jeho výhoda spočívá v možnosti shromáždit a zpracovat data od vysokého počtu probandů. Relativní nevýhodou je, že postupem dedukce, který se v kvantitativních výzkumech užívá, se pouze ověřují hypotézy, které jsou formulovány na podkladě dostupného teoretického zázemí, tedy předem daných informací, které ve svém množství nemusí být dostatečně obsáhlé či vyčerpávající pro dané téma (Disman, 1993). Přestože je kvantitativní metodika v této práci metodou první volby, do budoucna by jistě bylo vítané oblast vztahu mezi nadějí a životní smysluplností obohatit i kvalitativními studiemi.

Typem výzkumu je korelační studie realizovaná skrze dotazníkové šetření. Korelační studie umožňuje zkoumat míru síly vztahu mezi vybranými prvky, tedy v tomto případě mezi nadějí a dvěma oblastmi smyslu života. Jejimi nevýhodami jsou nemožnost stanovení kauzálních vztahů a výraznější ovlivnění krajními hodnotami výběru (Hendl, 2004).

Jako metodu získávání dat jsme zvolili baterii dotazníků, protože sběr dat pomocí nich umožňuje získat data od velkého počtu jedinců. Výhodami jsou taktéž vysoká formální shodnost podnětové situace a výhodnější podmínky pro vytvoření a udržení anonymity než s využitím např. rozhovoru (Disman, 1993). Konkrétní metody, které jsme použili, rozebíráme v další podkapitole.

Výběrový soubor, který popisujeme v následující kapitole, tvořilo 166 studentů. V diskuzi o výsledcích proto budeme s ohledem na jejich počet interpretovat data s opatrností.

6.2. Metody získávání dat

Vzhledem ke stanoveným hypotézám a typu výzkumu jsme volili mezi metodami měřícími nadějí, smysl pro soudružnost a existenciální naplnění, jejichž výsledky mohou být kvantifikovatelné. Doplnkově jsme vytvořili dvě škály vztahující se k míře pozitivních emocí a spokojenosti se životem, které byly, stejně jako ostatní použité metody, doplněny instrukcí. V obou škálách probandi zaškrtovali jedno číslo ze sedmibodové stupnice.

Ve škále spokojenosti se životem tvořily póly tvrzení „*je to tak špatné, jak jen to je možné*“ a „*je to tak dobré, jak jen to může být*“. Tato škála je původně součástí metody měřící kvalitu života SEIQoL, v níž se ovšem nepoužívá Likertova škála, ale úsečka, na níž jedinec zaznačí svůj percipovaný stupeň spokojenosti (Křivohlavý, 2003a). Škála míry pozitivních emocí byla taktéž založena na sedmibodové stupnici, která byla uvedena větou: „*Ve své současném životě prožívám*“. Jeden pól představovalo tvrzení „*naprostou radost a štěstí*“, druhý pak „*naprostý smutek a zoufalství*“. Protože v tomto výzkumu nejsou spokojenost se životem a pozitivní emoce obsahem hypotéz a použili jsme je pouze doplňkově, pracovat s nimi budeme v některé z dalších rozšiřujících prací. Volba metody měřící naděje byla poměrně snadná. Protože jsme v celé práci vycházeli z kognitivní teorie naděje, mohli jsme použít pouze některou ze škál, jejichž teoretické pozadí je shodné se Snyderovým (2000a).

Škála naděje (Adult Dispositional Hope Scale)

Tuto metodu vytvořil Snyder na počátku devadesátých let a překládáme ji zde jako Škálu naděje. Jedná se o sebespozovací nástroj využitelný u osob od 15 let věku s možnostmi aplikace ve výzkumu, psychoterapii nebo poradenství. Vyplnění trvá přibližně 2-5 minut (Snyder, 2000a).

Škála zahrnuje 12 položek. Položky 1,4,6, a 8 měří komponentu naděje nazvanou *cesta*, položky 2,9,10 a 12 měří *snahu* a zbývající čtyři (3,5,7 a 11) slouží jako distraktory a neskórují se. Škála neobsahuje inverzní položky. Celkové skóre vzniká součtem položek snahy a cesty. Jedinec při vyplňování vybírá pro jednotlivé položky číselný údaj z osmibodové škály, která pokrývá kontinuum souhlasu či nesouhlasu s daným tvrzením od výrazu „*naprosto nepravdivé*“ pod číslem 1 po „*naprosto pravdivé*“ pod číslem 8. Z toho vyplývá, že nejnižší možné celkové skóre je 8, nejvyšší pak 64. V původních výzkumech se pracovalo se čtyřmístnou stupnicí, Snyder však doporučil upustit od ní kvůli její nízké rozlišovací schopnosti (Snyder, 2000a).

Průměrné celkové skóre, tedy míra naděje, činí pro vysokoškolské studenty i nestudentskou populaci shodně 48 bodů, nejsou však stanoveny průměrné hodnoty pro cestu a snahu. Pokud však budeme vycházet ze Snyderova názoru (2000a), že nejadaptivnější je disponovat přibližně stejnou mírou obou složek naděje, můžeme uvažovat o 24 bodech jako průměrném skóru. Činíme tak z důvodu širších možností interpretace výsledků v tomto výzkumu a tato úvaha si nečiní nárok být obecně platným tvrzením, je pouze pomocnou domněnkou. Uvádí se, že ve Škále naděje nebyly naměřeny

statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami nebo mezi lidmi z rozdílných etnických skupin. Platí, že čím vyššího skóre jedinec dosáhne, tím vyšší mírou naděje disponuje (Snyder, 1995).

Co se reliability týče, Snyder (2000a) dosáhl v několika studiích výsledků Cronbachovy alfy v rozmezí 0,74-0,84. Při použití metody test-retest po 10 týdnech byla výše korelace 0,80 a vyšší. Výsledek poukazuje na dobrou stabilitu v čase. Explorační i konfirmační faktorová analýza potvrdila existenci dvou faktorů – cesty a snahy, a to v jim přiřazených položkách (Snyder, 2000a, Babyak, Snyder & Yoshinobu, 1993).

Stojí za zmínku, že veškerá výzkumná zjištění o vztahu mezi nadějí a jinými podobnými koncepty, která jsme popsali v příslušné kapitole, jsou založena právě na výsledcích, které byly získány použitím této škály (Snyder, 1995).

Poznámka k překladu Škály naděje

V Československé psychologii zveřejnil Halama (2001) svůj slovenský překlad Škály naděje. Českou verzi Škály naděje, včetně instrukce, jsme přeložili vlastními silami, přičemž jsme přihlédli také ke slovenskému překladu. Během překládání jsme si povšimli rozdílů ve stylistice mezi některými položkami anglické verze. Všech 12 tvrzení lze rozdělit na dvě skupiny podle míry formálnosti výrazů. První skupinu tvoří položky s jazykem striktně formálním. Jedná se např. o položku č. 2: „*I energetically pursue my goals.*“ Druhou skupinu tvoří vyjádření, která obsahují méně formální nebo přímo hovorové výrazy. Zde může být příkladem položka č. 1: „*I can think of many ways to get out of a jam.*“

V překladu Halamy rozdílné znění položek nenalezneme, jazyk sjednotil. Poté, co jsme prostudovali několik Snyderových publikací, jsme však dospěli k závěru, že příznaky hovorovosti nejsou dílem náhody nebo nepozornosti. Autor sám sice psal své texty striktně vědeckým jazykem, místy se však v jeho textech objevují „záchvěvy rozpustilého mladiství“, v nichž se vyjadřuje lidově a s humorem. Rozhodli jsme se proto zmíněné rozdíly mezi položkami neeliminovat, ale v přiměřené míře zachovat.

Dotazník SOC

Výběr psychodiagnostické metody vztahující se ke smyslu života byl podstatně složitější než výběr škály měřící naději. Po zvážení jsme zvolili dvě rozdílné metody. První z nich je škála měřící míru smyslu pro soudružnost, kterou vytvořil Aaron Antonovsky. Výsledek stanovuje celkovou míru smyslu pro soudružnost jedince, přičemž dílčí skóry

vypovídají o jednotlivých složkách SOC – srozumitelnosti, zvládnutelnosti a smysluplnosti. Signifikantní korelace s metodou PIL napovídá, že se dimenze smysluplnost v pojetí Antonovského blíží k existenciálnímu naplnění (Halama, 2007a). Škála není kulturně vázaná a lze užívat i zkrácenou verzi čítající 13 položek (Antonovsky, 1987). Vyplnění trvá přibližně 10-15 minut.

Skládá se z 29 položek, proto také občas bývá označován jako Škála nebo Dotazník SOC 29. 13 položek je inverzních. Metoda neobsahuje distraktory, ani Lži škálu. Jednotlivé položky tedy spadají pouze do tří složek SOC, a to takto:

- **Srozumitelnost** – obsahuje 11 položek, z toho 2 inverzní
- **Zvládnutelnost** – obsahuje 10 položek, z toho 6 inverzní
- **Smysluplnost** – obsahuje 8 položek, z toho 5 inverzních

Dotazník SOC tvoří výhradně položky s nucenou volbou, jedinec při vyplňování vybírá číselný údaj ze sedmibodové Likertovy stupnice, přičemž oba krajní body (1 a 7) jsou ukotveny většinou navzájem se vylučující frází. Z toho vyplývá, že nejnižší možný počet bodů je 29, nejvyšší pak 203. Čím vyšší počet bodů, tím vyšší je míra smyslu pro soudružnost. Antonovsky (1987) však varuje před nižší spolehlivostí výsledku, pokud proband ve zvýšené míře volí extrémní póly škály.

Orientační normy české populace prezentovali na bratislavské mezinárodní konferenci roku 2009 Daniel Dostál s Markem Malúšem a Martinem Kupkou. Normy byly vytvořeny na základě údajů souboru 333 mužů a 385 žen, tedy celkově 718 osob. Jsou rozděleny podle věku a pohlaví respondenta (Dostál, Maluš & Kupka, 2009).

Reliabilita škály je velmi uspokojivá. Antonovsky (1987) uvádí, že rozmezí Cronbachovy alfy zjištěné z několika studií činí 0,84-0,93. Dostál s kolektivem (2009) dospěli za použití Křivohlavého překladu k míře 0,84. Průměrné celkové skóre se pohybuje od 132,4 (naměřeno u amerických vysokoškoláků) po 160,44 (naměřeno u izraelských studentů důstojnické školy). Metodu tvoří jeden faktor. Škála statisticky významně negativně koreluje s dispozičně podmíněnou úzkostí, aktuálními depresivními stavy a vnímanou mírou stresu (Frenz, Carey & Jorgensen, 1993).

Poznámka k českému překladu Dotazníku SOC

Český překlad Dotazníku SOC zdařile zhotovil na přelomu osmdesátých a devadesátých let Křivohlavý. Při pročítání překladu jsme si však povšimli, že některé položky zní mírně „kostrbatě“. Rozhodli jsme se proto překlad mírně upravit tak, aby

nedošlo ke změně významu, a přitom byl jazyk položek přirozený. Důvodem bylo, aby se probandi při vyplňování škály mohli plně soustředit na obsah položek a neulpívali svou pozorností nad zněním položek.

Existenciální škála (ESK)

Jako druhou metodu jsme zvolili Existenciální škálu Alfrieda Längleho. Ten ji vytvořil ji za spolupráce s Christine Orglerovou a Michaelem Kundim. V České republice škálu vydalo roku 2001 Testcentrum a přeložil ji Karel Balcar. Je určena pro dospělé, tedy od 18 let. Doporučené využití metody je v oblastech výzkumu, poradenství, psychoterapii a prevenci. Administrace trvá přibližně 7-14 minut u zdravé populace (Längle et al., 2001).

Existenciální škála je sebeposuzovacím nástrojem, který si klade za cíl odpovědět na otázku: „*Jak dobře se tomuto člověku daří svými osobními silami smysluplně utvářet svou existenci?*“ (Längle et al., 2001, s. 6) Osobními silami se přitom myslí schopnost sebeodstupu, sebepřesahu, svobody a s ní spojené odpovědnosti. Tyto jsou existenciálními výkony čtyř kroků metody uchopení smyslu, kterou jsme zevrubně popsali v podkapitole o vůli ke smyslu (Längle et al., 2001). Připomeňme ve zkratce jednotlivé stupně:

- Na počátku procesu se nalézá vnímání, díky němuž je možné poznání. S tímto krokem se pojí ***sebeodstup***.
- Druhý krok představuje odhalení či vycítění hodnot, které jednotlivé možnosti obsahují, s čímž se pojí ***sebpřesah***.
- Ve třetím stupni se jedinec rozhoduje pro některou z možností, kterou situace nabízí. Výkonem je ***svoboda***.
- V posledním kroku nastává realizace vybrané možnosti spojená s odhodláním a rozvážností. Související schopností je ***odpovědnost*** (Längle et al., 2001).

Podoba testu

Škálu tvoří 46 položek rozdělených do čtyř subškál představujících jednotlivé výkony v metodě uchopení smyslu. Pět položek je inverzních. Všechny pak představují tvrzení, u nichž proband na šestistupňové stupnici vyznačuje míru platnosti v jeho případě. Jeden pól tvoří slovní spojení „*naprosto platí*“, druhý „*naprosto neplatí*“. Pro přehlednost uvádíme na následující straně přepis tabulky z příručky k metodě (Längle et al., 2001, s. 19), přičemž doplňujeme počet položek ke každé subškále.

Tab. 1: Stručný popis 4 základních stupnic, 2 faktorů vyššího řádu a Celkového skóru

Stupnice či faktor	Název	Zjišťování	Popis	Počet položek
SO	Sebeodstup	Vnímání objektivní skutečností	Schopnost poodstoupit od sebe samého (od svých citů, přání, představ) a otevřít se tak nezkrácenému vnímání situace	8
SP	Sebepřesah	Vycítění/ vnímání hodnoty	Schopnost vyjít za hranice sebe sama a vstoupit do citového vztahu k něčemu nebo někomu jinému	14
SV	Svoboda	Volba z možností/ rozhodování se	Schopnost rozhodnout se pro možnosti podle jejich subjektivního ocenění	11
OD	Odpovědnost	Vstup do situace angažovaným způsobem	Schopnost aktivně jednat a nést důsledky	13
P	Personalita	Součet SO + SP	Otevřenost vůči sobě a hodnotám	22
E	Existencialita	Součet SV+ OD	Rozhodná angažovanost	24
CS	Celkový skór	Součet P + E	Osobní, smysluplná existence	46

Škála je plně standardizovaná. Standardizaci realizovali autoři na souboru 1028 osob různého věku, pohlaví i zaměstnání žijících na většině území Rakouska. Normy jsou stanoveny pro věk. České normy vytvořil Karel Balcar na souboru 182 vysokoškoláků společenskovedních a lékařských oborů ve věku 18-22 let. Co se reliability týče, autoři uvádí Cronbachovu alfu ve výši 0,93, což je velmi uspokojivý výsledek. Faktorová analýza potvrdila existenci čtyř faktorů spadajících do popsaných čtyř stupnic (Längle et al., 2001).

Interpretace dílčích a celkového skóru

V souladu s metodou uchopení smyslu se **sebeodstup** vztahuje ke schopnosti zaujímat odstup vůči některým z psychických obsahů tak, aby se snížilo zkreslování reality a zvýšila se přesnost vnímání situace a možností, které nabízí. Jedná se o kognitivní složku faktoru vyššího řádu personalita. Velmi vysoký skór však indikuje představu jedince, u něhož vzniká riziko přehlížení vlastních potřeb až jejich popření (Längle et al., 2001).

Sebepřesah souvisí s ochotou vstupovat do kontaktu s emocemi a nechávat se oslovovat hodnotami. Jedná se o emocionální složku personality. Je-li skóre obzvláště vysoké, svědčí to o bezproblémovém a bezprostředním vztahu ke svým emocím a s tím související orientací v situacích a empatii. Pokud zároveň míra sebeodstupu nenabývá nadprůměrných hodnot, proband je svou emocionalitou ovládán (Längle et al., 2001).

Svoboda v Existenciální škále představuje „*schopnost nacházet v běžném životě reálné možnosti jednání, uspořádat je podle jejich hodnoty a tak dospět k osobnímu rozhodnutí*“

(Längle et al., 2001, s. 41). Při velmi vysokém skóru však jedinec přílišně lpí na vlastní svobodě (Längle et al., 2001).

Poslední stupeň uchopení smyslu souvisí s **odpovědností**. Ta je vnímána jako odvaha a odhodlanost a vztahuje se také k odpovědnosti a rozvaze. Velmi vysoká míra souvisí s výrazným vědomím povinnosti, ta nemusí však být pouze následkem svobodné volby a autentického bytí, ale i výchovy nebo snahy o kompenzaci úzkosti (Längle et al., 2001).

Součtem hodnot sebeodstupu a sebezpřesahu vzniká první faktor – **personalitu**. Ta je racionální a citovou otevřeností vůči světu a jasným vnímáním sebe sama. Dlouhodobě nízká míra personality vypovídá o člověku, který je uzavřený a nadměrně se zabývá sám sebou. Pokud proband dosáhne velmi vysokého skóru, jedná o jedince, který je snadno uchvácen událostmi a může být až zranitelný a přecitlivělý (Längle et al., 2001).

Existencialita je druhým faktorem. Vypovídá o míře, v jaké se jedinec svobodně a odpovědně rozhoduje a angažuje, tedy o vztahu k vnějšmu světu. Velmi vysoká míra existenciality vypovídá o aktivním a zodpovědném přístupu k životu. Vysoký pól existenciality s sebou nenese negativní projevy (Längle et al., 2001).

Celkový skór svědčí o „*schopnosti člověka dobře vycházet se sebou a se světem a aktivně se vypořádat s vnitřními i vnějšími nároky vlastního života a s hodnotami, které mu nabízí*“ (Längle et al., 2001, s. 45). Nízkého skóru dosahují lidé, kteří jsou uzavření, nerozhodní a pasivní. Velmi vysoké celkové skóre má své světlé i stinné stránky. Na jedné straně se takový člověk posuzuje jako aktivní, rozhodný a vědomý svých povinností, na druhé straně se vnímá jako náročný a zranitelný. Proto zde, jako u jediné ze tří popsaných metod, neplatí, že čím vyššího skóre jedinec dosáhne, tím lépe. Optimální se zdá být čtvrtý kvantil (Längle et al., 2001).

6.3. Metody zpracování a analýzy dat

Vyplněné dotazníky byly vyhodnoceny, a poté byla ze získaných dat vytvořena tabulka. Ta obsahovala dílčí a celkové výsledné skóre dotazníků každého probanda, údaje o jeho pohlaví a škole, kterou navštěvoval v době snímání dat. Pro účely zjištění vnitřní konzistence obsahovala tabulka i skóre jednotlivých položek Škály naděje a Dotazníku SOC. Tabulka byla základem pro analýzu dat, k níž jsme použili počítačový statistický

program SPSS 17. Pro účely deskriptivní statistiky a doplňkové výpočty jsme použili program Statistica 10.

Průměrné hrubé skóry stupnic a celkových skóru byly za použití jednovýběrového t-testu pro porovnání střední hodnoty se známou konstantou vztaženy k normám pro příslušný věk a k českým normám vytvořeným Karlem Balcarem (v případě Existenciální škály), orientačním normám (v případě Dotazníku SOC) a průměrné hodnotě celkové míry naděje stanovené Snyderem (v případě Škály naděje).

Dále jsme zaměřili pozornost na možnost výskytu signifikantního rozdílu v některém z dílčích či celkových skóru, a to při srovnání mužů s ženami a studentů psychologie FF UP se studenty Obchodně podnikatelské fakulty Slezské univerzity. Použili jsme Levenův test, který umožňuje určit významnost rozdílu mezi dvěma rozptyly, poté jsme pokročili ke Studentovu t-testu pro rozdíl výběrových průměrů dvou nezávislých výběrů (Reiterová, 2003). Jako základní hladina statistické významnosti byla určena míra 5%. Následně proběhlo ověřování stanovených hypotéz, k čemuž jsme použili Pearsonův korelační koeficient. Co se psychometrických vlastností Škály naděje a Dotazníku SOC týče, ověřovali jsme vnitřní konzistenci pomocí Cronbachova alfa koeficientu.

