

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filosofická fakulta

Magisterská diplomová práce

2014

Mgr. Milan STUDNIČKA

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filosofická fakulta

Katedra Psychologie

Lpění a vnímání času v rodinách s dětmi

Adherence and time perception in families with children



Magisterská diplomová práce

Zpracoval: Mgr. et Bc. Milan Studnička

Vedoucí práce: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Olomouc

2014

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Lpění a vnímání času v rodinách s dětmi“ zpracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady i literaturu.

V Olomouci dne 15. 2. 2014

Mgr. et Bc. Milan Studnička

PODĚKOVÁNÍ

Celé rodině za fantastickou podporu během psaní této práce.

Všem účastníkům výzkumu za trpělivost během celého experimentu.

Doc. PhDr. Panajotisovi Cakirpaloglu, DrSc. za podporu při zpracování tohoto neobvyklého tématu.

Mgr. Karlu Flaškovi za pomoc při statistickém zpracování dat.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 LPĚNÍ	8
1.1 NEGATIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ.....	8
1.1.1 <i>Lpění na úspěchu a výsledcích.....</i>	10
1.1.2 <i>Lpění na nastavených dogmatech, tradicích, rituálech či přesvědčení</i>	12
1.1.3 <i>Lpění na majetku či druhých lidech.....</i>	16
1.1.4 <i>Lpění a otázka hledání smyslu života</i>	19
1.2 POZITIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ	20
1.3 LPĚNÍ A JEHO VLIV NA SPOKOJENOST A ŠTĚSTÍ	22
1.4 KATEGORIZACE OBJEKTŮ LPĚNÍ	25
1.4.1 <i>Sociální objekty lpění.....</i>	25
1.4.2 <i>Hédonistické objekty lpění.....</i>	26
1.4.3 <i>Procesní objekty lpění.....</i>	26
1.5 REKAPITULACE FENOMÉNU LPĚNÍ.....	27
2 POJETÍ ČASU	29
2.1 FILOZOFICKÉ POJETÍ ČASU	29
2.2 POJETÍ ČASU V SOUČASNOSTI.....	31
2.2.1 <i>Subjektivní vnímání času</i>	33
3 VYMEZENÍ VÝZKUMU.....	35
3.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	35
3.2 CÍLE PRÁCE	35
3.3 HYPOTÉZA	35
3.4 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	36
3.5 METODY A TECHNIKY VÝZKUMU	36
3.5.1 <i>Výzkum tematiky lpění</i>	36
3.5.2 <i>Výzkum tematiky subjektivního vnímání času.....</i>	38
3.5.3 <i>Proměnné.....</i>	39
3.5.4 <i>Etické problémy a způsob jejich řešení.....</i>	39
3.5.5 <i>Statistické zpracování a analýza dat.....</i>	40

4	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	41
4.1	ÚROVEŇ INTENZITY LPĚNÍ U VYBRANÝCH OBJEKTŮ.....	41
4.1.1	<i>Intenzita lpění v závislosti na kategorii lpění</i>	43
4.1.2	<i>Intenzita lpění v závislosti na pohlaví</i>	46
4.2	REKAPITULACE VÝSLEDKŮ MĚŘENÍ INTENZITY LPĚNÍ.....	47
4.3	VLIV LPĚNÍ NA VNÍMÁNÍ ČASU – INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	48
4.4	VLIV LPĚNÍ NA VNÍMÁNÍ ČASU - REKAPITULACE.....	49
5	DISKUZE	51
5.1	DISKUZE NA TÉMATIKOU LPĚNÍ A VNÍMÁNÍ ČASU	55
6	ZÁVĚRY	56
	SOUHRN	57
	CITOVANÁ LITERATURA	59
	SEZNAM PŘÍLOH	67

ÚVOD

Lpění je fenomén, který citelně zasahuje do prožívání našeho života a jeho negativní vliv na životní spokojenost je takřka nezpochybnitelný. Jelikož se jedná o fenomén, jehož pochopení může dle mého názoru výrazně pomoci i v psychoterapeutické praxi, věnoval jsem se mu už i ve své bakalářské práci, na jejíž výsledky navazuji nyní.