6.4. Etické problémy a způsob jejich řešení

Ochrana práv účastníků výzkumu a dodržování etických zásad pro nás byly prioritou. V Manuálu pro psaní diplomových prací (Bendová et al., 2011) můžeme nalézt následující etické zásady, které by měly být dodrženy v každém výzkumu:

- ***Souhlas s účastí na výzkumu*** – Účast na výzkumu byla dobrovolná, účastník mohl v jakékoli fázi výzkumu spolupráci odmítnout či ukončit. Každý potenciální účastník obdržel baterii testových metod v tištěné podobě. V úvodním textu baterie byly uvedeny základní informace týkající se výzkumného problému. Zároveň jsme studentům vysvětlili podstatu výzkumu, důvody, proč by mohly být výsledky práce užitečné a prospěšné, a pozitiva a možná negativa, která by jim vyplnění baterie mohlo přinést (získání nového pohledu na sebe a svůj život, ale také riziko otevření citlivých témat). U skupiny studentů psychologie proběhlo po odevzdání vyplněných baterií krátké předání informací o naději spojené s diskuzí. Skupině studentů z Obchodně podnikatelské fakulty byla problematika vysvětlena obšírněji. Kromě toho byli

potencionální účastníci informováni o tom, jak se s jejich daty bude dále nakládat. Po dopsání této práce byla poskytnuta účastníkům na společnou ročníkovou emailovou schránku studentů psychologie a doktoru Mazurkovi z OPF, který umožnil spolupráci se svými studenty. Tito bohužel nemají společný email, a proto byla diplomová práce zaslána na stránku předmětu Kvantitativní metody B na www.primat.cz, protože v rámci Kvantitativních metod A studenti baterie vyplňovali. Tam si ji účastníci výzkumu i další studenti mohli přečíst.

- ***Ochrana soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu*** – Výzkum byl anonymní, s ochranou soukromí tedy nebyl větší problém. Studenti vyplňovali pouze své pohlaví, věk, právě studovanou školu včetně ročníku a datum vyplňování.
- ***Zabránění poškození či újmy účastníků výzkumu a posouzení rizik a možností jejich prevence*** – Zejména metody, které se zabývají mírou životní smysluplnosti, mohou mít potenciál „tnout do živého“ a vyvolat dysforické pocity vyplývající z nespokojenosti s vlastním životem nebo neuzavření nějaké náročné životní situace. Jsme však toho názoru, že položky metod nedisponují větším potenciálem pro vyvolání nepříjemných kognitivních a emocionálních stavů než běžný hlubší rozhovor s blízkým člověkem.

7. SOUBOR

Výzkumný soubor tvořilo 166 studentů prvních ročníků jednooborové prezenční psychologie FF UP a Obchodně podnikatelské fakulty Slezské univerzity. Dvě studentky byly z výzkumu vyřazeny z důvodu nedostatečně vyplněných baterií. Původní soubor tedy představoval 168 osob. Pokud proband opomněl vyplnit nanejvýše několik položek, jejichž vynechání bylo podle autorů použitých metod tolerovatelné, byla jeho baterie zpracována. Dříve, než se zaměříme na charakteristiky výzkumného souboru, nastíníme metodu jeho výběru.

7.1. Strategie výběru výzkumného souboru

Podmínkami pro účast na výzkumu bylo navštěvování prezenčního studia, konkrétně prvního ročníku vysoké školy s věkem přiměřeným období studia na vysoké škole, tedy 19-26 let. Nebylo rozhodující, zda student navštěvuje svou první vysokou školu, nebo zda již navštěvoval či absolvoval jinou. Důvodem byl předpoklad, že nástup na vysokou školu, ať už je pro studenta první, nebo třetí, vždy představuje novou, potenciálně stresogenní, situaci, v níž se musí zorientovat, a která do značné míry ovlivní jeho další život.

Strategií výběru vzorku se stal účelový výběr. Ne všichni vyučující, které jsme oslovili, byli nadšeni vyhlídkou na účast na výzkumu, protože byli již sami pracovníčně plně vytíženi. Kontakt se studenty a následný sběr dat proběhl v rámci výuky, a to v době od konce září do konce listopadu 2011. Proto se výběr školy uskutečnil na základě ochoty vedení a vyučujících spolupracovat a na základě dostupnosti. Disman (1993) na obranu účelového výběru uvádí, že je často jedinou možností výběru souboru. Zdůrazňuje ale, že je nezbytné brát v potaz způsob výběru vzorku při interpretaci dat a negeneralizovat závěry.

Výzkumu se tedy zúčastnili studenti humanitně orientovaní a studenti zaměřeni na oblast ekonomie, případně informatiky. Z tohoto pohledu nás zajímají rozdíly mezi nimi.

7.2. Charakteristiky výzkumného souboru

Soubor v konečné fázi představovalo 166 studentů a studentek prvních ročníků. V tabulce na následující straně uvádíme počet probandů z každé školy, společně s procentuálním rozvrstvením.

Tab. 2: Četnost navštěvované vysoké školy

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
OPF	109	65,7
Psychologie	57	34,3
Celkem	166	100

Studenti OPF tedy představují přibližně dvě třetiny všech účastníků výzkumu. Není to překvapením, protože na ekonomické obory se obvykle přijímá více studentů než na psychologii. Při interpretaci dat budeme brát v potaz poměr mezi studenty. Výzkumu se zúčastnilo celkem 40 mužů a 126 žen. Četnosti společně s procenty opět uvádíme v tabulce.

Tab. 3: Zastoupení pohlaví v celém souboru

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	40	24,1
Ženy	126	75,9
Celkem	166	100

Ženy tvořily tři čtvrtiny všech probandů. Při zkoumání rozdílů bude toto nerovné rozdělení taktéž hrát roli, bylo však očekávatelné vzhledem k oborům, jejichž studenty jsme zkoumali. Poměr by mohl být obrácený, pokud by výzkum probíhal např. na Vysoké škole báňské v Ostravě. Kvůli přesnějším možnostem interpretace dále uvádíme tabulky se zastoupením mužů a žen mezi probandy z psychologie a OPF.

Tab. 4: Zastoupení pohlaví u probandů z OPF

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	30	27,5
Ženy	79	72,5
Celkem	109	100

Tab. 5: Zastoupení pohlaví u probandů z psychologie

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	10	17,5
Ženy	47	82,5
Celkem	57	100

Z tabulek vyplývá, že plné tři čtvrtiny mužů, kteří se zúčastnili výzkumu, studují na OPF. Ženy tvoří v obou případech majoritu, na psychologii dokonce o 10% výrazněji než na OPF. To odpovídá reálnému zastoupení na obou školách.

Posledním demografickým ukazatelem, na který jsme se zaměřili, byl věk. Průměrný věk celého souboru činil 19,94 let s mediánem 19 let a směrodatnou odchylkou 1,13. Průměr u studentů OPF byl mírně nižší (19,88 let, ale s mediánem 20 let a směrodatnou odchylkou 0,93), u studentů psychologie vyšší (20,05 let, medián taktéž 20 let, směrodatná odchylka 1,44). Nejnižší věk byl, jak se dalo očekávat, 19 let, nejvyšší pak 26 let, kterého dosáhla jedna studentka psychologie. V tabulce uvádíme četnosti u jednotlivých let věku celého souboru.

Tab. 6: Věkové rozložení celého souboru

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
19	68	41
20	64	38,55
21	21	12,65
22	7	4,2
23	3	1,8
24	2	1,2
25	0	0
26	1	0,6
Celkem	166	100

Nejvíce probandů dosáhlo v době testování 19 let, nastoupili tedy na vysokou školu rovnou po střední škole. Druhou největší skupinu tvoří dvacetiletí, dále se četnosti rapidně snižují. Na další straně uvádíme věkové rozložení studentů OPF a psychologie.

Tab. 7: Věkové rozložení u studentů OPF

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
19	42	38,53
20	47	43,12
21	14	12,84
22	3	2,75
23	3	2,75
Celkem	109	99,99

Věkové rozložení je u studentů OPF homogennější než u celého souboru. Osm studentů z deseti mělo v době testování 19 nebo 20 let. Souvisí s tím i směrodatná odchylka, která činila 0,93. Nejstarší studenti dosáhli v době sběru dat 23 let, což je o tři roky méně, než byl nejvyšší věk u studentů psychologie.

Tab. 8: Věkové rozložení u studentů psychologie

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
19	26	45,6
20	17	29,8
21	7	12,3
22	4	7
23	0	0
24	2	3,5
25	0	0
26	1	1,8
Celkem	57	100

Největší skupina studentů měla 19 let, následována dvacetiletými. Vidíme zde tedy obdobný trend jako u studentů OPF. Rozdílem je relativně vyšší počet probandů, kteří měli v době testování 22 let a přítomnost dvou 24letých a jedné 26leté studentky. Proto byla směrodatná odchylka o něco vyšší než u celého souboru, a sice 1,44. Podobně jako u otázky rozložení pohlaví, i zde je výsledek v souladu s reálným rozložením.

8. VÝSLEDKY

Výsledky šetření jsou prezentovány ve čtyřech oddílech. V prvním uvádíme výsledné hodnoty Cronbachovy alfy pro Škálu naděje a její složky společně s komentářem. V tomto oddílu zároveň popisujeme a komentujeme naměřenou hodnotu vnitřní konzistence Dotazníku SOC. Druhý oddíl je věnován výsledkům deskriptivní statistiky a signifikantním rozdílům mezi muži a ženami a mezi studenty obou vysokých škol. V závěrečné fázi ověřujeme platnost hypotéz, přičemž bereme v potaz také širší rámec problematiky. Veškeré výsledky a komentáře poté shrnujeme ve čtvrté podkapitole a dále rozebíráme v Diskuzi.

8.1. Vnitřní konzistence Škály naděje a Dotazníku SOC

Snyder (2000a) uvádí, že rozmezí Cronbachovy alfy ze studií, které realizoval, činí 0,74-0,84. Halama (2001) dospěl s použitím slovenského překladu k nižší hodnotě, a sice 0,71. Vypočítali jsme Cronbachovu alfu jak pro celou škálu, tak pro její dílčí složky. Výsledky uvádíme v následující tabulce:

Tab. 9: Cronbachova alfa

	Cronbachova alfa
Škála naděje celkem	0,748
Cesta	0,693
Snaha	0,671

Z výsledků je patrné, že stupeň vnitřní konzistence škály je uspokojivý. Dosažená Cronbachova alfa spadá do rozmezí, k němuž dospěl Snyder. Průměrná mezipoložková korelace činí 0,47. Výsledná míra u cesty je hraniční, u snahy je hodnota nižší. Domníváme se, že důvodem dosažení nižších hodnot u subškál je fakt, že každou z nich představují pouze čtyři položky. Abychom zjistili, co vedlo k nižší Cronbachově alfe u snahy, provedli jsme analýzu jednotlivých položek škály.

Tab. 10: Analýza položek snahy

Položka	Cronbachova alfa po vymazání položky
P2	0,522
P9	0,698
P10	0,584
P12	0,601

Při pohledu do výše uvedené tabulky je zřejmé, že problematickou položkou je č. 9. Po jejím odstranění by vzrostla Cronbachova alfa snahy na 0,698. Zároveň by se zvýšila mezipoložková korelace na 0,49, tedy o dvě setiny. Problematická položka zní takto:

9. Mé dřívější zkušenosti mě dobře připravily na budoucnost.

V původní anglické verzi (Snyder, 2000a, s. 76) pak vypadá následovně:

9. My past experiences have prepared me well for my future.

V Halamově studii (2001, s. 142) zněla devátá položka následovně:

9. Moje minulé zážitky ma dobre pripravili na budúcnosť.

Srovnání s anglickou a slovenskou verzí nás vede k domněnce, že příčinou problematičnosti položky může být překlad výrazu *experiences* jako *zkušenosti* místo *zážitky*.

Antonovsky (1987) uvádí rozmezí hodnot Cronbachovy alfy Dotazníku SOC 0,84-0,93. Stupeň vnitřní konzistence, k němuž dospěli Dostál s kolektivem (2009), činil 0,84. K této hodnotě jsme pak vztahovali Cronbachovu alfu námi použitého překladu. Stupeň vnitřní konzistence činil v této studii 0,838. Ze srovnání s hodnotou tradičně užívaného překladu vyplývá, že se, co do míry vnitřní konzistence, téměř neliší. Přirozeně, že se naměřené hodnoty Cronbachovy alfy Dotazníku SOC mohou v jednotlivých výzkumech lišit. Přesto se domníváme, že tradičně užívaný překlad nemusí být nezbytnou nebo jedinou volbou, ale lze pro výzkum zvolit i alternativní verzi, a to přesto, že upravený překlad dosáhl téměř shodné míry vnitřní konzistence jako původní Křivohlavého. Naším záměrem pro úpravu metody bylo v první řadě usnadnit její vyplňování tak, aby nebylo rušeno místy stylisticky nepříliš vyladěným textem položek a pólů.

8.2. Výsledné hodnoty souboru a rozdíly mezi vybranými skupinami

Po vyhodnocení baterií dotazníků jsme použili metod deskriptivní statistiky pro každou škálu a její složky. Výsledky jsme pak převedli do formátu níže uvedené tabulky.

Tab. 11: Statistické charakteristiky celého souboru

Škála/subškála	N	Průměr	Medián	Min.	Max.	Sm. odch.
Naděje celkem	166	46	46,5	26	61	6,6
Cesta	166	23,2	24	12	32	4
Snaha	166	22,8	23	12	31	3,8
SOC celkem	166	133,5	134	66	175	17,6
Sroz.	166	43,24	43	19	68	7,6
Zvl.	166	48,64	50	22	64	7,7
Smysl.	166	41,64	42	18	54	6,3
ESK celkem	166	199,5	200,5	122	259	25,5
P	166	100,2	101,5	61	131	13
SO	166	33,9	34	16	55	5,6
SP	166	66,3	67	37	81	8,8
E	166	99,3	100	61	144	14,6
SV	166	47,2	48	27	67	7,1
OD	166	52,1	52	31	77	8,4

Aby tyto údaje, zejména pak průměry, nabyly interpretační hodnoty, porovnali jsme je s normami rakouskými a českými (v případě ESK), orientačními normami (u Dotazníku SOC) a průměrnou hodnotou celkového skóru stanovenou Snyderem (u Škály naděje). Za pomoci jednovýběrového t-testu jsme pak zjistili, zda jsou rozdíly mezi průměry a normami signifikantní, či nikoli. Protože bylo testovaných hodnot značné množství, zmíníme zde především ty rozdíly, které se ukázaly být statisticky významné. Pro zpřesnění jsme u Škály naděje spočítali jak rozdíl Snyderem (2000a) stanovené průměrné hodnoty a průměru celého souboru, tak rozdíl s průměrem studentů OPF a studentů psychologie. V níže uvedené tabulce jsou znázorněny výsledky, přičemž červeně vyznačené hodnoty poukazují na statisticky významný rozdíl.

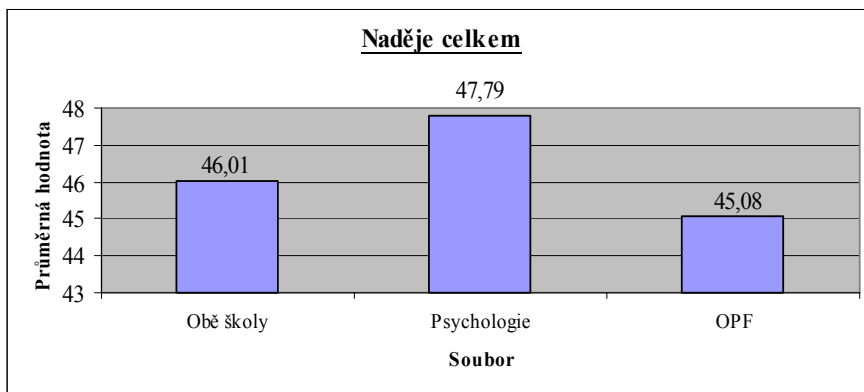
Tab. 12: Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály naděje

Naděje celkem	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Obě školy	46,01205	6,603936	166	0,512565	48,00000	-3,87844	165	0,000152
Psychologie	47,78947	5,878948	57	0,778686	48,00000	-0,270361	56	0,787876
OPF	45,08257	6,794781	109	0,650822	48,00000	-4,48269	108	0,000018

Z tabulky vyplývá, že průměr celkového skóru výběrového souboru je statisticky významně nižší než orientační hodnota 48 bodů. Při bližším pohledu se ukazuje, že studenti psychologie se ve svém průměru signifikantně neliší od konstanty, významný

rozdíl byl však zaznamenán u studentů OPF. Níže uvedený graf znázorňuje dosažené průměry.

Graf č. 1: Průměrné hodnoty Škály naděje u celého souboru, studentů psychologie a OPF



Zvažovali jsme také možnost porovnání celkového skóru Škály naděje s výsledkem Halamovy studie (2001). Ten použil čtyřstupňovou Likertovu škálu, my však, dle Snyderova doporučení (2000a) zvolili osmistupňovou. Proto je možnost srovnání výsledků diskutabilní. S vědomím omezenosti takto získaných údajů tak však učiníme. V Halamově práci (2001) bylo naměřeno u skupiny 168 vysokoškoláků s průměrným věkem 20,1 let průměrné celkové skóre Škály naděje 23,05 bodu se standardní odchylkou 2,81. U skupiny adolescentů ve věku 17-19 let představovalo průměrné skóre 22,94 bodu s odchylkou 2,91. Průměrná míra naděje v této studii činila za použití osmibodové stupnice 46 bodů s odchylkou 6,6 bodu. Přestože jsou možnosti srovnávání značně omezené, z uvedených údajů lze vypožorovat, že se průměrná míra naděje u studentů v Halamově a této práci téměř neliší.

Dále jsme se zamýšleli nad výslednými hodnotami cesty a snahy. Jak jsme uvedli v šesté kapitole, nejsou známy průměrné hodnoty cesty a snahy, jak je tomu u celkového skóru. Proto jsme vycházeli z výše zmíněné úvahy, že neadaptivnější je situace, kdy má jedinec přibližně stejnou míru cesty a snahy (Snyder, 2000a). Průměrná hodnota cesty činí 23,2 bodu, snahy pak 22,8. Výsledek poukazuje na vyváženost obou složek naděje u souboru studentů prvních ročníků, přičemž průměrná míra cesty byla o 0,4 bodu vyšší než průměrná hodnota snahy.

Orientační normy Dotazníku SOC byly stanoveny s ohledem na věk a pohlaví vyplňujících. S normami jsme srovnávali celkem čtyři skupiny studentů – ženy ve věku 19-20 let a 21-30 let a muže ve stejných věkových kategoriích. Žádný z rozdílů u mužů nebyl

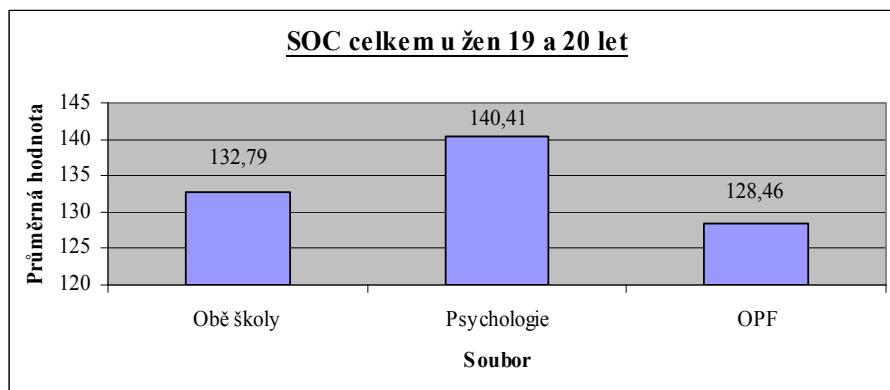
signifikantní, u žen se objevily čtyři signifikantní případy, které shrnujeme, vždy společně s věkovou skupinou v závorce, v následující tabulce.

Tab. 13: Srovnání dosažených průměrů žen s orientačními normami Dotazníku SOC

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
Sroz. (18-20 let)	45,70270	7,214433	37	1,186046	43,12000	2,177575	36	0,036072
Smysl. (18-20 let)	42,20588	6,620308	102	0,655508	43,62000	-2,15728	101	0,033355
Smysl. (21-30 let)	41,47826	5,623567	23	1,172595	45,01000	-3,01190	22	0,006415
SOC celkem (21-30 let)	133,6087	15,56435	23	3,245391	141,4400	-2,41305	22	0,024595

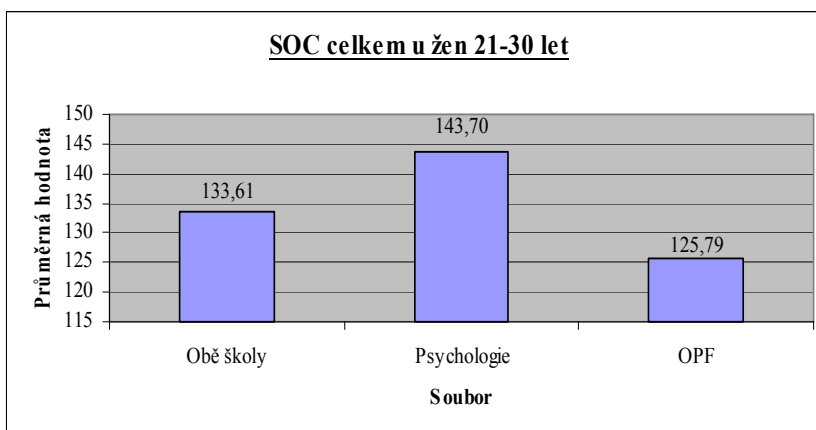
Ženy ve věku 19 a 20 let dosáhly statisticky významně vyššího skóru ve srozumitelnosti ve srovnání s normou. Zároveň však měly, a to oba soubory žen, signifikantně nižší míru smysluplnosti, než jakou by měly disponovat podle norem. Skupina starších žen pak dosáhla celkově významně nižšího stupně jak smysluplnosti, tak smyslu pro soudružnost. Pro grafické znázornění průměrných hodnot SOC žen studujících psychologii a OPF s průměrem všech žen dané věkové kategorie jsme vytvořili následující dva grafy.

Graf č. 2: Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 19 a 20 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii



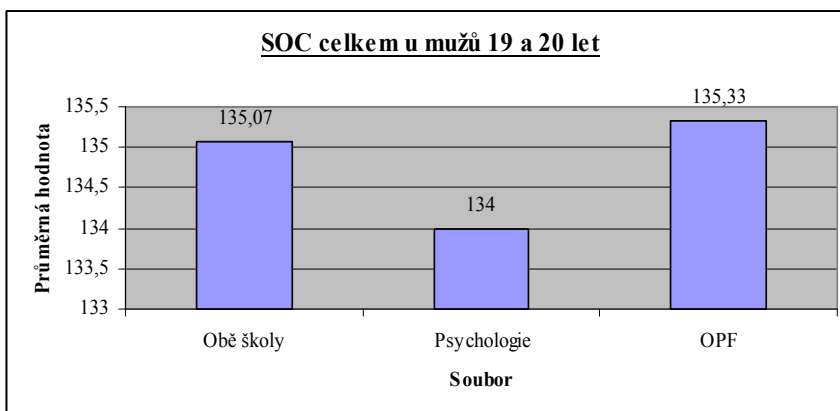
Průměrná hodnota smyslu pro soudružnost u studentek psychologie ve věku 19 a 20 let činila 140,41 bodu, tedy téměř o 12 bodů více než u studentek OPF. U účastnic výzkumu ve věku 21 let a starších se pak rozdíl ještě zvýraznil, jak je vidno z grafu č. 3 uvedeného na další straně. Zatímco smysl pro soudružnost u studentek psychologie prvního ročníku nabýval s věkem vzestupného trendu, u studentek OPF naopak s věkem klesal.

Graf č. 3: Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 21-30 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii



Ačkoli u mužů nebyl žádný rozdíl mezi průměrem a normou signifikantní, rozdíly mezi průměry studentů psychologie a OPF byly sice minoritní, přesto však poměrně zajímavé. Graf č. 4 znázorňuje průměrné hodnoty SOC dosažené muži ve věku 19 a 20 let. Co se však porovnávání rozdílů u mužů týče, musíme podotknout, že mladších studentů psychologie, z jejichž baterií dotazníků se průměr počítal, bylo pouze 6, z toho dva studenti, tedy třetina, dosáhli poměrně nízké míry SOC (99 a 112 bodů), zatímco studentů OPF bylo 24, z čehož pouze tři zaznamenali obdobně nízké skóre. Proto je třeba interpretovat grafy mužů s vědomím výrazně nerovného rozdělení probandů.

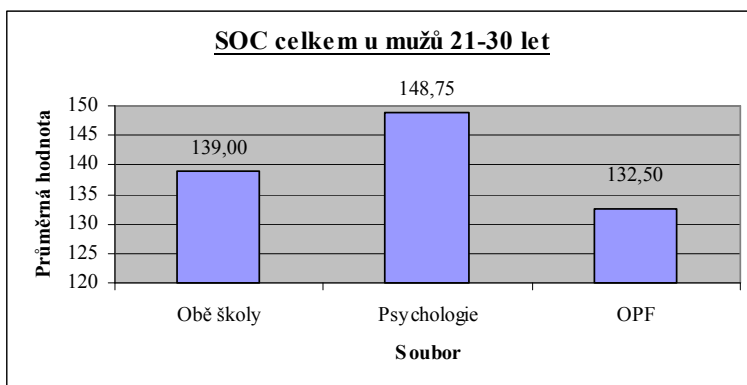
Graf č. 4: Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii



Jak se ukazuje v grafu č. 5 na následující straně, u skupiny mužů ve věku 21 let a starších se situace obrací. Průměrné skóre SOC je u studentů psychologie 148,75, u studentů OPF je o 16,25 bodu nižší, tedy 132,50. I zde vychází najevo, že s rostoucím věkem studenta prvního ročníku psychologie roste smysl pro soudružnost, zatímco

u studentů OPF klesá. Výsledek je však třeba brát s rezervou – průměr studentů psychologie byl stavěn na čtyřech probandech, průměr studentů OPF na šesti.

Graf č. 5: Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 21-30 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii



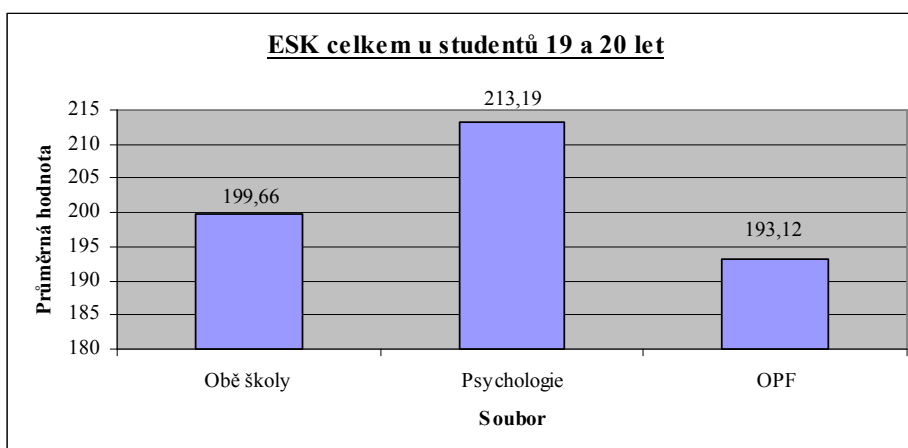
V poslední řadě jsme srovnávali normy ESK s dosaženými průměry celkového skóru, jednotlivých stupnic a dvou faktorů vyššího řádu. Z důvodu velkého počtu výsledků zde opět zmiňujeme především signifikantní rozdíly. Jak je vidět z níže uvedené tabulky, výsledné průměry studentů, mužů i žen, ve věku 19 a 20 let se pouze v jednom případě lišily významně od normy. Skupina mladších studentů dosáhla v průměru signifikantně nižší míry sebepřesahu, než stanovují rakouské normy.

Tab. 14: Srovnání dosaženého průměru sebepřesahu u studentů ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	T	SV	p
SP	66,00000	8,992788	132	0,782722	68,33000	-2,97679	131	0,003471

Podobně jako v dříve popsáných rozdílech u Škály naděje a Dotazníku SOC, i zde se ukazuje, že studenti OPF ve věku 19 a 20 let zaznamenali v průměru podstatně nižší celkovou míru existenciálního naplnění, než studenti psychologie. Rozdíl mezi skupinami studentů, který činí přibližně 20 bodů, je znázorněn v grafu č. 6 na následující straně.

Graf č. 6: Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii

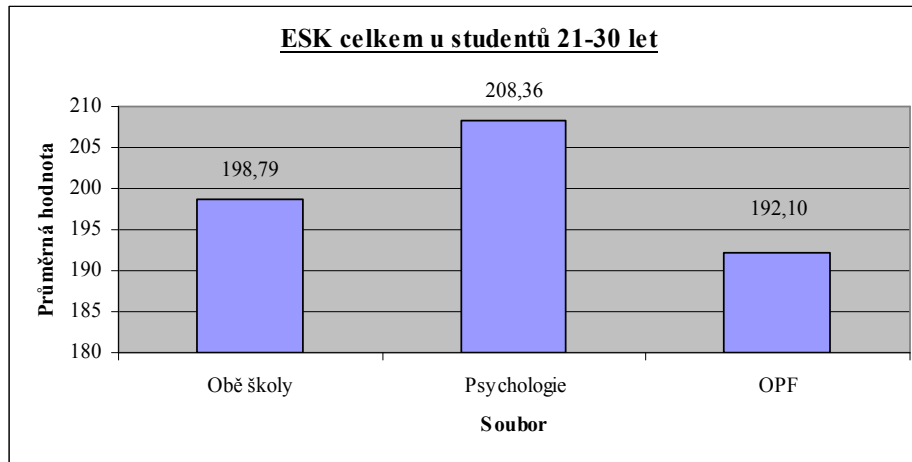


Jak ukazuje tabulka č. 15, průměrné hodnoty skupiny starších studentů byly statisticky významně nižší než norma ve všech případech kromě sebeodstupu, který se ukázal být sice také nižší, ale stále ještě v normě. Pro zajímavost v grafu č. 7 na následující straně uvádíme znázornění průměrů celkového skóru Existenciální škály celého souboru a studentů psychologie a OPF. Studenti psychologie ve věku 21 let a starší dosáhli v průměru o přibližně 16 bodů nižšího skóre v celkové míře existenciálního naplnění než studenti OPF. Je však třeba podotknout, že ve srovnání s rozdílem u skupiny mladších studentů, u nichž rozdíl činil 20 bodů, zde shledáváme náznak sblížování výsledných průměrů.

Tab. 15: Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
ESK celkem	198,7941	22,95685	34	3,937067	214,7000	-4,04003	33	0,000300
P	101,5294	11,94998	34	2,049406	107,5500	-2,93772	33	0,005989
SO	34,17647	5,248207	34	0,900060	35,41000	-1,37050	33	0,179783
SP	67,35294	8,089958	34	1,387416	72,13000	-3,44313	33	0,001582
E	97,26471	13,02284	34	2,233399	107,1400	-4,42164	33	0,000100
SV	46,35294	6,371729	34	1,092743	50,88000	-4,14284	33	0,000224
OD	50,91176	7,727823	34	1,325311	56,29000	-4,05809	33	0,000285

Graf č. 7: Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii



Jak vyplývá z tabulky č. 15 uvedené na předchozí straně, největší rozdíly mezi očekávanou a naměřenou hodnotou se, kromě celkového skóru, nachází v existencialitě a jejích stupnicích. Vychází tedy najevo jakýsi trend, který naznačuje, že s rostoucím věkem studentů prvních ročníků, které jsme testovali, klesá jejich míra existenciálního naplnění, zejména pak schopnost rozhodovat se pro jednu z možností, které situace nabízí, a angažovaně a s rozvahou uskutečnit čin. Je však třeba upozornit nejen na omezenou možnost zobecnění danou velikostí vzorku a jeho výběrem, ale také na skutečnost, že Karel Balcar vytvořil na souboru 182 studentů pražských vysokých škol humanitního a lékařského zaměření ve věku 18-22 let české normy, které jsou položeny výrazně níže než rakouské (Längle et al., 2001). Proto jsme výsledné průměrné hodnoty srovnali také s Balcarovými normami. Výsledek, který je v tabulce č. 16, ukazuje, že dosažené průměry jsou ve srovnání s českými normami statisticky významně vyšší než konstanta, a to v celkovém skóru ESK, personalitě a jejích složkách. Průměry existenciality a jejích stupnic, které byly po srovnání s rakouskými normami signifikantně nižší, se nyní výrazně neliší od Balcarových norem.

Tab. 16: Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s českými normami ESK

Celý soubor	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
ESK celkem	199,4819	25,52520	166	1,981140	193,2000	3,170865	165	0,001812
P	100,1747	12,97315	166	1,006912	95,86000	4,285081	165	0,000031
SO	33,89759	5,577693	166	0,432913	31,71000	5,053188	165	0,000001
SP	66,27711	8,808829	166	0,683698	64,14000	3,125809	165	0,002096
E	99,30723	14,57131	166	1,130953	97,35000	1,730601	165	0,085393
SV	47,17470	7,149458	166	0,554906	46,47000	1,269944	165	0,205893
OD	52,13253	8,406017	166	0,652433	50,88000	1,919782	165	0,056611

Abychom zjistili případná specifika skupin studentů OPF a psychologie, zaměřili jsme se také na srovnání jejich průměrů s normami, a to jak rakouskými, tak českými. V prvé řadě jsme srovnávali studenty psychologie ve věku 19 a 20 let. Jak je vidět z tabulky č. 17, ve všech oblastech kromě svobody, byl dosažený průměr signifikantně vyšší než stanovená rakouská norma. Po srovnání s českými normami nabyla také svoboda statisticky významného rozdílu ($t = 2,971692$, $p = 0,004884$).

Tab. 17: Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
ESK celkem	213,1860	24,91247	43	3,799116	203,3300	2,594300	42	0,012996
P	106,9535	11,23547	43	1,713394	101,9200	2,937730	42	0,005349
SO	35,97674	5,557013	43	0,847437	33,60000	2,804628	42	0,007597
SP	70,97674	6,871225	43	1,047852	68,33000	2,525876	42	0,015400
E	106,2326	15,42700	43	2,352595	101,4000	2,054139	42	0,046220
SV	49,79070	7,327567	43	1,117444	48,24000	1,387719	42	0,172541
OD	56,44186	8,564329	43	1,306048	53,37000	2,352027	42	0,023435

Poté jsme se zaměřili na starší skupinu studentů psychologie, kterých bylo o poznání méně než mladších – pouze 14. Jejich průměry se statisticky významně lišily od konstanty v existencialitě a jejích složkách. Byly výrazně nižší, než očekávaná hodnota, jak je znázorněno v tabulce č. 18. Poté, co jsme tyto tři oblasti porovnali s českými normami, se ukázalo, že se významně neliší od normy. Z celkového pohledu na signifikantní rozdíly u skupin mladších a starších studentů psychologie prvního ročníku vychází najevo, že zatímco ti mladší vykazují výrazně vyšší hodnoty v porovnání s normou, jejich existenciální naplnění je tedy v průměru vysoké, starší studenti se již nachází v normě a existencialita představovaná svobodou a odpovědností je jejich Achillovou patou. Po srovnání s českými normami se však tato pata mění v normu a statisticky nevýznamný rozdíl ve významný.

Tab. 18: Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK

Studenti psychologie 21-30 let	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
E	100,3571	8,344571	14	2,230180	107,1400	-3,04139	13	0,009455
SV	47,57143	4,501526	14	1,203083	50,88000	-2,75008	13	0,016535
OD	52,78571	5,423291	14	1,449436	56,29000	-2,41769	13	0,031039

Při zběžném pohledu na průměry mladších a starších skupin studentů prvního ročníku OPF uvedené v níže uvedených tabulkách vychází najevo, že s věkem se výraznost rozdílů průměrů s konstantou příliš nemění. Ve všech stupnicích, faktorech a v celkovém skóru

dosáhli jak mladší, tak starší studenti OPF statisticky významně nižších průměrných skóre než jaká byla očekávaná hodnota. Pouze v sebeodstupu se výsledná hodnota výrazně nelišila od konstanty. Po srovnání s českými normami se žádný dříve signifikantní výsledek významně nelišil od normy. Průměr sebeodstupu se pak pohyboval statisticky významně výše než česká norma ($t = 2,068587$, $p = 0,040973$).

Tab. 19: Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p
ESK celkem	193,1236	24,39161	89	2,585505	203,3300	-3,94755	88	0,000159
P	96,38202	12,80847	89	1,357695	101,9200	-4,07895	88	0,000099
SO	32,78652	5,465744	89	0,579368	33,60000	-1,40409	88	0,163812
SP	63,59551	8,938831	89	0,947514	68,33000	-4,99675	88	0,000003
E	96,74157	13,75560	89	1,458091	101,4000	-3,19488	88	0,001942
SV	46,22472	7,104341	89	0,753059	48,24000	-2,67613	88	0,008882
OD	50,51685	7,924519	89	0,839997	53,37000	-3,39661	88	0,001026

Tab. 20: Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK

Studenti OPF 21-30 let	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	S V	p
ESK celkem	192,1000	25,31049	20	5,659598	214,7000	-3,99322	19	0,000778
P	97,00000	12,20440	20	2,728987	107,5500	-3,86590	19	0,001041
SO	32,85000	5,751659	20	1,286110	35,41000	-1,99050	19	0,061119
SP	64,15000	8,430989	20	1,885226	72,13000	-4,23291	19	0,000450
E	95,10000	15,32765	20	3,427367	107,1400	-3,51290	19	0,002326
SV	45,50000	7,401991	20	1,655136	50,88000	-3,25049	19	0,004209
OD	49,60000	8,899438	20	1,989975	56,29000	-3,36185	19	0,003275

V tabulce č. 21 jsou červenou barvou vyznačeny signifikantní rozdíly mezi muži a ženami. Podle předpokladu se neobjevil významný rozdíl mezi průměrnými skóre cesty, snahy, ani celkového skóre Škály naděje. Signifikantní rozdíly se neukázaly ani v SOC a jeho komponentách. Po stanovení hladiny statistické významnosti $p < 0,05$ jsme dospěli ke třem signifikantním rozdílům, které jsou vyznačeny v níže uvedené tabulce.

Tab. 21: Statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami

	Levene's Test		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ESK celkem	,235	,628	-2,077	164	,039	-9,528	4,587	-18,584	-,471
P	,009	,925	-1,860	164	,065	-4,347	2,337	-8,962	,267
SO	3,157	,077	-1,798	164	,074	-1,808	1,005	-3,794	,177
SP	,949	,331	-1,596	164	,113	-2,539	1,591	-5,681	,603
E	,449	,504	-1,976	164	,050	-5,181	2,621	-10,357	-,004
SV	,144	,705	-1,041	164	,300	-1,350	1,297	-3,911	1,211
OD	1,914	,168	-2,553	164	,012	-3,831	1,501	-6,794	-,867

Studentky a studenti se od sebe významně lišili pouze v několika oblastech Existenciální škály, a sice v celkovém skóru, existencialitě a odpovědnosti. Ve všech třech případech ženy dosáhly vyššího průměrného skóre než muži. Aritmetické průměry pro tyto oblasti jsou znázorněny v tabulce č. 22.

Tab. 22: Vybrané statistické charakteristiky mužů a žen

	Pohlaví	N	Průměr	Std. odchylka
ESK celkem	M	40	192,25	23,079295
	Ž	126	201,77778	25,918916
E	M	40	95,375	12,605834
	Ž	126	100,55556	14,972271
OD	M	40	49,225	6,8705522
	Ž	126	53,055556	8,6591506

Z výsledku vyplývá, že ženy, které se zúčastnily výzkumu, disponují průměrně vyšší mírou existenciálního naplnění než muži. Zároveň zaznamenaly významně vyšší míru existenciality, což je dáno především vyšší hodnotou stupnice odpovědnost, která ji, společně se svobodou, tvoří. Ženy tedy, podle dosažených výsledků, jednájí odvážněji a více se angažují při jednání než muži. Stojí také za zmínku, že přestože jsou statisticky významné pouze tři rozdíly, ženy dosahovaly vyšších průměrných hodnot ve většině škál a subškál. Muži také zaznamenávali vyšší průměrná skóre než ženy, rozdíl však v žádném z případů nebyl statisticky signifikantní. Oblasti, v nichž muži dosahovali průměrně vyšších hodnot než ženy, byly cesta ve Škále naděje a celková míra SOC společně s komponentami srozumitelností a zvládnutelností. I v tomto případě, podobně jako u žen v Existenciální škále, je tedy vyšší průměrná hodnota škály dána vyšším průměrem dílčího skóre, zde tedy ve dvou ze tří subškál. Při těchto úvahách je však důležité podotknout, že 75% mužů studovalo v době sběru dat OPF. Protože studenti OPF představovali bezmála dvě třetiny probandů a rozdělení mužů a žen ve skupinách studentů nebylo rovnoměrné, je třeba při interpretaci zohlednit studovanou školu.

Proto jsme následně mezi sebou porovnali skupinu studentů psychologie a OPF. V tabulce uvedené na následující straně jsou červeně znázorněny statisticky významné rozdíly.