V bakalářské práci jsem se zaměřil na pochopení vztahu mezi lpěním a životní spokojeností. Během mého výzkumu vyšlo najevo, že lpění jako takové životní spokojenost ovlivňovat nemusí, ovšem čím více či intenzivněji na něčem lpíme, tím častěji může docházet k zásahům do těchto objektů lpění a tudíž i výrazným pocitům nespokojenosti. Jinak řečeno, čím více lpíme, tím častěji můžeme být nešťastní. Dále jsem se pokusil zmapovat jednotlivé objekty lpění, na základě čehož jsem vytvořil tři kategorie těchto objektů: *hedonistické, procesní a sociální objekty lpění*.

Jelikož mě dané téma natolik zaujalo, rozhodl jsem se v jeho poznání pokračovat i v magisterském studiu, přičemž nyní jsem svou pozornost nasměroval k dvěma rozdílným cílům. Zaprvé bylo mým novým cílem celkové zmapování intenzity lpění v závislosti na konkrétních objektech lpění. Zadruhé mě zajímalo, jestli může lpění jako takové ovlivňovat subjektivní vnímání času, což je další fenomén, jehož lepší uchopení může pomoci prohloubit psychologický vhled do prožívání lidí s vysokou intenzitou lpění. Věřím, že poznatky z této práce budou využitelné nejen pro mou budoucí psychoterapeutickou praxi, ale rovněž mohou pomoci dalším výzkumníkům, kteří se budou o fenomén lpění hlouběji zajímat.

1 LPĚNÍ

Filozofická i duchovně laděná literatura uvádí destruktivní vliv lpění na spokojenost člověka od nepaměti. Křesťanství, buddhismus, taoismus i hinduismus zmiňují lpění jako jeden z klíčových faktorů lidského utrpení a nespokojenosti. Fromm (2001), Frankl (2006), Bauman (2010), Horneová (2000), Seligman (2003), Frýba (2003) mluvili o destruktivním vlivu lpění na osobnost člověka, Gándhí (2004) i Krishnamurtí (1997) varovali před lpěním jakožto fenoménu, který svádí lidi vzájemného boje a Mello (2003) staví svou meditaci vedoucí k životnímu štěstí na principu zbavení se lpění.

Na začátku své teoretické části proto položím jednoduchou otázku: Co je to lpění? Je lpění pozitivním jevem anebo jevem negativním? Může nám lpění něco přinést anebo nám pouze bere? A dá se vůbec změřit intenzita lpění, abychom si uvědomili, jaké objekty nás v životě svazují nejvíce? Fenomén lpění či ulpívání v nás může vyvolávat řadu otázek a já doufám, že se v této práci podaří alespoň na část z nich smysluplně odpovědět.

1.1 NEGATIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ

Jelikož je lpění fenomén, na který se můžeme dívat z několika úhlů pohledu, pokusím se nejprve zpracovat negativní dopady lpění a poté dopady pozitivní, je-li vůbec možno lpění takto vnímat. Frýba (2008) vnímá fenomén lpění jako destruktivní článek osobnosti člověka a popisuje komplexy lpění jako spoluvznikající útvary, jež sestávají ze zablokovaných citů, vjemů a formací. Tyto komplexy podle Frýby (2008) doprovázejí, brzdí, ovlivňují nebo dokonce určují tok prožívání každodenní reality. Problémem je, že kdo se v rámci svého prožívání identifikuje s nějakým komplexem lpění, který vnímá jako součást svého „já“ nebo za jádro své osobnosti, ten se podle Frýby musí vyhraňovat a popírat všechno prožívání skutečnosti, jež je neslučitelné s jeho identitou. *„Lpění na jakékoliv identitě podmiňuje tedy prožívání, jež je odcizené od skutečnosti, a vede ke svízelem a úzkosti anebo k prolhanosti a aroganci. Takto znetvořené prožívání je úrodnou půdou pro růst patologických útvarů, působících další starosti a strach, depresivně či agitovaně prožívané svízele, úzkost, pomatenost a zoufalství, které mohou dosáhnout psychotické intenzity“* (Frýba, 2008, str. 97 Lpění je tedy dle Frýby fenomén, který velmi negativně zasahuje do prožívání člověka, který destruuje osobnost a který může vytvářet patologické útvary, které dále zhoršují pocit nespokojenosti s životem lidské bytosti. Člověk, který lpí na *objektu lpění*, což může být komplexním souborem věcí, činností, tradic, lidí či zážitků, může zcela logicky velmi často zažívat pocity životní frustrace pramenící buď ze ztráty daného objektu