Tab. 23: Statisticky významné rozdíly mezi studenty OPF a psychologie

	Levene's Test		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Naděje celkem	1,138	,288	-2,549	164	,012	-2,707	1,062	-4,804	-,610
Cesta	2,404	,123	-1,593	164	,113	-1,042	,654	-2,333	,250
Snaha	,013	,909	-2,710	164	,0076	-1,665	,615	-2,879	-,452
SOC celkem	,000009	,999	-4,073	164	,000072	-11,216	2,754	-16,654	-5,778
Sroz.	,795	,374	-3,519	164	,001	-4,229	1,202	-6,601	-1,856
Smysl.	,026	,873	-3,944	164	,00012	-3,908	,991	-5,864	-1,952
Zvl.	,267	,606	-2,471	164	,014	-3,080	1,246	-5,540	-,619
ESK celkem	,138	,711	-4,874	164	,000026	-19,064	3,911	-26,787	-11,341
P	2,483	,117	-5,479	164	,000016	-10,715	1,956	-14,576	-6,854
SO	,832	,363	-3,640	164	,00037	-3,202	,880	-4,939	-1,465
SP	5,682	,018	-6,274	147	,00000037	-7,513	1,198	-9,880	-5,147
E	,155	,694	-3,633	164	,00037	-8,349	2,298	-12,887	-3,811
SV	,012	,913	-2,752	164	,007	-3,154	1,146	-5,417	-,891
OD	,053	,819	-3,944	164	,00012	-5,195	1,317	-7,796	-2,594

Co se rozdílů mezi studenty OPF a psychologie týče, statisticky významných rozdílů rozhodně není nedostatek. Jedinou oblastí, v níž se nebyl naměřen signifikantní rozdíl, je subškála cesta ve Škále naděje. Při úvahách o možných příčinách je třeba výsledek propojit s výše popsanými údaji o rozdílech mezi pohlavím, kdy muži dosahovali (i když nesignifikantně) vyšších průměrných hodnot cesty než ženy. Protože většina mužů studovala na Obchodně podnikatelské fakultě a pouze deset studentů ze 40 psychologii, domníváme se, že statistická nevýznamnost rozdílu v subškále cesta byla částečně sycena touto cestou.

Naměřené hladiny statistické významnosti byly většinou významně vyšší než v případě porovnávání mužů a žen. Studenti OPF dosáhli průměrně nižších skóre než studenti psychologie v celkové míře naděje a její části snaha. Pouze v subškále cesta nebyl rozdíl signifikantní, ale jak je patrné z tabulky č. 24 uvedené na další straně, i tam byla vyšší průměrná hodnota u studentů psychologie. V dalších oblastech, tedy v celkové míře smyslu pro soudružnost a jeho komponentách a Existenciální škále včetně stupnic a faktorů vyššího řádu, zaznamenali studenti psychologie signifikantně vyšší skóre než studenti OPF.

Interpretace výsledků, které se zhostíme v rámci Diskuze, je nesnadná a budeme moci pouze nastínit několik možných příčin. Jednou z nich mohou být rozdíly v průběhu studia a šancích na úspěšné absolvování, a sice v tzv. průběžné „úmrtnosti“ studentů na OPF, o níž,

jak jsme se dozvěděli, neexistují oficiální statistiky, a proto budeme moci čerpat pouze z ústních zdrojů a přicházet s úvahami spíše než s hypotézami.

V následující tabulce uvádíme průměrné hodnoty škál a subškál u studentů OPF a psychologie. Ve všech případech zaznamenali studenti psychologie vyšší průměry než studenti OPF.

Tab. 24: Vybrané statistické charakteristiky studentů OPF a psychologie

	Škola	N	Průměr	Std. odchylka
Naděje celkem	OPF	109	45,08	6,795
	Psychologie	57	47,79	5,879
Cesta	OPF	109	22,85	4,229
	Psychologie	57	23,89	3,519
Snaha	OPF	109	22,23	3,645
	Psychologie	57	23,89	3,972
SOC celkem	OPF	109	129,68	17,301
	Psychologie	57	140,89	15,938
Sroz.	OPF	109	41,79	7,754
	Psychologie	57	46,02	6,501
Smysl.	OPF	109	40,30	6,082
	Psychologie	57	44,21	6,020
Zvl.	OPF	109	47,59	7,345
	Psychologie	57	50,67	8,134
ESK celkem	OPF	109	192,94	24,447
	Psychologie	57	212,00	22,896
P	OPF	109	96,50	12,647
	Psychologie	57	107,21	10,522
SO	OPF	109	32,80	5,492
	Psychologie	57	36,00	5,162
SP	OPF	109	63,70	8,812
	Psychologie	57	71,21	6,414
E	OPF	109	96,44	13,997
	Psychologie	57	104,79	14,183
SV	OPF	109	46,09	7,130
	Psychologie	57	49,25	6,775
OD	OPF	109	50,35	8,076
	Psychologie	57	55,54	8,022

8.3. Testování hypotéz

Všechny hypotézy jsme ověřovali pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Jako základní hladinu statistické významnosti jsme stanovili 5%. Červeně vyznačené korelace jsou signifikantní. Protože však míra signifikantnosti nabývala také nižších hodnot než tradičně užívaných $p < 0,05/0,01$ nebo $0,001$, označili jsme položky, k nimž se to vztahuje, třemi hvězdičkami a číslem, k němuž je pod tabulkou korelací uvedena konkrétní míra významnosti. Pokud je u dané korelace jedna hvězdička, značí to statistickou

významnost $p < 0,05$, pokud jsou dvě, pak je míra významnosti $p < 0,01$. V případě, že jsou tři a není připojeno číslo, jedná se o statistickou významnost $p < 0,001$. Ačkoliv se všechny hypotézy vztahují ke vztahu mezi dvěma výslednými hodnotami, uvádíme v tabulkách s výslednými korelacemi také další, které mohou napomoci k přesnější interpretaci. Přitom je položen důraz na stanovenou hypotézu a další korelace pouze doplňují celkový výsledek. Tučně vyznačený údaj se vztahuje přímo k hypotéze a je centrem zájmu.

8.3.1. Testování hypotézy č. 1

H1: *Existuje statisticky významná souvislost mezi nadějí (měřeno ADHS) a smyslem pro soudružnost (měřeno Dotazníkem SOC).*

V první hypotéze jsme předpokládali přítomnost signifikantního vztahu mezi celkovou mírou naděje a smyslu pro soudružnost. V tabulce č. 25 uvádíme výsledné korelace mezi celkovou mírou naděje a smyslu pro soudružnost, a to včetně jeho komponent.

Tab. 25: Korelace mezi celkovou mírou naděje a SOC s komponentami

Proměnná	Naděje celkem
SOC celkem	0,41***¹
Sroz.	0,176*
Zvl.	0,368*** ²
Smysl.	0,482***³

1: $p < 0,0000001$

2: $p < 0,000001$

3: $p < 0,0000000001$

Celková korelace mezi nadějí a smyslem pro soudružnost činí 0,41 o statistické významnosti $p < 0,1^{-6}$. Síla korelace mezi celkovou mírou naděje a smyslem pro soudružnost je střední, výsledek je vysoce signifikantní. Naděje koreluje nejslaběji se srozumitelností, statistická významnost je v porovnání s ostatními údaji taktéž nízká. Srozumitelnost se vztahuje ke schopnosti vnímat svět jako strukturovaný a předvídatelný. Podle Antonovského (1987) je schopnost rozumět světu a svému místu v něm předpokladem pro vymoření zvládnutelnosti. S touto celkovou mírou naděje koreluje středně silně. Nejsilnější je korelace se smysluplností, kde se také nachází nejvyšší statistickou významnost, a to $p < 0,1^{-9}$. Potvrzujeme tedy předpoklad existence vztahu mezi celkovou

mírou naděje a konceptem smyslu pro soudružnost, který je realizován zejména skrze složky SOC smysluplnost a zvládnutelnost.

Hypotézu č. 1 přijímáme.

8.3.2. Testování hypotézy č. 2

H2: *Existuje statisticky významná souvislost mezi nadějí (měřeno ADHS) a mírou existenciálního naplnění (měřeno ESK).*

Dále jsme předpokládali existenci kladného signifikantního vztahu mezi mírou existenciálního naplnění a opět celkovou mírou naděje. V tabulce č. 26 uvádíme výsledek společně s korelacemi naděje se stupnicemi a faktory vyššího řádu. Přitom silně vyznačený údaj u sebezpřesahu korelací spadá do třetí hypotézy.

Tab. 26: Korelace mezi celkovou mírou naděje a ESK se stupnicemi a faktory vyššího řádu

Proměnná	Naděje celkem
ESK celkem	0,459***¹
P	0,407***²
SO	0,216**
SP	0,462***¹
E	0,442***³
SV	0,456***¹
OD	0,379***⁴

1: $p < 0,000000001$

2: $p < 0,0000001$

3: $p < 0,00000001$

4: $p < 0,000001$

Korelace mezi nadějí a existenciálním naplněním vyjádřeným celkovou hodnotou Existenciální škály je mírně výraznější než v případě smyslu pro soudružnost. Korelace je taktéž středně silná. Naděje vykazuje výraznější vztah se sebezpřesahem než s celkovým skóre ESK, což rozebereme v hypotéze č. 3. Třetí nejvyšší korelace se vztahuje ke svobodě jako schopnosti rozhodovat se mezi možnostmi. V souvislosti se svobodou nás dále bude zajímat korelace s cestou. Co se faktorů vyššího řádu týče, naděje vykazuje mírně výraznější vztah s existencialitou než s personalitou. Důvodem se zdá být sebeodstup. Ukazuje se, že naděje koreluje středně silně se všemi stupnicemi a faktory vyššího řádu kromě sebeodstupu, s nímž ji pojí pouze slabý vztah a u něhož je také nejnižší statistická

významnost. Připomeňme, že sebeodstup je kognitivní složkou personality, která je nezbytnou podmínkou pro vynoření sebezpřesahu (Längle et al., 2001), s nímž naděje koreluje nejsilněji. Shledáváme zde podobnost s výsledkem u smyslu pro soudružnost, kdy naděje souvisela nejvýrazněji se zvládnutelností a nejslaběji se srozumitelností, která je předpokladem pro vynoření zvládnutelnosti (Antonovsky, 1987). Existuje tedy signifikantní vztah mezi nadějí a existenciálním naplněním. S ním a jeho složkami, vyjma sebeodstupu, naděje koreluje středně silně.

Hypotézu č. 2 přijímáme.

8.3.3. Testování hypotézy č. 3

H3: *Existuje statisticky významná souvislost mezi nadějí (měřeno ADHS) a sebezpřesahem (měřeno ESK).*

Očekávali jsme přítomnost signifikantního vztahu mezi nadějí a sebezpřesahem. Jak je vidět v tabulce u předchozí hypotézy, signifikantní korelace skutečně existuje. Sebezpřesah koreluje s celkovou mírou naděje nejsilněji z dílčích skóre a výrazněji než celková míra ESK. Tato korelace je středně silná a statistická významnost vysoká ($p < 0,1^{-8}$). Sebezpřesah je označován jako emocionální složka personality, která umožňuje vycítit hodnotu možností, které nabízí situace. Na základě tohoto kroku dále probíhá volba mezi nimi (Längle et al., 2001). V teoretické části práce jsme vyslovili domněnku, že sebezpřesah umožňuje skrze své objevování hodnot, které jsou zdroji smyslu, stanovování cílů. Existence cíle je nezbytnou podmínkou pro vynoření naděje (Snyder, 2000a), a proto se zdá být přirozené, že je také sebezpřesah podmínkou pro nadějně uvažování.

Hypotézu č. 3 přijímáme.

8.3.4. Testování hypotézy č. 4

H4: *Existuje statisticky významná souvislost mezi snahou (měřeno ADHS) a smysluplností (měřeno Dotazníkem SOC).*

V této a následujících hypotézách jsme se zaměřili na možný vztah mezi dílčími složkami naděje, smyslu pro soudružnost a Existenciální škály. V první řadě jsme se domnívali, že existuje signifikantní vztah mezi snahou a smysluplností, protože jsou obě v rámci svých teorií motivačními prvky, zdroji vytrvalosti a houževnatosti (Antonovsky, 1987, Snyder, 2000a). Opět zde uvádíme korelace se všemi prvky smyslu pro soudružnost.

Tab. 27: Korelace mezi snahou a SOC s komponentami

Proměnná	Snaha
SOC celkem	0,351*** ¹
Sroz.	0,127
Zvl.	0,257**
Smysl.	0,513*** ²

1: $p < 0,00001$

2: $p < 0,000000000001$

Potvrdila se statisticky významná souvislost mezi snahou a smysluplností. Korelace je silná, představuje nejvýraznější vztah mezi nadějí či jejími komponentami a SOC nebo ESK včetně jejich dílčích skóre. Statistická významnost je také nejvyšší naměřená v tomto výzkumu ($p < 0,1^{-11}$). Jak jsme již poznamenali, snaha i smysluplnost jsou motivačními faktory, a proto není výsledná korelace velkým překvapením. Snaha také přirozeně koreluje s celkovou mírou smyslu pro soudružnost a jistá, i když slabá, souvislost je i se zvládnutelností. Nekoreluje však se srozumitelností.

Hypotézu č. 4 přijímáme.

8.3.5. Testování hypotézy č. 5

H5: *Existuje statisticky významná souvislost mezi snahou (měřeno ADHS) a odpovědností (měřeno ESK).*

Dále jsme vyslovili předpoklad, že existuje signifikantní souvislost mezi snahou a odpovědností, která souvisí s odvahou, vědomím povinnosti a rozvážností (Längle et al., 2001). V tabulce č. 28 na následující straně uvádíme korelace snahy s odpovědností, ale i svobodou a shrnující existencialitou.

Tab. 28: Korelace mezi snahou, odpovědností, svobodou a existencialitou

Proměnná	Snaha
E	0,470*** ¹
SV	0,454*** ²
OD	0,428*** ³

1: $p < 0,0000000001$

2: $p < 0,000000001$

3: $p < 0,00000001$

Korelace mezi snahou a odpovědností je středně silná, tedy slabší než v případě vztahu mezi snahou a smysluplností. Přesto je výrazná a stejně tak je vysoká i hladina statistické významnosti. Při bližším pohledu na tabulku korelací však vychází najevo, že snaha koreluje mírně silněji s existencialitou, u níž tento výsledek nepřekvapí, protože zároveň souvisí trochu více se svobodou než s odpovědností. Svoboda souvisí se schopností rozhodování a závisí na reálném stavu, ale i na subjektivním posouzení vlastních schopností, ale i na odvaze, vitalitě a soustředění (Längle et al., 2001). Poslední dvě zmiňované jsou charakteristikami, které lze vztáhnout také na snahu. Svoboda tedy není pouze fenoménem kognice, jak by se mohlo na první pohled zdát, ale své místo v ní zaujímají i emoce a temperament. Je otázkou, proč snaha souvisí spíše se svobodou než s odpovědností. Úvahy o možných příčinách zmíníme v Diskuzi.

Hypotézu č. 5 přijímáme.

8.3.6. Testování hypotézy č. 6

H6: *Existuje statisticky významná souvislost mezi cestou (měřeno ADHS) a zvládnutelností (měřeno Dotazníkem SOC).*

V posledních dvou hypotézách jsme se zaměřili na cestu, komponentu naděje. V souvislosti se smyslem pro soudružnost jsme vyslovili předpoklad, že významně souvisí se zvládnutelností. Výslednou korelaci uvádíme v tabulce na další straně, společně s korelacemi s dalšími prvky a celkovou mírou smyslu pro soudružnost.

Tab. 29: Korelace mezi cestou a SOC s komponentami

Proměnná	Cesta
SOC celkem	0,339*** ¹
Sroz.	0,168*
Zvl.	0,359*** ²
Smysl.	0,303*** ³

1: $p < 0,00001$

2: $p < 0,000001$

3: $p < 0,0001$

Z tabulky korelací je patrné, že cesta koreluje středně silně se zvládnutelností při vysoké statistické významnosti ($p < 0,1^{-5}$). Ze tří komponent SOC souvisí cesta nejtěsněji právě s ní. Mírně nižší je korelace s celkovou mírou SOC a souvislost se smysluplností je na dolní hranici středně silného vztahu. Oproti snaze cesta signifikantně koreluje se srozumitelností, což je v souladu s předpokladem, že pro stanovení cest k cíli je nejen nezbytné mít realistický přehled o tom, jaké má jedinec možnosti a schopnosti v sobě a okolním světě, ale také alespoň základní schopnost rozumět světu a vnímat jej jako konzistentní, koherentní a předvídatelný.

Hypotézu č. 6 přijímáme.

8.3.7. Testování hypotézy č. 7

H7: *Existuje statisticky významná souvislost mezi cestou (měřeno ADHS) a svobodou (měřeno ESK).*

Poslední hypotéza se vztahuje k předpokladu, že existuje signifikantní vztah mezi cestou a svobodou. V tabulce č. 30 uvádíme výsledné korelace, společně s odpovědností a existencialitou.

Tab. 30: Korelace mezi cestou, svobodou, odpovědností a existencialitou

Proměnná	Cesta
E	0,279***
SV	0,316*** ¹
OD	0,214**

1: $p < 0,0001$

Cesta, podle předpokladu, signifikantně souvisí se svobodou, a to na úrovni středně silného vztahu o vysoké statistické významnosti. Korelace s odpovědností a existencialitou jsou pouze slabé a také hladina statistické významnosti je v obou případech nižší. Ukazuje

se však, že svoboda koreluje silněji se snahou ($r = 0,454$, $p < 0,1^{-8}$). Jak jsme již poznamenali, svoboda se váže také k atributům, které přisuzujeme snaze. Schopnost rozhodování je pro cestu klíčová, cesta však zahrnuje i realizaci rozhodnutí (bok po boku s motivačním elementem snahou). Vykonání činu však spadá do oblasti odpovědnosti, s níž cesta souvisí pouze slabě. Důvodem může být jejich rozdílnost. Zatímco cesta se váže ke schopnosti plánovat, vynalézat cesty k cíli a flexibilně je měnit v případě potřeby (Snyder, 2000a) a jedná se o složku veskrze kognitivní, s odpovědností je spojená odvaha, angažovanost, rozvážnost a vědomí povinnosti, které u cesty nenalezneme (Längle et al., 2001).

Hypotézu č. 7 přijímáme.

8.4. Vyjádření k platnosti hypotéz

V **první hypotéze** jsme předpokládali existenci signifikantního vztahu mezi celkovou mírou naděje a smyslem pro soudružnost. Předpoklad se potvrdil – naděje korelovala se smyslem pro soudružnost středně silně, na čemž se nejvíce podílela dimenze smysluplnost následovaná zvládnutelností. Obě vykazovaly korelaci spadající do středně silného pásma, celková míra naděje se srozumitelností korelovala pouze slabě. Všechny výsledky byly vysoce signifikantní, pouze korelace se srozumitelností byla na hladině 5%.

Ve **druhé hypotéze** byl stanoven předpoklad významné souvislosti mezi celkovou mírou naděje a existenciálním naplněním, které jsme měřili pomocí Existenciální škály. Hypotézu jsme přijali. Výsledná korelace byla opět na úrovni středně silné a tento vztah byl mírně výraznější než mezi nadějí a smyslem pro soudružnost. Z pohledu na korelace naděje s dílčími skóry ESK vyplývá, že tato souvisí v rovině středně silného vztahu s faktory vyššího řádu, tedy personalitou a existencialitou, a stupnicemi sebezpřesahem a svobodou. V menší míře pak souvisí s odpovědností a na úrovni slabé korelace se sebeodstupem.

Ve **třetí hypotéze** jsme předpokládali existenci statisticky významného vztahu mezi celkovou mírou naděje a sebezpřesahem, přičemž jsme již dříve argumentovali, že druhý zmíněný může do určité míry představovat podmínku pro vynoření naděje. Hypotézu jsme přijali. Jak jsme již zmínili u předchozí, vztah mezi celkovou mírou naděje

a sebezpřesahem byl na úrovni středně silné korelace. Stojí přitom za zmínku, že tato korelace byla nejsilnější ze všech týkajících se Existenciální škály.

Další čtyři hypotézy byly zaměřeny na složky naděje a jejich možnou souvislost s dílčími prvky smyslu pro soudružnost a existenciální naplnění. Ve **čtvrté hypotéze** jsme vyslovili domněnku o existenci signifikantní souvislosti mezi snahou a smysluplností. Hypotézu jsme přijali. Vztah mezi těmito dvěma prvky spadl do roviny silné korelace a statistická významnost výsledku byla taktéž nejvyšší ze všech korelací ($p < 0,1^{-11}$).

Pátá hypotéza se týkala vztahu mezi snahou a odpovědností jako složky existenciality. Hypotézu jsme taktéž přijali. Ačkoli výsledná korelace spadala do úrovně středně silné a nacházela se zde vysoká statistická významnost, snaha korelovala mírně výrazněji se svobodou, přičemž se také statistická významnost ukázala být lehce vyšší.

Šestá hypotéza se vztahovala k cestě a předpokladu existence statisticky významné souvislosti se zvládnutelností. Hypotézu jsme přijali. Cesta korelovala se zvládnutelností středně silně o vysoké statistické významnosti.

V **závěrečné hypotéze** jsme vyslovili předpoklad o existenci statisticky významného vztahu mezi cestou a svobodou. I poslední hypotézu jsme přijali. Přesto cesta koreluje se svobodou výrazně méně než snaha, ačkoliv obě korelace spadají do středně silných a statistická významnost je u obou vysoká.

9. DISKUZE

Témata, která rozebíráme v rámci této kapitoly, jsme rozdělili do tří okruhů. První tvoří úvahy nad výsledky a možnostmi jejich zasazení do širšího rámce. Tím přitom myslíme teoretické zázemí, z něhož celý výzkum vzešel, ale i srovnání s dříve realizovanými studii na podobné téma. Na první okruh navazujeme druhým, v němž se zabýváme možnými zdroji chyb a nepřesností, které zapříčiňují omezenou aplikaci výsledků. Uzavíráme posledním okruhem, v němž se zamýšlíme nad možnostmi aplikace výzkumu a nad budoucností výzkumu naděje.

9.1. Diskuze o výsledcích

V diskuzi o výsledcích budeme postupovat podle dílčích cílů, které jsme stanovili v páté kapitole. První oblastí, na kterou se zaměříme, je tedy vnitřní konzistence Škály naděje a upraveného Dotazníku SOC.

Vnitřní konzistence Škály naděje a Dotazníku SOC

Míra vnitřní konzistence Škály naděje činila v této studii 0,748, což je výsledek, který spadá do rozmezí Cronbachovy alfy zjištěné Snyderem u anglické verze. Připomeňme, že tento číselný údaj byl ohraničen hodnotami 0,74-0,84 (Snyder, 2000a). Výsledná míra českého překladu tedy spadá do spodní části uvedeného rozmezí. Analýzou vnitřní konzistence subškál cesta a snaha jsme objevili přítomnost jedné problematické položky, která snižovala míru vnitřní konzistence snahy o 0,027 na 0,671 a která snižovala i mezipoložkovou korelaci o 0,02 na 0,47. Zjišťovali jsme proto, jaká by mohla být příčina problému. Zmíněná položka byla devátou v pořadí a zněla takto: „*Mé dřívější zkušenosti mě dobře připravily na budoucnost.*“ Vzhledem k tomu, že v České a Slovenské republice zřejmě jako jediný dosud publikovaný překlad zhotovil Halama (2001), zaměřili jsme pozornost na jeho práci. Přestože byla naměřená Cronbachova alfa jeho překladu nižší než překladu v této práci (0,71), neuváděl žádné obtíže s devátou položkou. Přeložil ji takto: „*Moje minulé zážitky ma dobre pripravili na budúcnosť*“ (Halama, 2001a, s. 142). Rozdíly v překladech spočívají ve slovním spojení „*dřívější zkušenosti*“ a „*minulé zážitky*“. Vzhledem k tomu, že slova *dřívější* a *minulé* jsou do značné míry ekvivalentní a

nezdá se, že by mohly sytit tak výraznou změnu vnitřní konzistence, důvod spočívá spíše ve slovech *zkušenosti* a *zážitky*. Ačkoli nám anglické slovo *experiences* implikoval spíše český výraz *zkušenosti*, je možné, že *zážitky* mohou být vhodnějším výrazem. Vzpomeňme, že devátá položka spadá do subškály snaha, která je motivačním faktorem. Ten umožňuje setrvat na cestě k cíli, nenechat se zlomit, když se objeví překážka, a mít v sobě sílu změnit plány, jestliže cíle nemůže být dosaženo (Snyder, 2000a). Přestože nejsme jazykovědci, intuitivně se zdá, že výraz *zážitky* odpovídá snaze spíše než *zkušenosti*. Pro další práci se Škálou tedy doporučujeme zaměnit slovo *zkušenosti* za *zážitky* a opět ověřit míru vnitřní konzistence.

Zběžně jsme ověřili míru vnitřní konzistence upraveného překladu Dotazníku SOC. Podle Antonovského (1987) se Cronbachova alfa anglické verze pohybuje v rozmezí 0,84-0,93. Jak zjistili Dostál s kolektivem (2009), český překlad Křivohlavého se pohybuje na dolní hranici a činí 0,84. My jsme znění položek mírně upravili tak, aby čeština v nich byla přirozená a nepodněcovala vyplňující k úvahám nad zněním spíše než nad obsahem. Pokud se stalo, že v původní verzi byla vynechána nějaká drobnost, přidrželi jsme se původní verze a českou verzi doplnili. Jako příklad můžeme uvést pravý pól položky č. 27, který v Křivohlavého překladu zní: „*Obtíže nezvládnete a nezvítězíte na nimi*“. My jej upravili na: „*Že obtíže nezvládnete a nad krizemi nezvítězíte*“. Změny, které jsme realizovali, byly marginální. Cronbachova alfa upraveného překladu, k níž jsme dospěli, nabyla hodnoty 0,838, tedy prakticky shodné jako u Křivohlavého verze. Domníváme se, že výsledná míra je v souladu s rozsahem změn, které jsme provedli, které byly spíše drobné a kosmetické.

Srovnání průměrných hodnot s normami a mezi vybranými skupinami

Dále jsme se zaměřili na srovnání výsledných průměrných hodnot s normami a průměrnou mírou naděje, jak ji na základě zjištění z výzkumů stanovil Snyder (2000a). Ke zjištění signifikantnosti výsledků jsme použili jednovýběrový t-test pro porovnání střední hodnoty se známou konstantou. V první řadě jsme srovnávali výslednou hodnotu Škály naděje s průměrnou mírou 48 bodů. Průměrná hodnota naděje celého výběrového souboru činila 46 bodů, což je statisticky významně nižší údaj než výše uvedených 48 bodů. Při bližším pohledu vyšlo najevo, že zatímco studenti psychologie se významně nelišili od průměrné hodnoty (cca. 47,8 bodu), studenti Obchodně podnikatelské fakulty Slezské univerzity (OPF) ano (cca. 45,1 bodu). Vzhledem k tomu, že studenti OPF představovali přibližně dvě třetiny probandů, posunula se výsledná hodnota k nižší hodnotě

studentů Obchodně podnikatelské fakulty Slezské univerzity. Nutno však podotknout, že po volném srovnání s Halamovou studií postavenou na čtyřbodové stupnici se výsledná míra naděje téměř nelišila (u Halamy představovala cca. 23 bodů, v našem výzkumu za použití osmibodové škály 46 bodů). Je možné, že se průměrná hodnota naděje populace České a Slovenské republiky liší od amerických hodnot. Po ustavení obecněji přijímaného překladu Škály naděje by bylo vítané stanovit alespoň orientační normy.

Uvažovali jsme o možnosti interpretace průměrných hodnot cesty a snahy, ale vzhledem k neexistenci průměrných hodnot, jak je tomu u celkové míry naděje, jsme mohli pouze improvizovat. Snyder (2000a) tvrdí, že není adaptivní disponovat vysokou mírou jedné složky naděje a nízkou druhé. Přestože takový člověk dosahuje průměrné míry naděje, není natolik adaptivní jako jiná osoba, která má obě složky vyvážené. Proto jsme volně předpokládali průměrnou hodnotu cesty i snahy pohybující se okolo 24 bodů, tedy v polovině průměrného celkového stupně naděje. Přirozeně, že se jedná o ideální stav a úvahu, která nemá potenciál platit za obecnou pravdu, ale pouze za úvahu umožňující širší možnosti interpretace. Průměrná míra cesty činila 23,2 bodu, u snahy byla o 0,4 bodu nižší, tedy 22,8. Při srovnání mužů a žen se, podle předpokladu (Snyder, 1995) ukázalo, že se v celkové míře naděje, ani v žádné z jejích komponent signifikantně neliší. Studenti psychologie zaznamenali statisticky významně vyšší průměrnou hodnotu snahy a celkové míry naděje než studenti OPF. V hodnotě subškály cesta se studenti psychologie významně nelišili od studentů OPF, i v tomto případě však měli průměrně vyšší skóre. Prezenční studenti prvního ročníku psychologie tedy disponují uspokojivou mírou naděje v obou jejích složkách (průměr shodně 23,89), zatímco studenti OPF mají v průměru uspokojivou schopnost nacházet cesty k cíli (22,85 bodu), ale disponují nižším stupněm motivace vytrvat na cestě a překonávat případné obtíže (22,23 bodu).

Po srovnání Škály naděje jsme se zaměřili na smysl pro soudružnost. Orientační normy, které roku 2009 vytvořili Dostál s kolegy, jsou stanoveny podle pohlaví a věku. Srovnávali jsme tedy s normami čtyři skupiny probandů – ženy a muže ve věku 19 a 20 let a jejich starší kolegy. Průměrné hodnoty smyslu pro soudružnost a jeho složek se u mladších žen ve většině případů signifikantně nelišily od normy. Výjimky byly pouze čtyři. Mladší ženy disponovaly významně vyšší mírou srozumitelnosti ve srovnání s orientační normou, ale jak mladší, tak starší ženy dosáhly signifikantně nižších hodnot smysluplnosti – starší ženy měly v průměru nižší skóre než mladší, i když pouze o cca 0,7 bodu. Starší ženy pak v průměru zaznamenaly významně nižší míru SOC, než jak stanovuje orientační norma. S rostoucím věkem studentek prvního ročníku, u nichž jsme

realizovali výzkum, tedy dále klesala už na počátku nižší míra smysluplnosti, což se, společně se srozumitelností neodchylující se směrem k nadprůměru u starších studentek, projevilo v celkově nižší míře smyslu pro soudružnost. Takže ženy, které se zúčastnily výzkumu, disponovaly v průměru nižší motivací projevující se vítáním výzev nebo přesvědčením, že při řešení problémů budou moci být kreativní a iniciativní a že jejich snažení ocení okolí. Po rozdělení skupiny mladších žen na studující psychologii a z OPF vyšlo najevo, že zatímco první zmíněné dosáhly v průměrného celkového skóre 140,41 bodu, druhé zmíněné měly téměř o 12 bodů nižší skóre, tedy 128,46 bodu. U skupiny starších studentek se rozdíl mezi školami dále zvýraznil – studentky psychologie měly v průměru 143,7 bodu, studentky z OPF 125,79 bodu. Ukázal se tedy jakýsi trend, kdy se s rostoucím věkem studentky prvního ročníku psychologie zvyšoval její smysl pro soudružnost, s rostoucím věkem studentky prvního ročníku OPF se pak snižoval.

Muži se naproti tomu v žádném z případů signifikantně nelišili od orientační normy. Jejich výsledky jsou však diskutabilní, protože jich bylo výrazně méně než žen (pouze 40), z toho 30 navštívilo v době sběru dat OPF, a tak docházelo k signifikantnímu ovlivňování výsledné průměrné hodnoty krajními skóry než u žen. Zatímco u skupiny mužů ve věku 19 a 20 let zaznamenali studenti OPF v průměru o 1,33 bodu vyšší celkovou míru SOC, u skupiny starších studentů dosáhli v průměru o 16,25 bodu méně než studenti psychologie. Interpretace situace u mužů se zdá být, vzhledem k jejich počtu a rozdělení podle studované školy, spíše nevhodná, proto se jí pozdržíme. Při srovnávání mužů s ženami se neukázal žádný statisticky významný rozdíl, a to jak v celkové míře SOC, tak v komponentách.

Nakonec jsme zaměřili pozornost na výsledky Existenciální škály, které jsme srovnávali podle věku s rakouskými a českými normami. Po srovnání skupiny studentů ve věku 19 a 20 let vyšlo najevo, že se signifikantně liší pouze v sebezpřesahu, který měli v průměru významně nižší než norma. Přitom studenti psychologie v této věkové kategorii dosáhli přibližně o 20 bodů vyššího celkového skóru než studenti OPF, u starších studentů se tento rozdíl snížil a činil cca. 16 bodů. Oproti tomu skupina starších studentů zaznamenala statisticky významně nižší skóre ve všech stupnicích, faktorech vyššího řádu i celkovém skóre kromě sebeodstupu, který byl v normě, i když také nižší. Největší rozdíl oproti rakouským normám byl v existencialitě a jejích složkách. S rostoucím věkem studenta prvního ročníku se tedy snižovala jeho míra existenciálního naplnění, zejména pak schopnost rozhodovat se a odpovědně a angažovaně realizovat své rozhodnutí. Klesající trend se projevil ve všech oblastech vyjma sebeodstupu. Poté, co jsme dosažené

výsledky srovnali s českými normami, jsme však zjistili, že soubor dosáhl v celkové míře existenciálního naplnění, personalitě a jejích složkách významně nadprůměrných hodnot a existencialita s jejími stupnicemi se posunula do oblasti průměru. Skupina mladších studentů psychologie dosáhla po srovnání s rakouskými normami ve všech případech kromě svobody signifikantně nadprůměrných hodnot, po srovnání s českými se i posunula do oblasti nadprůměru. Disponovali tedy nadprůměrnou mírou existenciálního naplnění. Starší studenti psychologie se lišili od normy pouze v existencialitě a jejích složkách, které byly v podprůměru. Po porovnání s českými normami se ocitly v průměru a zbylé hodnoty v nadprůměru. Z výsledků vyplývá, že s rostoucím věkem studenta psychologie prvního ročníku klesá jeho míra existenciálního naplnění (i když je stále v průměru či nadprůměru), což je zapříčiněno především snižující se schopností rozhodovat se a realizovat čin, tedy svobodou a odpovědností. Výsledné hodnoty skupin studentů OPF se od sebe navzájem téměř nelišily – ve všech případech kromě sebeodstupu, který byl v normě, zaznamenali významně nižší hodnoty, než jak stanovuje rakouská norma. Po srovnání s českými se však hodnoty nacházející se v podprůměru posunuly do průměru a sebeodstup do nadprůměru. Značně tedy záleží na tom, zda pro posuzování použijeme české, nebo rakouské normy. Domníváme se, že použití českých norem je, vzhledem ke shodné národnosti probandů, vhodnější.

Dále jsme srovnávali průměrné hodnoty mužů a žen. Ukázalo se, že se statisticky významně liší pouze ve třech případech. Ženy dosáhly signifikantně vyššího skóre v celkové míře existenciálního naplnění, odpovědnosti a existencialitě. Protože se celkové skóre skládá ze součtu personality a existenciality a druhá zmíněná se skládá ze svobody a odpovědnosti, nepřekvapí, že jestliže je odpovědnost statisticky významně vyšší u žen, vyvolá to i signifikantně vyšší výsledek u existenciality jako nadřazeného faktoru a dále i u celkového skóru. Zdá se proto, že má smysl interpretovat pouze odpovědnost. Ta je definována jako „*schopnost aktivně jednat a nést důsledky*“ (Längle et al., 2001, s. 19). Ženy v tomto výzkumu spíše než muži jednají odvážně a s nasazením, jsou rozvážnější a ochotné nést za své jednání důsledky. To je zdánlivě v rozporu se zjištěním, že disponují významně nižší mírou smysluplnosti v SOC, než by měly podle orientačních norem. Z těch vyplývá, že by ženy měly až do věku 40 let dosahovat v průměru vyšších skóre smysluplnosti než muži. Proto, ačkoli mezi muži a ženami nebyl signifikantní rozdíl, to ještě neznamenal, že je výsledek žen v normě. Důvodem, proč zde zmiňujeme tento argument, je, že smysluplnost se zdánlivě přirozeně pojí s odpovědností. Jako poznámku na okraj můžeme uvést, že korelace mezi nimi byla na hranici silné korelace o vysoké

statistické významnosti ($r = 0,492$, $p < 0,1^9$). Pravděpodobně je spojuje odvaha a angažovanost. S odpovědností se však pojí i rozvážnost a vědomí povinnosti (Längle et al., 2001), které se pro smysluplnost nezdají být příliš typické. Proto by nemělo být problematické, že ženy dosahují nižších skóre ve smysluplnosti v porovnání s normou, ale vyšších skóre v porovnání s muži.

Jak napověděly předešlé řádky, studenti OPF dosahovali v mnoha případech nižších skóre než studenti psychologie. Poté, co jsme obě skupiny studentů srovnali, vyšlo najevo, že se navzájem statisticky významně liší ve všech případech kromě cesty u naděje. Studenti OPF, kteří se zúčastnili výzkumu, disponovali v průměru výrazně nižší mírou naděje a snahy, smyslu pro soudružnost a existenciálního naplnění včetně jejich částí než studenti psychologie. Nelišili se pouze ve schopnosti stanovovat cesty k cíli. Přitom i v tomto případě dosáhli studenti psychologie v průměru vyšší hodnoty než studenti OPF. Jak jsme poznamenali v kapitole o výsledcích, muži dosáhli nesignifikantně vyšší průměrné míry cesty než ženy. Protože 30 ze 40 mužů studovalo v době sběru dat OPF, dá se předpokládat, že zjištění, že se od sebe studenti psychologie a OPF v tomto jediném ohledu významně nelišili, je do určité míry dáno právě rozdělením mužů do škol. Těžko říci, proč jsou rozdíly mezi studenty prvního ročníku tak výrazné. Statistiky o „úmrtí“ studentů v průběhu studia, které by mohly poskytnout vodítka, nejsou k dispozici. Jak však naznačil během sběru dat Jiří Mazurek, odborný asistent z OPF (osobní sdělení 27. září 2011) a potvrdila studentka prvního ročníku navazujícího studia na OPF Martina Ptošková (osobní sdělení 5. prosince 2011), během prvního semestru ukončí studium až polovina studentů. Je zřejmé, že ne všichni školu opustí z důvodu nedostatečných zdrojů pro zvládnutí výuky a dalších požadavků, které s sebou škola nese. Z vlastního dlouhodobého pozorování průběhu studia psychologie na FF UP je znát, že pokud je student přijat, pravděpodobně studium dokončí a pokud ne, pak to nejspíše nebude kvůli nezvládnutí požadavků studia. Samozřejmě, že v případě ani jedné ze škol nelze takto usuzovat na její náročnost, protože svou roli hrají i další faktory, jako jsou např. přijímací zkoušky. Je také možné, že je rozdíl zapříčiněn něčím zcela jiným než navštěvovanou školou. Zatímco studenti psychologie často pochází ze všech koutů republiky, studenti OPF jsou spíše místní, tedy z Ostravska, respektive Karvinska. Studenti psychologie zároveň mohou vykazovat větší tendence k odpovídání na položky sociálně žádoucím způsobem a stylizovat se do role perfektně duševně zdravých a vyrovnaných osob. Příčina výrazných rozdílů mezi studenty zůstává neznámá. Domníváme se, že by mohlo být přínosné, aby se v budoucnu identifikovaly faktory, které přispívají k nižší

míře naděje, SOC a existenciálnímu naplnění u studentů OPF nebo k vyšší míře zmiňovaného u studentů psychologie.

Naděje a smysl pro soudružnost

Tři ze sedmi hypotéz, které jsme stanovili, se týkaly vztahu mezi nadějí a smyslem pro soudružnost. Předpokládali jsme, že mezi nimi existuje statisticky významná souvislost. Hypotézu jsme potvrdili – naděje a SOC spolu korelovaly na středně silné úrovni ($r = 0,41$, $p < 0,1^{-6}$), přičemž tento vztah zapříčinila především korelace se smysluplností, která se pohybovala blízko hranice s úrovní silné korelace ($r = 0,48$, $p < 0,1^{-9}$). Ke stejnému závěru dospěl i Halama (2001), u něhož byla korelace se smysluplností nižší – $r = 0,44$, $p < 0,01$. Smysluplnost umožňuje mobilizaci dostupných zdrojů zvládnání (GRR) a zahrnuje ochotu být iniciativní, angažovaný a kreativní. Při bližším pohledu na výsledky ověřování další z hypotéz jsme zjistili, že ze složek naděje nejvíce koreluje se smysluplností snaha ($r = 0,513$, $p < 0,1^{-11}$). Není to velkým překvapením, protože obě představují motivační elementy v rámci svých konceptů. Druhá nejsilnější korelace celkové míry naděje se složkami SOC byla se zvládnutelností ($r = 0,368$, $p < 0,1^{-5}$). Tu definuje Antonovsky (1987) jako percepci míry, v jaké je jedinec přesvědčen, že jeho zdroje zvládnání postačují nárokům, které vznášejí situace.