lpění anebo z častých nenaplnění vlastních očekávání vztahujících se k těmto objektům. Lpění navíc generuje strach, zoufalství či žárlivost, jelikož lidé se silným komplexem lpění se bojí situací, ve kterých by mohli přijít o své *objekty lpění*. Tyto postřehy potvrzuje ve své úvaze i Kirschner (1996), který podotýká, že čím více je společnost postavena na materiálních věcech a pomyslném blahobytu, tím větší mají lidé strach, že o tuto fiktivní jistotu přijdou a tím více poté lpí na všem, co jim jejich „umělou“ jistotu poskytuje.

Pokud člověk podle Frýby (2003) dokáže osvobodit svou mysl od lpění, nemůže vzniknout ani utrpení, které výrazně snižuje kvalitu spokojenosti s lidským životem. Tento autor navíc uvádí, že *„zdrojem utrpení jsou různé formy chtivost, nenávisti a zaslepenosti“* (Frýba, 2003, str. 48). V tomto kontextu tedy lpění můžeme považovat za určitou součást našeho „já“, která podporuje vznik negativních vzorců chování včetně strachu, depresí, úzkosti apod. Augustinus (2012) ve svém *Vyznání* uvádí, že nikdo nehřeší bez příčiny, ale vždy z nějakého důvodu. Pokud někdo na něčem lpí, pak může hřešit ze strachu ze ztráty, ale i z touhy o získání toho, na čem lpí.

Ohledně lpění se vyjadřoval i libanonský autor Džibrán (2009), který ve svém díle prohlašoval, že skutečně svobodný může být člověk až tehdy, když nebude dny prožívat nadarmo a noci nebudou naplněny žádostí a smutkem. *„Nedopusťte, aby věci spoutávaly váš život, a vzneste se nad ně, nazí a volní. A co jiného byste měli zahodit než zbytky svého vlastního já, abyste se mohli stát skutečně svobodnými?“* (Džibrán, 2009, str. 42). Džibrán ve svém díle poukazoval na fakt, že lpění činí člověka spoutaného, nesvobodného, omezovaného a tudíž permanentně frustrovaného. Obdobně jako Frýba tvrdil, že zbavit se komplexu lpění vede k myšlenkové volnosti a svobodě. Problémem ovšem podle tohoto autora je, že si všechny tyto okovy vytváří každý jedinec sám v procesu své socializace. Dá se tedy říci, že je lidská mysl ve svém vývoji hnána silným „společenským motorem“, který překonává přirozený lidský zájem být svobodný a žít v klidu a bezpečí.

Obdobnou myšlenku zastával i Fromm (2009), který upozorňoval na destruktivní vliv společnosti na osobnost člověka, jelikož se v rámci socializace přizpůsobujeme prostředí, ve kterém se vyskytujeme. Lidé, kteří lpí na majetku, na druhých lidech, na zážitcích, na svém postavení, na vlastních názorech... tak ve svých očích sami sebe nevidí v negativním světle, jelikož kolem sebe vidí totéž. Fromm k tomuto říká: *„Člověk se naivně domnívá, že skutečnost, kdy většina národa zastává určitou ideu a sdílí určité emoce, je dokladem platnosti těchto idejí a emocí. Nic není vzdálenější pravdě... Skutečnost, že miliony lidí propadají stejným neřestem, ještě nepovyšuje tyto neřesti na ctnosti; skutečnost, že*

sdílejí tolik společných omylů, ještě nedělá z těchto omylů pravdu; a skutečnost, že miliony lidí vykazují známky stejných psychických poruch, neznamena, že jsou tito lidé psychicky v pořádku“ (Fromm, 2009, str. 18).

Lidská mysl se dokáže připoutat téměř k čemukoli, proto se nyní alespoň v krátkosti pokusím přiblížit alespoň zlomek toho, na čem všem může lidská mysl lpět.