Při ověřování další z hypotéz se ukázalo, že cesta koreluje nejtěsněji právě s touto složkou SOC ($r = 0,359$, $p < 0,1^{-5}$), snaha s ní souvisí výrazně méně ($r = 0,257$, $p < 0,01$). Na první pohled by se mohlo zdát, že schopnost nalézat cesty k cíli souvisí spíše se srozumitelností. S tou však cesta koreluje pouze slabě – $r = 0,168$, $p < 0,05$. Podle Antonovského (1987) je srozumitelnost předpokladem pro vynoření zvládnutelnosti. Porozumění světu a svému místu v něm se však liší od aktivního stanovování způsobů, jak dosáhnout cíle. To je bližší právě zvládnutelnosti, která ve své vnímání dostupných zdrojů zvládnání pravděpodobně implicitně zahrnuje i hodnocení, ne-li zvažování, možností efektivity využití daných zdrojů. Domníváme se, že jedním z klíčových procesů, který probíhá v rámci zvládnutelnosti, je porovnávání nároků situace s dostupnými zdroji. A jestliže se setkáme s problémem, s potenciálně stresogenní situací, neblíží se toto porovnávání k uvažování o možnostech, jak jej vyřešit? Je možné, že se zde zvládnutelnost setkává s cestou. Poznamenejme na okraj, že cesta koreluje na hranici středně silného vztahu se smysluplností ($r = 0,303$, $p < 0,1^{-3}$). Nejspíše to nepřekvapí, protože jestliže je jedinec přesvědčen, že nemá cenu angažovat se v dané situaci, nebude pravděpodobně ztrácet mnoho času úvahami nad způsoby, jak ji vyřešit.

Srozumitelnost se ukázala být vzhledem k naději v marginální pozici. S celkovou mírou naděje korelovala slabě, jen o mírně výrazněji než s cestou ($r = 0,176$, $p < 0,05$). Se snahou nekorelovala vůbec. Neznamená to, že pro vynoření nadějného uvažování není schopnost vnímat svět jako konzistentní, koherentní a do určité míry předvídatelný důležitá. Jak jsme zmínili, srozumitelnost je předpokladem pro zvládnutelnost. Je předstupněm, který umožňuje, aby se naděje se smyslem pro soudružnost mohli střetnout i v jiné rovině než motivační, kterou znázorňuje vztah snahy a smysluplnosti.

V Halamově studii (2001) korelovaly cesty i snaha v prvky smyslu pro soudružnost výrazně méně než v tomto výzkumu a jak cesta, tak snaha dosahovaly velice podobných, ve dvou ze tří případů téměř totožných, korelací. Nejslabší vztah byl na úrovni slabé korelace, a to mezi nadějí a srozumitelností, zbylé dvě se pohybovaly na úrovni středně silného vztahu.

Naděje a existenciální naplnění měřené ESK

Zbývající čtyři hypotézy byly věnovány předpokladům existence vztahu mezi nadějí a existenciálním naplněním, jak jej chápe současná škola logoterapie a existenciální analýzy. Nejdříve jsme srovnávali naději s celkovým skóre Existenciální škály. Korelace, k níž jsme dospěli ($r = 0,459$, $p < 0,1^{-8}$), byla mírně výraznější než v případě korelace naděje se smyslem pro soudružnost. Se všemi dílčími prvky naděje korelovala na úrovni středně silného vztahu, pouze se sebeodstupem byla na úrovni slabé. Nejvýraznější vztah byl se sebezpřesahem ($r = 0,462$, $p < 0,1^{-8}$). Zdá se, že se zde ukazuje stejný trend jako u smyslu pro soudružnost. Schopnost poodstoupit od sebe, od aktuálních emocí, přání či obav, je nezbytným předpokladem pro vstupování do kontaktu s emocemi tak, aby se jedinec nechával oslovovat hodnotami možností, které nabízí situace, a na základě toho se pak v následující fázi rozhodoval pro některou z nich. Hodnoty jsou považovány za hlavní, podle některých jediný, zdroj smyslu (Křivohlavý, 2006). Na základě stanovené hodnoty se volí cíle, které bude člověk následovat. Bez cíle není naděje (Snyder, 2000a), a proto se zdá, že je sebezpřesah ne-li nutným, pak alespoň nanejvýše vhodným, předpokladem pro vynoření nadějného uvažování. Z tohoto úhlu pohledu lze vysvětlit výrazný vztah mezi celkovou mírou naděje a sebezpřesahem.

Třetí nejvýraznější korelace celkové míry naděje se vztahovala ke svobodě jako schopnosti volit mezi jednotlivými možnostmi, které situace nabízí ($r = 0,456$, $p < 0,1^{-8}$). Uvažovali jsme o možné souvislosti s komponentou cesta. Korelovaly spolu na úrovni středně silné ($r = 0,316$, $p < 0,1^{-3}$), souvislost mezi cestou a odpovědností pak byla pouze

slabá. Svoboda jako existenciální výkon spojený s rozhodováním je přirozeně mírně spojen s cestou, která se do značné míry vyznačuje právě rozhodováním se pro některý ze způsobů jednání. Přesto však svoboda korelovala těsněji se snahou ($r = 0,454, p < 0,1^{-8}$). U té jsme předpokládali, že bude statisticky významně souviset s odpovědností, což se také potvrdilo ($r = 0,428, p < 0,1^{-7}$). Odpovědnost je zčásti motivačním elementem, který zastupuje odvalu a angažovanost. Na druhou stranu představuje i rozvážnost a vědomí povinnosti, které se ke snaze příliš, jestli vůbec, nevážou. Opět to neznamena, že pro naději jako takovou nejsou významné, pouze příliš nezapadají do konceptu snahy v rámci naděje. Proč se však snaha pojí těsněji se svobodou než s odpovědností? Mohlo by se zdát, že je svoboda v ESK čistě kognitivním fenoménem a jako taková by měla souviset spíše s cestou než se snahou. Když se však podíváme do manuálu k ESK, dočteme se, že svoboda se sice pojí s rozhodováním, ale to je syceno nejen racionálním a do určité míry objektivním posuzováním reálného stavu, ale také vitalitou, soustředěním a odvahou, kterou rozhodování se pro konkrétní možnost jednání nese (Längle et al., 2001). Poslední tři zmiňované se přirozeně pojí se snahou. Snaha tedy zčásti souvisí jak se svobodou, tak s odpovědností. Potvrzuje to i fakt, že rozdíly v obou korelacích jsou spíše mírné. Nabízí se otázka, proč cesta se svobodou nesusouvisí těsněji. Cesta je schopností přicházet na způsoby, jimiž lze dosáhnout vytyčeného cíle, a poté je podle potřeby v průběhu realizace flexibilně měnit (Snyder, 2000a). To zahrnuje jak rozhodování, tak plánování, následování vytyčené stezky (za pomoci motivační snahy) a schopnost adaptability spojená s tvorbou alternativních cest v případě, že je to potřeba. Podstatou stupnice svoboda je realizace rozhodnutí se pro některou možnost. Není nám známo, že by bylo plánování nebo flexibilní změny v průběhu realizace zvolené možnosti součástí svobody. Realizace rozhodnutí nastává až v posledním kroku – odpovědnosti, tam se však nesetkáváme s chladným uvažováním a plánováním, ale s prvky, které sytí snahu, a rozvahou, která je sice důležitá i pro naději, s cestou ji však pravděpodobně výrazněji nepojí. To však neznamena, že spolu nemají nic společného – cesta také signifikantně koreluje s odpovědností, i když pouze slabě ($r = 0,214, p < 0,01$).

9.2. Omezení výsledků

Výsledky, kterých jsme v této práci dosáhli, jsou limitovány několika faktory. Prvním z nich je velikost zkoumané populace. 166 probandů není malá skupina, ale větší počet probandů by byl jistě vítaný. Jak jsme popsali v sedmé kapitole, mnozí z vyučujících, které jsme oslovili, byli sami pracovně vytíženi, nebo učili studenty kombinovaného studia, kteří většinou věkově nespádali do období vynořující se dospělosti. Výzkumný soubor tedy tvořili prezenční studenti prvních ročníků psychologie na FF UP v Olomouci a OPF Slezské univerzity ve věku 19-26 let. S vědomím počtu probandů, jejich společných charakteristik (studující první semestr na vysoké škole a přibližný věk) a procesu účelového výběru výzkumného vzorku, který má své limity, si neklademe za cíl zobecnování dosažených výsledků na širší populaci.

Omezením může být i použití testové baterie jako metody sběru dat. Výpověď obdržená formou dotazníku je limitována schopností introspekce vyplňujícího, jeho ochotou o sobě něco sdělit, mírou intelektu (který jsme však u vysokoškoláků předpokládali v dostatečné míře) a možnou tendencí odpovídat sociálně žádoucím způsobem nebo záměrným zkreslováním výsledků (což se může týkat zejména studentů psychologie) (Svoboda, 2005). Ani jedna z metod, které jsme použili, nedisponovala Lži škálou. Dotazník SOC a ESK měli určité procento položek formulováno opačně, a proto byly vyhodnocovány inverzně. Škála naděje se ze třetiny skládá z distraktorů, které se neskórují, ani nevyhodnocují. Možnosti záměrného zkreslování výsledků jsme se snažili předejít motivováním studentů jak ve smyslu osobního obohacení (zamyšlení nad sebou a svým životem a jeho zhodnocení či potenciální spouštěč práce na sobě), tak ve smyslu altruistického přispění, díky němuž mohla být tato práce realizována a jejíž výsledky mohou přinést lepší porozumění naději a jejímu vztahu s životní smysluplností.

9.3. Možnosti aplikace a doporučení pro další výzkum

Hlavním cílem práce bylo rozšíření poznatků o naději. Koncept kognitivního pojetí naděje, jak jej chápe Snyder, je starý pouze přibližně dvě desetiletí a zejména v České a Slovenské republice je povědomí o něm spíše skromné. Jednou z aplikací výzkumu může být rozšíření užívání Škály naděje v našich zemích. Překlad, který jsme realizovali a který

vykázal uspokojivý stupeň reliability, by však měl být modifikován. Myslíme tím úpravu deváté položky, o níž jsme psali v předchozí podkapitole a v kapitole o výsledcích. Přínosný by mohl být i názor lingvisty či profesionálního překladatele.

Užším cílem bylo nastínit povahu vztahu mezi nadějí a oblastí smyslu, kterou reprezentoval smysl pro soudružnost a existenciální naplnění v pojetí současné logoterapie. V budoucnosti by bylo přínosné provést faktorovou analýzu dosažených výsledků za účelem zjištění přítomnosti společného faktoru mezi nadějí, SOC a existenciálním naplněním, jehož existenci naznačili už Feldman se Snyderem (2005). Také by mohla být realizována studie, která by si kladla za cíl objasnění kauzálních vztahů mezi nadějí a smyslem života. Jak zjistili Mascaro s Rosenem (2005), míru životní smysluplnosti predikuje stupeň naděje. Výsledky podobné studie, která by byla realizována v České či Slovenské republice, by byly jistě zajímavé. Do budoucna bychom také vítali i kvalitativní studie.

10. ZÁVĚRY

Z výzkumu, který si kladl za cíl prozkoumat vztah mezi životní smysluplností a nadějí a v jehož rámci byl ověřován překlad Škály naděje a upravený překlad Dotazníku SOC, vyplývají následující zjištění:

- Reliabilita námi vytvořeného překladu Škály naděje je uspokojivá, Cronbachova alfa činila 0,75. Zároveň jsme identifikovali problematickou položku č. 9 a doporučili změnu jejího znění.
- Reliabilita upraveného překladu Dotazníku SOC se téměř nelišila od původní Křivohlavého verze. Cronbachova alfa činila 0,84.
- Objevili jsme přítomnost tří oblastí, v nichž se muži a ženy od sebe navzájem statisticky významně lišili. Ženy vykazaly v průměru vyšší míru odpovědnosti v Existenciální škále, tedy odvahu realizovat čin, pro který se rozhodly, angažovanost, ale i rozvahu a vědomí povinnosti. V důsledku vyššího skóre odpovědnosti pak dosáhly signifikantně vyššího skóru ve faktoru vyššího řádu existencialitě a následně i v celkovém skóru.
- Studenti psychologie dosáhli signifikantně vyšších průměrných skóru než studenti OPF ve všech oblastech vyjma subškály cesta ve Škále naděje. I v ní však dosáhli studenti psychologie vyšších průměrných skóru. Vzhledem k tomu, že muži zaznamenali nesignifikantně vyšší skór cesty než ženy a 30 ze 40 mužů, kteří se zúčastnili výzkumu, studovalo na OPF, zdá se, že je to důvodem, proč se v této oblasti neobjevil statisticky významný rozdíl. Ke stanovení příčin toho, proč byly rozdíly mezi studenty obou škol tak výrazné a rozsáhlé, nemáme dostatek podkladů, bylo by však podnětné je objevit.
- Potvrdila se statisticky významná souvislost mezi celkovou mírou naděje a smyslem pro soudružnost. Subškála snaha nejtěsněji korelovala se smysluplností v SOC, a to na úrovni silného vztahu o velmi vysoké statistické významnosti. Cesta nejtěsněji

souvisela se zvládnutelností, a to na úrovni středně silného vztahu a vysoké statistické významnosti. Celková míra naděje a cesta signifikantně korelovaly se srozumitelností pouze slabě, snaha s ní nekorelovala vůbec.

- Potvrdila se statisticky významná souvislost mezi celkovou mírou naděje a existenciálním naplněním měřeným ESK, přičemž tento vztah byl mírně těsnější než mezi celkovou mírou naděje a SOC. Naděje korelovala nejvíce, a to na úrovni středně silného vztahu, se sebepřesahem. Argumentujeme tím, že sebepřesah slouží k vycítění hodnoty, díky níž může dojít ke stanovení cíle a poté k vynoření naděje. Subškála cesta korelovala se svobodou o vysoké statistické významnosti, ovšem snaha s ní souvisela těsněji. Snaha zároveň korelovala s odpovědností o vysoké statistické významnosti, korelace se svobodou ovšem byla mírně výraznější. V budoucnosti by bylo vhodné provést faktorovou analýzu, která by umožnila zjistit, zda se u naděje a SOC společně s existenciálním naplněním, jak jej chápe logoterapie a existenciální analýza, nachází nějaký společný faktor.

SOUHRN

V této práci jsme se zabývali možnými souvislostmi mezi kognitivní teorií naděje Charlese Snydera a životní smysluplností v pojetí logoterapie a existenciální analýzy a smyslu pro soudružnost.

V běžné řeči často dochází k záměně slov, hovoří-li se o smyslu či cíli (Yalom, 2006). Cíle zaujímají v problematice smyslu výsostnou pozici. Podle Halamy (2007a) sytí smysl života především potřebu kognitivního rámce a potřebu cílů. To je ve shodě s Baumeisterovým předpokladem, že přítomnost účelu v životě je první podmínkou, která vede k vynoření pocitu životní smysluplnosti (Baumeister & Vohs, 2002). Cíle se dělí podle svého jedinečného obsahu, struktury a směru, a protože člověk většinou následuje více z nich, sdružují se do hierarchických celků (Křivohlavý, 2006).

Tím, co rozhoduje, který cíl si stanovit, jsou hodnoty a podle některých také přesvědčení (Křivohlavý, 2006). Hodnoty se také sdružují do hierarchického celku (Halama, 2007a). Přítomnost životní smysluplnosti přináší přínosy duševnímu zdraví. Souvisí s kladnými emocemi (Sobková & Tavel, 2010), ačkoliv je potřeba podotknout, že tento stav neplatí za všech okolností (Křivohlavý, 2006). V modelu duševní pohody Ryffové (Ryff & Singer, 2003) je jedním z jeho prvků smysl života, v konceptu kvality života Kováče je smysl všepronikajícím činitelem, který působí na všechny složky života (Halama, 2007a). Přítomnost smyslu života je také dáována do souvislosti se strategiemi zvládnání stresu (Halama & Bakošová, 2009). Pravděpodobně nejrozšířenější teorií, která se vztahuje jak ke smyslu, tak ke zvládnání stresu, je smysl pro soudružnost Aarona Antonovského.

Antonovsky (1987) při tvorbě SOC vycházel z předpokladu, že život je plný překážek, tragédií a nezdarů, ale existují protektivní činitelé, kteří před plným dopadem tíživých událostí chrání. Dospěl tak ke generalizovaným zdrojům odolnosti, které vykonávají právě tuto funkci a mezi něž lze zařadit např. sociální oporu, dobré socio-ekonomické zázemí nebo optimismus. Smysl pro soudružnost je pak činitelem, díky němuž jedinec vnímá svůj život jako konzistentní a koherentní (komponenta srozumitelnost), realisticky posuzuje své schopnosti jako více či méně dostatečné vzhledem k nárokům situace (zvládnutelnost) a je ochoten zavázat se určité činnosti, být iniciativní a kreativní (smysluplnost) (Antonovsky, 1987).

Logoterapie a existenciální analýza je aplikací existenciální filozofie do klinické praxe (Crumbaugh & Maholick, 1964), která stojí na třech pilířích – svobodné vůli, vůli ke smyslu a smyslu utrpení (Tavel, 2007). V této práci jsme vycházeli jak z Franklovy tvorby, tak z práce současných autorů – Alfrieda Längleho, Elizabeth Lukasoové a Jany Božukové. V posledních třiceti letech došlo k rozvoji logoterapie. Nyní se v terapeutickém procesu pracuje i s emocemi, biografií a zejména pak s metodou uchopení smyslu. Ta je odpovědí na otázku, jakým způsobem lidé hledají a nachází v životě smysl. V prvním kroku jedinec poodstoupí od svých aktuálních psychických obsahů, aby mohl vnímat možnosti, které nabízí situace. Poté se nechává oslovovat hodnotami jednotlivých možností, s čímž se pojí sebepřesah. Následně svobodně vybere jednu z možností a v poslední fázi ji s odpovědností realizuje (Balcar, 2004). Hodnotami, které logoterapeuti doporučují k následování, jsou hodnoty zážitkové, tvůrčí a utrpení (Längle, 2002). Nejznámějšími technikami terapeutické práce jsou paradoxní intence, v níž se pracuje se sebeodstupem, dereflexe, ve které se působí na sebepřesah, a postojová změna využívaná u osudového utrpení (Balcar, 2004).

Naděje byla po dlouhou dobu široce diskutovaným tématem, a to jak v oblasti náboženství, tak filozofie. Někteří se k ní stavěli pozitivně, jiní ji odmítali. Podobná situace je i na poli psychologie a psychiatrie. Zejména dříve ji mnoho vědců považovalo pouze za placebo (Snyder, 2000a, Lopez, Snyder & Pedrotti, 2003), dnes se domnívají, že existuje tzv. falešná naděje, a snaží se prokázat její existenci, i když prozatím neúspěšně (Snyder, 2002a). Podmínkou pro vynoření nadějného uvažování je přítomnost cíle. První ze složek naděje, cesta, spočívá v plánování a nacházení způsobů, jak cíle dosáhnout. Druhá složka, snaha, působí jako motivační činitel po celou dobu následování cesty k cíli i tehdy, je-li třeba cestu, nebo cíl změnit. Následkem těchto duševních procesů se pak vynořuje prožitek naděje (Snyder, 2000a), s nímž si samotnou naději pravděpodobně spojujeme nejvíce.

Naděje je nezávislým konceptem, který není totožný s optimismem, osobností typu A, sebeoceněním, osobní zdatností, ani teorií řešení problémů (Snyder, 2000a). Má statisticky významnou souvislost s adaptivními způsoby zvládání stresu (Kwon, 2000), životní spokojeností (Park, Peterson & Seligman, 2004) nebo sebehodnocením (Magaletta & Oliver, 1999). Práce s nadějí probíhá ponejvíce ve zdravotnictví, klinické psychologii a psychoterapii, ale i v poradenství a školní či pedagogické psychologii (Snyder, 2000a). Po srovnání teorie naděje se smyslem života jsme stanovili předpoklad, že je pojí zejména

důraz na cíle. Uvažuje se o tom, že jsou naděje a oblast smyslu života syceny společným faktorem (Feldman & Snyderem, 2005).

Období vynořující se dospělosti spadá přibližně do věku 19-25 let (Luecken & Gress, 2010). V tomto období dochází k postupnému osamostatňování, dále slábne vliv primární rodiny a sílí vliv vrstevníků (Říčan, 1990). Je to období, v němž dostávají mladí lidé z nepříznivých poměrů příležitost se z nich vymanit, na druhou stranu se však ve vynořující se dospělosti nejvíce objevuje rizikové chování a užívání návykových látek (Luecken & Gress, 2010). Mladí již v tomto věku začínají po fyzické stránce stárnout, jejich myšlení, pakliže studují na vysoké škole, se stává více relativistické, většinou hledají dlouhodobý partnerský svazek a připravují se na práci (Berk, 2007).

Pro výzkum jsme se rozhodli použít kvantitativní metodologii – realizovali jsme korelační studii skrze dotazníkové šetření. Výzkum proběhl ve spolupráci se 168 studenty a studentkami prvního ročníku psychologie na FF UP v Olomouci a OPF Slezské univerzity v Opavě. Dvě studentky byly vyřazeny z důvodu nedostatečně vyplněných dotazníkových baterií. Studentů z OPF bylo 109, studentů psychologie pak 57. Mužů bylo 40, žen 126. Největší skupina dosáhla v době sběru dat 19 a 20 let. Proces výběru souboru byl účelový. Ten má však negativa, z nichž je největším omezená či žádná možnost generalizace závěrů na širší populaci (Disman, 1993). Dotazníkové metody, které jsme použili, představovala Škála naděje, kterou jsme přeložili, Dotazník SOC, jehož znění jsme mírně upravili, a Existenciální škála. Vytvořili jsme také dvě drobné škály na míru pozitivních emocí a spokojenosti se životem, ale poté jsme se rozhodli je v této práci nevyužít. Pro analýzu dat jsme využili program Statistica 10 a SPSS 17.

Vnitřní konzistence Škály naděje činila $\alpha = 0,75$, což je uspokojivá míra. Identifikovali jsme jednu problematickou položku a doporučili změnu jejího znění. Cronbachova alfa upraveného Dotazníku SOC činila přibližně 0,84, což je shodný údaj s původním Křivohlavého překladem (Dostál et al., 2009). Soubor vykázal v průměru signifikantně nižší míru naděje (46 bodů), než je průměrná hodnota stanovená Snyderem, tedy 48 bodů (2000a). Bylo by přínosné vytvořit české orientační normy, protože je možné, že se průměrná míra naděje v České a Slovenské republice nachází níže než u populace severoamerického kontinentu. Ženy dosáhly v průměru statisticky významně vyšší míry odpovědnosti než muži, což vedlo k vyšší míře existenciality i celkového stupně existenciálního naplnění. Studenti psychologie dosáhli v průměru signifikantně vyššího skóru než studenti OPF ve všech oblastech kromě cesty, v níž se od sebe navzájem významně nelišili.

Dále se potvrdila hypotéza o existenci významného souvislosti mezi smyslem pro soudružnost a nadějí. Nejužší vztah vykazala naděje se smysluplností. Cesta korelovala nejsilněji se zvládnutelností, snaha korelovala nejtěsněji se smysluplností. Souvislost mezi smysluplností a snahou není velkým překvapením, protože jsou obě motivačními prvky v rámci svých teorií. Korelaci cesty se zvládnutelností lze interpretovat tak, že se schopnost nalézat cesty k cíli přirozeně váže k posuzování dostupných zdrojů vzhledem k nárokům situace.

Zároveň se potvrdil předpoklad o existenci signifikantní souvislosti mezi mírou naděje a existenciálním naplněním. Celková míra naděje vykazala nejvýraznější vztah se sebepřesahem, následovala svoboda. Díky sebepřesahu probíhá vycítění hodnot možností, které situace, v níž se jedinec nachází, nabízí. Na základě vycítění hodnot poté dochází k volbě cíle. Pokud je stanoven cíl, může se vynořit naděje. Subškála cesta statisticky významně korelovala se svobodou, těsněji s ní však souvisela snaha. Svoboda spočívá ve volbě pro určitou možnost jednání, jenže cesta spočívá i v realizaci naplánovaných kroků k dosažení cíle a jejich modifikaci, je-li to potřeba. Ve svobodě je zároveň zahrnuta odvaha, vitalita a schopnost soustředění, které se vztahují ke snaze. Také, podle předpokladu, signifikantně souvisela s odpovědností, ovšem vztah se svobodou byl mírně výraznější. Možným vysvětlením je, že se s odpovědností váže i vědomí povinnosti a rozvaha, které pro snahu nejsou typické. V budoucnosti by mohlo být zajímavé provést faktorovou analýzu, která by mohla napomoci dále interpretovat dosažené výsledky.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Adler, A. (1995). *Smysl života*. Praha: Práh.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling The Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1990). Personality and Health: Testing the Sense of Coherence Model. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and Disease* (pp. 155-177). New York: John Wiley & Sons.
- Ashby, J. S., Dickinson, W. L., Gnilka, P. B. & Noble, C. L. (2011). Hope as a Mediator and Moderator of Multidimensional Perfectionism and Depression in Middle School Students. *Journal of Counseling & Development, 89*(2), 131-139. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00070.x
- Babyak, M. A., Snyder, C. R. & Yoshinobu, L. (1993). Psychometric Properties of the Hope Scale: A Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Research in Personality, 27*(2), 154-169. DOI: 10.1006/jrpe.1993.1011
- Bailey, T. C. & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status. *The Psychological Record, 57*, 233-240. DOI: tpr/vol57/iss2/5
- Balcar, K. (1989). Logoterapie a existenciální analýza V. E. Frankla.
Získáno z: <http://slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/4-karel-balcar/5-karel-balcar-logoterapie-a-existencialviktora-e-frankla>
- Balcar, K. (2004). Logoterapie a existenciální analýza. In J. Vymětal a kol. (Eds.), *Obecná psychoterapie* (2nd ed.) (pp. 255-275). Praha: Grada Publishing.
- Baštecká, B. & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.
- Bendová, K., Dolejš, M., Charvát, M., Kolařík, M., Pechová, O., Sobotková, I., Šucha, M. & Vtípil, Z. (2011). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: VUP Olomouc.
- Benzein, E., Norberg, A. & Saveman, B. I. (2001). The Meaning of the Lived Experience of Hope in Patients with Cancer in Palliative Home Care. *Palliative Medicine, 15*, 117-126. DOI: 10.1191/026921601675617254
- Berk, L. E. (2007). *Development Through the Lifespan* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Bland, R. & Darlington, Y. (2002). The Nature and Sources of Hope: Perspectives of Family Caregivers of People With Serious Mental Illness. *Perspectives in Psychiatric Care, 38*(2), 61-68. DOI: 10.1111/j.1744-6163.2002.tb00658.x
- Božuková, J. (1999). Žít život s vnitřním souhlasem. *Psychologie dnes, 5*(3), 1-3.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.

- Chang, E. C. & DeSimone, S. L. (2001). The Influence of Hope on Appraisals, Coping, and Dysphoria: A Test of Hope Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(2), 117-129. DOI: 10.1521/jscp.20.2.117.22262
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2006). Hope Therapy in a Community Sample: A Pilot Investigation. *Social Indicators Research, 77*, 61-78. DOI: 10.1007/s11205-005-5553-0
- Chochinov, H. M. (2003). Thinking Outside the Box: Depression, Hope, and Meaning at the End of Life. *Journal of Palliative Medicine, 6*(6), 973-977. DOI: 10.1089/109662103322654893
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology, 20*(2), 200-207. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.340
- Cutcliffe, J. R. (2009). Hope: The Eternal Paradigm for Psychiatric/Mental Health Nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 16*, 843-847. DOI: 10.1111/j.1365-2850.2009.01490.x
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58). New York: Springer.
- Disman, M. (1993). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- Dogra, A. K., Basu, S. & Das, S. (2011). Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study among College Students. *Journal of Projective Psychology & Mental Health, 18*(1), 89-102.
Získáno z: <https://woc.uc.pt/fpce/getFile.do?tipo=6&id=1572>
- Dostál, D., Malůš, M. & Kupka, M. (2009, listopad). *Orientační normy dotazníků SOC 29 a PVS 50*. Poster session presented at the international conference, Bratislava.
- Drexler, H. (2007). Kroky ke smyslu. In S. Längle & M. Sulz (Eds.), *Žít svůj vlastní život: Úvod do existenciální analýzy* (pp. 65-76). Praha: Grada Publishing.
- Emmons, R. A., Colby, P. M. & Kaiser, H. A. (1998). When Losses Lead to Gains: Personal Goals and the Recovery of Meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 163-178). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a dospívání*. Praha: Argo.
- Feldman, D. B. & Snyder, C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(3), 401-421. DOI: 10.1521/jscp.24.3.401.65616
- Feldman, D. B., Rand, K. & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and Goal Attainment: Testing a Basic Prediction of Hope Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(4), 479-497. DOI: 10.1521/jscp.2009.28.4.479

Feldt, T., Leskinen, E., Koskenvuo, M., Suominen, S., Vahtera, J. & Kivimäki, M. (2011). Development of Sense of Coherence in Adulthood: A Person-Centered Approach. The Population-Based HeSSup Cohort Study. *Quality of Life Research*, 20(1), 69-79. DOI: 10.1007/s11136-010-9720-7

Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.

Frankl, V. E. (1999). *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada Publishing.

Frankl, V. E. (2006a). *A přesto říci životu ano* (3rd ed.). Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Frankl, V. E. (2006b). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.

Frankl, V. E. (2006c). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.

Frankl, V. E. (2007). *Psychoterapie a náboženství*. Brno: Cesta.

Frenz, A. W., Carey, M. P. & Jorgensen, R. S. (1993). Psychometric Evaluation of Antonovsky's Sense of Coherence Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 145-153. DOI: 10.1037//1040-3590.5.2.145

Fry, P. S. (1998). The Development of Personal Meaning and Wisdom in Adolescence: A Reexamination of Moderating and Consolidating Factors and Influences. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 91-110). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Grayson, J. P. (2008). Sense of Coherence and Academic Achievement of Domestic and International Students: A Comparative Analysis. *Higher Education*, 56(4), 473-492. DOI: 10.1007/s10734-007-9106-0

Halama, P. (2001). Slovenská verzia Snyderovej Škály nádeje: Preklad a adaptácia. *Československá psychologie*, 45(2), 135-142.

Halama, P. (2007a). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic Press.

Halama, P. & Dědová, M. (2007b). Meaning in Life and Hope as Predictors of Positive Mental Health: Do They Explain Residual Variance Not Predicted by Personality Traits? *Studia Psychologica*, 49(3), 191-200.

Získáno z: <http://katpsych.truni.sk/osobne/halama/halama2011.pdf>

Halama, P. & Bakošová, K. (2009). Meaning in Life as a Moderator of the Relationship Between Perceived Stress and Coping. *Studia Psychologica*, 51(2-3), 143-148.

Získáno z: <http://katpsych.truni.sk/osobne/halama/Halama,%20Bakosova%202009.pdf>

Halama, P. (2010). Hope as a Mediator Between Personality Traits and Life Satisfaction. *Studia Psychologica*, 52(4), 903-914.

Získáno z: <http://katpsych.truni.sk/osobne/halama/halama2010.pdf>

Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4th ed.). Praha: Portál.

Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.

Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.

Kinney, A. (2000). Positive Illusions of Well-Being and Irrationality: Implications for Rational-Emotive Behavior Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 30(4), 401-415. DOI: 10.1023/A:1010235620775

Klinger, E. (1998). The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and Its Clinical Implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 27-50). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie* (4th ed.). Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.

Křivohlavý, J. (2003a). *Psychologie zdraví* (2nd ed.). Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2003b). Neztrácejte naději. *Psychologie dnes*, 9(4), 20-21.

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

Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing.

Kwon, P. (2000). Hope and Dysphoria: The Moderating Role of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*, 68(2), 199-223. DOI: 10.1111/1467-6494.00095

Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.

Längle, A., Orglerová, Ch. & Kundi, M. (2001). *ESK – Existenciální škála*. Praha: Testcentrum.

Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.

Längle, A. (2005). The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. *Existential Analysis*, 16(1), 2-14.

Získáno z: <http://journal.existentialpsychology.org/index.php?journal=ExPsy&page=article&op=view&path%5B%5D=93&path%5B%5D=43>

Längle, A. (2007). Spiritualita v psychoterapii? In S. Längle & M. Sulz (Eds.), *Žít svůj vlastní život: Úvod do existenciální analýzy* (pp. 37-52). Praha: Portál.

Lin, H. R. & Bauer-Wu, S. M. (2003). Psycho-Spiritual Well-Being in Patients with Advanced Cancer: An Integrative Review of Literature. *Journal of Advanced Nursing*, 44(1), 69-80. DOI: 10.1046/j.1365-2648.2003.02768.x

Lopez, S. J., Snyder, C. R. & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many Definitions, Many Measures. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models & Measures* (pp. 91-106). Washington, DC: American Psychological Association.

Luecken, L. J. & Gress, J. L. (2010). Early Adversity and Resilience in Emerging Adulthood. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 238-257). New York: Guilford Press.

- Lukasová, E. S. (1992). *Logo-test: Zkouška k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace"*. Chrudim: Nakladatelství Mach.
- Lukasová, E. S. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál.
- Lukasová, E. S. (1998). *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Cesta.
- Lukasová, E. S. (2006). K validizaci logoterapie. In V. E. Frankl, *Vůle ke smyslu* (pp. 182-209). Brno: Cesta.
- Madarasová Gecková, A., Tavel, P., Gajdošová, B., Orosová, O., Žežula, I. & Van Dijk, J. P. (2008). Socioekonomické a psychosociálne faktory zmyslu pre integritu u adolescentov. *Československá psychologie*, 52(2), 132-144.
- Maddi, S. R. (1998). Creating Meaning Through Making Decisions. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 3-26). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maddux, J. E. (2002). Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 277-287). New York: Oxford University Press.
- Magaletta, P. R. & Oliver, J. M. (1999). The Hope Construct, Will, and Ways: Their Relations with Self-Efficacy, Optimism, and General Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551. DOI: 10.1002/(SICI)1097-4679(199905)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G
- Mascaro, N. & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985-1013. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x
- Maslow, A. H. (1999). *Toward a Psychology of Being* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2005). Getting Unstuck: The Roles of Hope, Finding Meaning, and Rumination in the Adjustment to Bereavement among College Students. *Death Studies*, 29, 435-458. DOI: 10.1080/07481180590932544
- Nakonečný, M. (1997). *Psychologie osobnosti* (2nd ed.). Praha: Academia.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Reply Strengths of Character and Well-Being: A Closer Look at Hope and Modesty. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 628-634. DOI: 10.1521/jscp.23.5.628.50749
- Perry, B. M., Taylor, D. & Shaw, S. K. (2007). „You've Got to Have a Positive State of Mind“: An Interpretative Phenomenological Analysis of Hope and First Episode Psychosis. *Journal of Mental Health*, 16(6), 781-793. DOI: 10.1080/09638230701496360
- Petiška, E. (1986). *Staré řecké báje a pověsti* (8th ed.). Praha: Albatros.
- Plhánková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Raban, M. (2008). *Duchovní smysl člověka dnes: Od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Praha: Vyšehrad.

Reiterová, E. (2003). *Základy statistiky pro studenty psychologie* (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Reker, G. T., Peacock, E. J. & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49. DOI: 10.1093/geronj/42.1.44

Ryff, C. D. & Singer, B. (2003). Ironies of the Human Condition: Well-Being and Health on the Way to Mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamentals Questions and Future Directions for a Positive Psychology* (pp. 271-287). Washington, DC: American Psychological Association.

Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (2nd ed.). New York: Pocket Books.

Seligman, M. E. P. & Peterson, Ch. (2003). Positive Clinical Psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamentals Questions and Future Directions for a Positive Psychology* (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.

Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. & Lewin, M. R. (2003). The Role of Hope as a Mediator in Recollected Parenting, Adult Attachment, and Mental Health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715. DOI: 10.1521/jscp.22.6.685.22938

Sobková, P. & Tavel, P. (2010). Životní smysluplnost a emocionalita. *E-psychologie*, 4(2), 12-20. Získáno z: <http://www.e-psycholog.eu/clanek/88>

Snyder, C. R. (1989). Reality to Negotiation: From Excuses to Hope and Beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 130-157.
Získáno z: <http://epsy.tamu.edu/uploads/files/Elliott/cpsy685/Reality%20Negotiation.pdf>

Snyder, C. R. (1994). *Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360. DOI: 10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x

Snyder, C. R. (Ed.) (2000a). *Handbook of Hope: Theory, Measures, & Applications*. New York: Academic Press.

Snyder, C. R. (2000b). The Past and Possible Futures of Hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28. DOI: 10.1521/jscp.2000.19.1.11

Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. & Woodward, J. T. (2002a). „False“ Hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003-1022. DOI: 10.1002/jclp.10096

Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M, Adams, V. H., III. & Wiklund, C. (2002b). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826. DOI: 10.1037/0022-0663.94.4.820

Stegera, M. F., Oishi, S. & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in Life across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. DOI: 10.1080/17439760802303127

- Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Svoboda, M. (2005). *Psychologická diagnostika dospělých* (3rd ed.). Praha: Portál.
- Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton.
- Taylor, S. E. & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of Mindset on Positive Illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 213-226.
Získáno z: http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-opus55286/Effects_of_mindset_on_positive_illusions.pdf?sequence=1
- Veenhoven, R. (2011). Can We Get Happier Than We Are? In I. Brdar (Ed.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach* (pp. 3-14). Dordrecht: Springer.
- Woelk, C. J. (2008). Management of Hope. *Practica Medicala*, 3(4), 202-205.
Získáno z: http://medica.ro/reviste_med/download/practica_medicala/2008.4/PM_Nr-4_2008_Art-08.pdf
- Wolverson, E. L., Clarke, C. & Moniz-Cook, E. (2010). Remaining Hopeful in Early-Stage of Dementia: A Qualitative Study. *Aging & Mental Health*, 14(4), 450-460.
DOI: 10.1080/13607860903483110
- Wong, P. T. P. (1998a). Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 111-140). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (1998b). Meaning-Centered Counselling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 395-436). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wright, S. S. (2000). Looking at the Self in a Rose-Colored Mirror: Unrealistically Positive Self-Views and Academic Performance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 451-462. DOI: 10.1521/jscp.2000.19.4.451
- Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- Yamaguchi, M. & Halberstadt, J. (2011). It's All About Me: Maladaptive Self-focused Attention as a Mediator of the Relationship Between Extrinsic Goals and Well-Being. In I. Brdar (Ed.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach* (pp. 95-106). Dordrecht: Springer.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Seznam tabulek a grafů
Použité zkratky

Příloha č. 2: Baterie dotazníků

Příloha č. 3: Zadání diplomové práce
Abstrakt diplomové práce
Abstract of Master Thesis

Příloha č. 1

Seznam tabulek a grafů

Tab. 1	Stručný popis 4 základních stupnic, 2 faktorů vyššího řádu a Celkového skóru.....	64
Tab. 2	Četnost navštěvované vysoké školy.....	69
Tab. 3	Zastoupení pohlaví v celém souboru.....	69
Tab. 4	Zastoupení pohlaví u probandů z OPF.....	69
Tab. 5	Zastoupení pohlaví u probandů z psychologie.....	70
Tab. 6	Věkové rozložení celého souboru.....	70
Tab. 7	Věkové rozložení u studentů OPF.....	71
Tab. 8	Věkové rozložení u studentů psychologie.....	71
Tab. 9	Cronbachova alfa.....	72
Tab. 10	Analýza položek snahy.....	73
Tab. 11	Statistické charakteristiky celého souboru.....	74
Tab. 12	Srovnání dosažených průměrů s referenční konstantou Škály naděje.....	74
Tab. 13	Srovnání dosažených průměrů žen s orientačními normami Dotazníku SOC.....	76
Tab. 14	Srovnání dosaženého průměru sebepřesahu u studentů ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK.....	78
Tab. 15	Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK.....	79
Tab. 16	Srovnání dosažených průměrů u studentů ve věku 21-30 let s českými normami ESK.....	80
Tab. 17	Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK.....	81
Tab. 18	Srovnání dosažených průměrů u studentů psychologie ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK.....	81
Tab. 19	Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 19 a 20 let s rakouskými normami ESK.....	82
Tab. 20	Srovnání dosažených průměrů u studentů OPF ve věku 21-30 let s rakouskými normami ESK.....	82
Tab. 21	Statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami.....	82
Tab. 22	Vybrané statistické charakteristiky mužů a žen.....	83
Tab. 23	Statisticky významné rozdíly mezi studenty OPF a psychologie.....	84

Tab. 24	Vybrané statistické charakteristiky studentů OPF a psychologie.....	85
Tab. 25	Korelace mezi celkovou mírou naděje a SOC s komponentami.....	86
Tab. 26	Korelace mezi celkovou mírou naděje a ESK se stupnicemi a faktory vyššího řádu.....	87
Tab. 27	Korelace mezi snahou a SOC s komponentami.....	89
Tab. 28	Korelace mezi snahou, odpovědností, svobodou a existencialitou.....	90
Tab. 29	Korelace mezi cestou a SOC s komponentami.....	91
Tab. 30	Korelace mezi cestou, svobodou, odpovědností a existencialitou.....	91
Graf č. 1	Průměrné hodnoty Škály naděje u celého souboru, studentů psychologie a OPF.....	75
Graf č. 2	Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 19 a 20 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	76
Graf č. 3	Průměrné hodnoty SOC u žen ve věku 21-30 let, studentek psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	77
Graf č. 4	Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	77
Graf č. 5	Průměrné hodnoty SOC u mužů ve věku 21-30 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	78
Graf č. 6	Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	79
Graf č. 7	Průměrné hodnoty celkového skóru ESK u studentů ve věku 19 a 20 let, studentů psychologie a OPF v téže věkové kategorii.....	80

Použité zkratky

ADHS	Adult Dispositional Hope Scale – Škála naděje
E	Existencialita
ESK	Existenciální škála
OD	Odpovědnost
OPF	Obchodně podnikatelská fakulta (Slezské univerzity v Opavě)
P	Personalita
Smysl.	Smysluplnost
SO	Sebeodstup
SOC	<i>Sense of Coherence</i> – smysl pro soudružnost
SP	Sebepřesah
Sroz.	Srozumitelnost
SV	Svoboda
Zvl.	Zvládnutelnost

Příloha č. 2

Baterie dotazníků

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o účast na výzkumu pro mou diplomovou práci vedenou Dr. Martinem Kupkou. Práce si klade za cíl objasnit souvislosti mezi nadějí a prožívanou životní smysluplností s přihlédnutím k některým dalším tématům pozitivní psychologie.