1.1.1 LPĚNÍ NA ÚSPĚCHU A VÝSLEDČÍCH

Lpění na úspěchu je fenoménem, který prostupuje současným globalizovaným světem jako pomyslná červená nit. Spousta lidí soupeří mezi sebou navzájem na nejrůznějších „polích“ společenského života, mnozí akademici se honosí svými akademickými tituly, profesionální sportovci se lopotí za svými sportovními výsledky, podnikatelé se ženou za nikdy nekončícím ziskem. Obchodní společnosti se rozrůstají a hodnota mnohých zaměstnanců se měří jejich pracovními výsledky. Člověk, jakoby ztratil hodnotu ze své podstaty lidství, ale je stále poměřován tím, kolik vyprodukuje v nejkratším možném čase s nejvyšším možným výsledkem. Naopak mnozí ti, kteří se snaží žít oproštěni od všudypřítomného shonu, jsou často pokládáni za „flákače“ a odpadlíky. Navíc pojmy jako lidství, pokora k přírodě, soucit k slabším, láska či spravedlnost začínají mít ve společnosti téměř úsměvný nádech. Tryzin (2004) uvádí, že ten, kdo lpí na vlastní postavení, kdo je pyšný na vlastní znalosti nemůže být nikdy šťastný, jelikož máme-li v sobě pýchu, pak v nás nemohou být dobré vlastnosti, jelikož pýcha je podle něj chybou číslo jedna, chceme-li dojít ke štěstí.

Prabhupáda (2006) uvádí, že veškeré představy lidského úspěchu jsou pomíjivou hloupostí, která celé lidstvo vede k sebezničení. Člověk, který je posedlým úspěchem, podle něj nikdy nemůže pochopit život v jeho kráse a radosti. A naopak, aby mohl člověk duševně růst, musí se naučit rozlišovat tyto *hlouposti* a umět se jich vzdát. Jinak řečeno, přestat lpět na těchto objektech.

Nahlédnu-li ke starým mistrům, védská filozofická literatura přímo varuje před tím, aby člověk lpěl na úspěchu či výsledcích své práce: *„Tak jako nevědoucí, jehož mysl je rozptýlená, lpí na výsledcích své činnosti, tak by měl moudrý s vyrovnaným intelektem plnit svou povinnost bez lpění na výsledcích“ (Véda, 2011, str. 3.26).* Podle védské literatury by měl být člověk činný, přesto by neměl lpět na výsledcích své práce, jelikož lpění na výsledcích jej přivede k problémům, tíživým stavům a všudypřítomné nespokojenosti. Z tohoto díla tak můžeme logicky odvodit model chování mnohých vysoce výkonných lidí,

kteří ve své honbě za dosažením vytýčených cílů nejsou mnohdy schopni akceptovat případný neúspěch, chybu či selhání, což jsou fenomény, které pro dané jedince mohou mít silně frustrační charakter, který podle Frýby (2009) může vést k aroganci, strachu, lhaní, žárlivosti apod. Člověk, který lpí na svém úspěchu, tak může při jeho nedosažení prožít silnou frustraci, která podle Dollarda (in Atkinsonová, 2003) může vést až k agresivnímu chování vůči druhým.

Ohledně negativních dopadů lpění na výsledcích se vyjadřoval i indický myslitel Gándhí, který prolašoval: „*Bez touhy po výsledku není ani pokušení lhát nebo zabít. Naopak zdrojem jakékoliv lži nebo násilí je nezřízená touha dosáhnout žádaného cíle*“ (Gándhí, 2004, str. 65). I Gándhí varoval před lpěním na výsledcích, které lidi vedou k agresivnímu chování plného lži a násilí, což vede k následným pocitům viny, nespokojenosti, neštěstí apod. Gándhí, jakožto student nejen hinduistických textů, ale i textů křesťanských i muslimských, postavil svou životní cestu právě na nelpění doprovázeným absolutním nenásilím. Tento pohled na lpění nám ukazuje, že k dosažení cílů a následné slávy či ocenění je člověk schopen nejen lhát či podvádět, ale je schopen použít i nejrůznější formy násilí ve jménu rčení: *účel světí prostředky*. Dá se tedy říci, že společnost, která je postavena na honbě za úspěchem, destruuje vztahy mezi lidmi a má silně negativní dopady na celou osobnost.