Výzkum je **anonymní**, přičemž Vaše účast by měla spočívat ve vyplnění několika škál a dotazníků. Vyplňování není časově omezeno, nemělo by Vám však zabrat více než 30-40 minut. **Neexistují správné a špatné odpovědi**. Snažte se odpovídat upřímně a vybrat vždy tu odpověď, která je pro Vás ta pravá. **Nezdržujte se však dlouhým přemýšlením**. Jestliže se během vyplňování rozhodnete změnit odpověď na některou z otázek, přeškrtněte starou a zřetelně vyznačte novou. Po dokončení vyplňování se, prosím, ujistěte, že jste vyplnili **všechny položky**.

Děkuji za Váš čas
Marie Ocisková

Nejprve vyplňte následující údaje:

Věk: _____ Pohlaví: MUŽ/ŽENA Dnešní datum: -._____._____

Studovaná škola: _____

Ročník studia: _____

Míra spokojenosti se životem

Instrukce: Zakroužkujte, prosím, na následující škále to z čísel, které nejlépe vystihuje Vaši spokojenost s vlastním životem. Čísla 1 a 7 představují krajní možnosti, číslo 4 nerozhodnost.

Je to tak špatné, jak jen to je možné ... 1 2 3 4 5 6 7 ... Je to tak dobré, jak jen to může být

Škála naděje

Instrukce: Přečtěte si, prosím, pozorně každou položku. Poté vyberte jedno z níže uvedených čísel škály, které Vás nejlépe vystihuje, a zapište ho na vyznačené prázdné místo.

- 1. = Naprosto nepravdivé
- 2. = Většinou nepravdivé
- 3. = Spíše nepravdivé
- 4. = Mírně nepravdivé
- 5. = Mírně pravdivé
- 6. = Spíše pravdivé
- 7. = Většinou pravdivé
- 8. = Naprosto pravdivé

- ___ 1. Umím vymyslet hodně způsobů, jak se dostat z průšvihů.
- ___ 2. Energicky se snažím dosáhnout svých cílů.
- ___ 3. Většinu času se cítím unavený/á.
- ___ 4. Existuje mnoho způsobů, jak vyřešit problém.
- ___ 5. V hádce snadno prohrávám.
- ___ 6. Umím vymyslet mnoho možností, jak získat to, co je pro mě důležité.
- ___ 7. Dělán si starosti o své zdraví.
- ___ 8. I když se ostatní odradí, vím, že jsem schopný/á nalézt způsob, jak vyřešit problém.
- ___ 9. Mé dřívější zkušenosti mě dobře připravily na budoucnost.
- ___ 10. Dosud jsem byl/a v životě dost úspěšný/á.
- ___ 11. Obvykle si dělám starosti.
- ___ 12. Dosahuji cílů, které si stanovuji.

SOC dotazník

Instrukce: V následujícím dotazníku je uvedena řada možností, jak se člověk cítí a jedná za různých okolností. Každý z nás se dovede podle svého uvážení zařadit někam mezi obě krajní možnosti, popřípadě ho krajní možnost vystihne. **Zakroužkujte, prosím, vždy to číslo, které Vás dle uvážení nejlépe charakterizuje.** Hodnoty 1 a 7 odpovídají krajním možnostem. Hodnota 4 značí nerozhodnost v dané otázce.

1. Když mluvíte s lidmi, máte pocit, že Vám nerozumí?

Nemám ho nikdy...1 2 3 4 5 6 7...Mám ho pořád

2. Když jste v minulosti měl/a dělat něco, kde byla nezbytná spolupráce s druhými lidmi, měl/a jste pocit:

Že se to určitě neudělá...1 2 3 4 5 6 7...Že se to určitě udělá

3. Jak dobře znáte lidi, s nimiž denně přicházíte do styku (mimo členy vlastní rodiny)?

Mám pocit, že jsou mi cizí...1 2 3 4 5 6 7...Znám je velmi dobře

4. Máte pocit, že se v podstatě moc nezajímáte o to, co se děje kolem Vás?

Tento pocit mám velmi zřídka, nebo nikdy...1 2 3 4 5 6 7...Mám jej velmi často

5. Stalo se v minulosti, že jste byl/a překvapen/a chováním lidí, o nichž jste se domníval/a, že je dobře znáte?

To se nikdy nestalo...1 2 3 4 5 6 7... Tak tomu bylo pořád

6. Stalo se Vám, že Vás zklamali lidé, jimž jste důvěřoval/a a s nimiž jste počítal/a?

To se nikdy nestalo...1 2 3 4 5 6 7... Tak tomu bylo pořád

7. Život je v své podstatě:

Velice zajímavý...1 2 3 4 5 6 7... Jen běžná a rutinní záležitost

8. Váš život doposud:

Neměl jasné cíle a smysl ...1 2 3 4 5 6 7...Měl vždy jasné cíle a smysl

9. Máte pocit, že se s Vámi zachází nespravedlivě?

Velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Velmi zřídka nebo nikdy

10. V posledních deseti letech byl Váš život:

Plný změn, kdy jste nikdy nevěděl/a, co se stane dál...1 2 3 4 5 6 7...Plynul souvisle a byl jasný

11. Většina věcí, které v budoucnu budete dělat, bude:

Vzrušujících...1 2 3 4 5 6 7...Velice nudných

12. Máte někdy pocit, že jste v neznámé situaci a nevíte dost dobře, co dělat?

Tento pocit mám velmi často...1 2 3 4 5 6 7...Tento pocit mám velmi zřídka nebo nikdy

13. Co lépe vystihne, jak Vy sám/sama vidíte svůj vlastní život:

Člověk může vždy najít řešení těžkých životních situací...1 2 3 4 5 6 7...Neexistuje žádné řešení těžkých životních situací

14. Když myslíte na svůj život, pak velmi často:

Cítíte, jak je dobré, že můžete žít... 1 2 3 4 5 6 7... Ptáte se sám/sama sebe, proč vlastně žijete

15. Když stojíte před obtížným problémem, pak se Vám jeho řešení zdá:

Vždy nejasné a těžko se hledá... 1 2 3 4 5 6 7... Vždy zcela jasné

16. Když máte dělat to, co děláte každý den, je to pro Vás:

Zdrojem hluboké radosti a uspokojení... 1 2 3 4 5 6 7... Zdrojem utrpení a nudy

17. Váš budoucí život bude pravděpodobně:

Plný změn, kdy ani sám/sama nebudete dobře vědět, co se bude dít dál... 1 2 3 4 5 6 7... Plynout souvisle a vše bude jasné

18. Když se Vám v minulosti stalo něco nepříjemného, Vaše snaha byla:

„Užirat se“ a trápit se nad tím... 1 2 3 4 5 6 7... Říct si: „Ano, stalo se, nedá se nic dělat, prostě s tím musím žít.“ a jít dál

19. Míváte nejasné představy a smíšené pocity?

Mám je velmi často... 1 2 3 4 5 6 7... Mám je velmi zřídka, nebo nikdy

20. Když děláte něco, co Vám dává dobrý pocit, jste si jistý/á:

Že se tak dobře budete cítit i nadále... 1 2 3 4 5 6 7... Že se stane něco, co Vám tento pocit pokazí

21. Stává se Vám, že máte pocity, které byste raději neměl/a?

Velmi často... 1 2 3 4 5 6 7... Velmi zřídka, nebo nikdy

22. Očekáváte, že Váš budoucí život:

Bude neúčelný a zcela bezesmyslný... 1 2 3 4 5 6 7... Bude plný cílů a smyslu

23. Domníváte se, že tady vždy budou lidé, na něž se budete moci spolehnout?

Jsem si jistý/á, že takoví lidé budou... 1 2 3 4 5 6 7... Pochybuji, že takoví lidé budou

24. Stává se Vám, že máte pocit, že nevíte dost dobře, co se bude dít dál?

Stává se mi to velmi často... 1 2 3 4 5 6 7... Stává se mi to velmi zřídka, nebo nikdy

25. Mnozí lidé (i ti, co mají pevný charakter) se někdy cítí poražení a smutní. Jak často jste se takto cítil/a v minulosti Vy?

Nikdy... 1 2 3 4 5 6 7... Velmi často

26. Když se někdy stalo něco nepříjemného, zjistil/a jste obvykle:

Že jste buď podcenil/a, nebo přecenil/a důležitost toho, co se dělo... 1 2 3 4 5 6 7... Že jste viděl/a věci správně

27. Když pomyslíte na obtíže, s nimiž se pravděpodobně setkáte v důležitých úsecích svého dalšího života, máte pocit:

Že nad obtížemi vždy zvítězíte a krize zvládnete... 1 2 3 4 5 6 7... Že obtíže nezvládnete a nad krizemi nezvítězíte

28. Jak často máte pocit, že to co děláte ve svém běžném životě, nemá žádný smysl:

Tento pocit mám velmi často... 1 2 3 4 5 6 7... Tento pocit mám zřídka nebo nikdy

29. Jak často máte pocit, že si nejste zcela jistý/á, zda se dokonale ovládáte?

Tento pocit mám často...1 2 3 4 5 6 7... Tento pocit mám zřídka nebo nikdy

30. Zkontroloval/a jsem, že jsem zodpověděl všechny položky: ANO / NE

Místo pro Vaše poznámky:

Míra pozitivních emocí

Instrukce: Zakroužkujte na následující škále to z čísel, které nejlépe vystihuje Váš emoční stav v současné době. Čísla 1 a 7 představují krajní možnosti, číslo 4 nerozhodnost.

Ve svém současném životě prožívám:

Naprostou radost a štěstí ...1 2 3 4 5 6 7... Naprostý smutek a zoufalství

Existenciální škála

Instrukce: Posuďte, prosím, nakolik dále uvedené výroky platí právě o Vás. U každého výroku proškrtněte na připojené vodorovné stupnici křížkem X vždy to kolečko, jehož pozice to nejlépe vyjadřuje. (Při posuzování výroku neberte v úvahu příležitostné krátkodobé výkyvy.)



Nakolik o mně platí tento výrok?

Platí Neplatí

- | | |
|---|---------------|
| 1) Často zanechám důležitých činností, protože je mi nepříjemná námaha s nimi spojená. | ○-○-○-○-○-○-○ |
| 2) Cítím, že mě mé úkoly osobně oslovují. | ○-○-○-○-○-○-○ |
| 3) Významné pro mě je jenom to, co odpovídá mému přání. | ○-○-○-○-○-○-○ |
| 4) V mém životě není nic dobrého. | ○-○-○-○-○-○-○ |
| 5) Nejráděj se zabývám sám (sama) sebou - svými starostmi, přáními, sny a obavami. | ○-○-○-○-○-○-○ |
| 6) Většinou se nedokážu soustředit. | ○-○-○-○-○-○-○ |
| 7) S tím, co jsem doposud vykonal(a), jsem nespokojen(a), protože si myslím, že jsem měl(a) dělat něco důležitějšího. | ○-○-○-○-○-○-○ |

Nakolik o mně platí tento výrok?

- | | Platí | Neplatí |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 8) Vždy se řídím podle toho, co ode mne očekávají druzí. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9) Nepříjemná rozhodnutí se snažím bez dlouhého uvažování odložit na později. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10) Snadno se nechám odvést i od prací, které dělám rád(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11) V mém životě není nic, o co bych se doopravdy rád(a) zasadil(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12) U mnoha věcí nechápu, proč bych je měl(a) dělat právě já. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13) Myslím, že můj život tak, jak jej vedu, není k ničemu dobrý. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14) Připadá mi těžké pochopit význam mnohých věcí. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15) Dovedu sám (sama) se sebou dobře vycházet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16) Věnuji příliš málo času tomu, co je důležité. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17) Nikdy mi není hned jasné, co mohu v dané situaci udělat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18) Mnoho věcí dělám jen proto, že musím, a ne proto, že chci. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19) Když nastanou problémy, snadno ztrácím hlavu. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20) Většinou dělám věci, které bych mohl(a) stejně tak dobře udělat později. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21) Vždy znovu jsem zaujat(a) tím, co přináší den. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22) Většinou až při svém jednání zjišťuji, jaké má moje rozhodnutí následky. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23) Když se musím rozhodovat, nemohu se vůbec spoléhat na svůj cit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24) I když mi na něčem velmi záleží, brání mi nejistota, jak to dopadne, abych to udělal. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25) Nikdy přesně nevím, za co jsem odpovědný(-á). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26) Cítím se vnitřně svobodný(-á). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Nakolik o mně platí tento výrok?

- | | Platí | Neplatí |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 27) Cítím, že mi život ukřivdil, protože mi nedopřál splnění mých přání. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28) Když vidím, že nemám možnost volby, je to pro mě úleva. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29) Jsou situace, ve kterých se cítím zcela bezmocný(-á). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30) Dělán mnoho věcí, ve kterých se ve skutečnosti nevyznám. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31) Obvykle nevím, co je v dané situaci důležité. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32) Splnění vlastních přání má přednost. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33) Je mi zatěžko vcítit se do druhých lidí. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34) Bylo by lépe, kdybych nebyl(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35) Mnohé věci, se kterými mám co dělat, jsou mi v podstatě cizí. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36) Rád(a) si dělám svůj vlastní názor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37) Cítím se rozháraný(-á), protože dělám příliš mnoho věcí najednou. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38) I při důležitých věcech mi schází síla k tomu, abych vytrval(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39) Dělán mnohé věci, které vlastně ani dělat nechci. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40) Situace mě zajímá jen potud, pokud vyhovuje mým přáním. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41) Když jsem nemocný(-á), nevím, co si počít s tím časem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42) Jen zřídka vidím, že v nějaké situaci mám více možností, jak jednat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43) Okolní svět mi připadá jednotvárný. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44) Jen zřídka se klade otázka, zda něco chci dělat, protože to většinou dělat musím. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Nakolik o mně platí tento výrok?

Platí

Neplatí

45) V mém životě není nic opravdu krásné,
protože všechno má své pro a proti.

46) Moje vnitřní nesvoboda a závislost mi působí potíže.



Ve všech testech jsem zkontroloval/a zodpovězení všech položek: ANO / NE

Ještě jednou Vám děkuji za účast a přeji hezký den.

Příloha č. 3

Zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2011/2012

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PS)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
OCISKOVÁ Marie	Na Výsluní 1276, Orlová - Lutyně	F07408

TÉMA ČESKY:

Možné souvislosti mezi nadějí a životní smysluplností u vysokoškolských studentů

NÁZEV ANGLICKY:

Possible Connections Between Hope and Meaningfulness in Life in University Students

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Jedná se především o kvantitativní studii s použitím tří dotazníků: Existenciální škála, SOC - 29 a Škála naděje. Autorka diplomové práce přeložila Škálu naděje a bude zkoumat její praktické využití, k čemuž použije srovnání se dvěma již zavedenými metodami, které měří osobní existenciální naplnění a odolnost vůči životní zátěži. V centru zájmu jsou možné souvislosti, které, pokud se potvrdí, mohou poukazovat na praktickou využitelnost Škály naděje. Baterie testů bude administrována vysokoškolským studentům, předpokládáme účast cca. 100 probandů nejméně. Práce stojí na pomezí Psychologie zdraví a Pozitivní psychologie.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing.
Lopez, S.J. & Snyder, C. R. (Eds.). (2006). *Positive Psychological Assessment. A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: APA.
Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of Hope. Theory, Measures, and Applications*. New York: Academic Press.
Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
Wong, P. T. P. & Fry, P. S. (Eds.). (1998). *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum & Associates.
Yalom, I. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha č. 4

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: **Možné souvislosti mezi nadějí a životní smysluplností u vysokoškolských studentů**

Autor práce: **Marie Ocisková**

Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Počet stran a znaků: 118, 253 938

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 111

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá souvislostmi mezi Snyderovou teorií naděje a životní smysluplností reprezentovanou smyslem pro soudružnost a existenciálním naplněním v pojetí logoterapie a existenciální analýzy. V teoretické části práce jsme nastínili obecnou problematiku smyslu života a jeho vlivu na duševní pohodu a strategie zvládnání stresu, přičemž jsme se blíže zmínili o smyslu pro soudružnost (SOC). Následně jsme se zabývali logoterapií a existenciální analýzou, Snyderovým pojetím naděje a možnými souvislostmi mezi ní a oblastí smyslu života. Poté jsme se vyjádřili k fenoménu vynořující se dospělosti. V empirické části práce jsme ověřovali stanovené hypotézy o existenci vztahu mezi nadějí a smyslem pro soudružnost a mezi nadějí a existenciálním naplněním. Jako typ výzkumu jsme zvolili korelační studii realizovanou skrze dotazníkové šetření. Použité metody představovaly Škála naděje, Dotazník SOC a ESK. Výzkumný soubor byl sestaven na základě účelového výběru a tvořilo jej 166 studentů prvních ročníků OPF Slezské univerzity v Opavě a studentů psychologie na FF UP v Olomouci. Potvrdil se předpoklad o existenci signifikantní souvislosti mezi nadějí a SOC i mezi nadějí a existenciálním naplněním měřeným ESK. Dále byla prokázána existence signifikantní souvislosti mezi nadějí a sebezpřesahem. Subškála naděje cesta, podle předpokladu, statisticky významně korelovala se zvládnutelností v SOC a svobodou v ESK. Subškála naděje snaha signifikantně korelovala se smysluplností v SOC a odpovědností v ESK.

Klíčová slova: naděje, smysl pro soudružnost, smysl života, logoterapie, vynořující se dospělost

ABSTRACT OF THESIS

Title: **Possible Connections Between Hope and Meaningfulness in Life in University Students**

Author: **Marie Ocisková**

Supervisor: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Number of pages and characters: 118, 253 938

Number of appendices: 4

Number of references: 111

Abstract: The thesis deals with connections between Snyder's hope theory and meaningfulness in life represented by sense of coherence and an existential fulfillment in terms of logotherapy and existential analysis. Firstly, we outlined general issues of meaning in life and its influence on well-being and coping strategies and we focused more closely on sense of coherence (SOC). Then we dealt with logotherapy and existential analysis, Snyder's hope theory and possible connections between hope and the field of meaning in life. Afterwards we commented on a phenomenon of emerging adulthood. We were verifying defined hypotheses about an existence of a relationship between hope and sense of coherence and between hope and an existential fulfillment in the empiric part of the thesis. We chose as a type of a research a correlational study that was put into practise through a questionnaire survey. The Adult Dispositional Hope Scale, The SOC Scale and the Existence Scale represented the applied methods. The research population was formed by a purpose-based selection and it included 166 first-year students of School of Business Administration of Silesian University in Opava and students of psychology from Faculty of Arts of Palacky University in Olomouc. There was confirmed an assumption of an existence of a significant connection between hope and SOC and also between hope and an existential fulfillment measured by the ES. There was also confirmed an assumption of a significant connection between hope and self transcendence. Pathway thinking, a part of hope, was according to a hypothesis significantly related to manageability from SOC and also to freedom from the ES. Agency, a part of hope, was significantly related to meaningfulness from SOC and also to responsibility from the ES.

Key words: hope, sense of coherence, meaning in life, logotherapy, emerging adulthood