Čínský filozof Lao-c' prohlásil: „*Nevyvyšujeme nikoho jako vznešenějšího a umlknou lidské sváry*“ (Lao-c', 2008, str. 18). Společnost, která vyvyšuje jednoho nad druhým na základě jeho výsledků, tak sama nepřimo generuje obrovské množství psychických problémů, které ovlivňují chování celé society. V praktickém dopadu s názorem Lao-c'e zřejmě nebude souhlasit velké množství lidí, zejména těch, kteří došli uznání díky svému vzdělání, sportovních, ekonomických, uměleckých či odborných úspěchů. Díky tomu, že společnost lpí na nerovnosti postavení, na titulech, na rigidních hierarchiích, dochází k permanentnímu srovnávání jednoho s druhým, poměrování a soutěžení, kdo je lepší, rychlejší, výkonnější či inteligentnější a toto vše generuje velké množství duševních problémů už od samého dětství. Zůstaneme-li u tohoto autora, pak stojí za zmínku ještě jeden citát, který věrně popisuje stavy, jaké může zažívat člověk, který lpí na dosažení svého úspěchu.

„Kdo stojí na špičkách, bude brzy vrávorat. Kdo příliš spěchá, bude brzy unaven. Kdo chce být obdivován, bude zářit jen krátkou chvílí. Kdo chce vynikat ve všem, dříve či později neuspěje, kdo je pyšný na své dílo, nevybuduje trvalé hodnoty. Z hlediska TAO je

takový člověk odpadní nádobou, které je lépe se vyhnout“ (Lao-c‘, 2008, str. 63). Lao-c‘ zde jedinečně popsal princip, že každý, kdo lpí na postavení a povyšuje se, bude jednou sám sebou ponížen. Kdo je netrpělivý a spěchá za úspěchem, díky své vlastní netrpělivosti často vzdá své konání před dosažením cíle. Kdo stojí o obdiv druhých a chce být středem pozornosti, bude s něčím nespokojen a časem docílí i toho, že se o něj druzí přestanou zajímat. Podle Lao-c‘e může pouze ten, kdo nelpí po moci, někoho vést, protože nikdy nedělá nic ani pro ukojení svého vlastního ega, ani pro svůj vlastní prospěch. Kéž by byl tento princip tak jednoduchý v praktickém aplikování, jako je jednoduchý v jeho pochopení.

I Buddha zastával názor, že jsou si všichni lidé rovni a zároveň i on učil druhé, aby nikdy na ničem nelpěli: *„Neulpívej nikdy na milém ani nemilém. Ti, kteří nemají milé ani nemilé, nemají pouta“ (Lesný, 1996, str. 75). Z těchto postřehů je zřejmé, že člověk, který má čistou mysl a nelpí ani na věcech radostných (jakýkoli zdroj libých pocitů), ani na zlostných (pomsta apod.), je zbaven okovů vlastní mysli a tím pádem se stává svobodným člověkem se zdravým nezaujatým úsudkem.*

1.1.2 LPĚNÍ NA NASTAVENÝCH DOGMATECH, TRADICÍCH, RITUÁLECH ČI PŘESVĚDČENÍ

Dalším zaměřením lidského lpění jsou všudypřítomná dogmata, která nás obklopují dnes a denně. Začnu s institucí manželství. V převážně křesťanské Evropě je uznávána *monogamie*, tedy spojení jednoho muže s jednou ženou. Jenže u židů dříve převládal tzv. *levirát*, což byl zvyk, podle kterého si muž má vzít vdovu po svém bratrovi, aby se udržela rodinná pouta. Obdobným zvykem byl *sororát*, dodnes udržovaný v zapadlých koutech světa, který umožňuje sňatek s jednou nebo více sestrami své ženy, zejména pokud zemřela anebo je neplodná. Také existuje zákonem uznaná *polygamie*, která zahrnuje *polygynii* (např. islám), což znamená, že má jeden muž více žen, anebo *polyandrii* (např. střední Asie, jižní Indie), kdy má jedna žena více mužů (Höschl, 2003). Lidé jsou od narození přesvědčováni o určitých dogmatech, na kterých potom lpí, aniž by dohlédli na pozadí těchto omezených principů založených na majetnických kořenech. Lpění na takovýchto pravidlech vede k důmyslné nesvobodě a otroctví člověka, aniž by si to byl schopen uvědomit.

Tuto problematiku vnímal a silně kritizoval indický myslitel Krishnamurti (1997), který pronesl: *„A pokud jsme snad duchovní autority – ceremonie, rituály, dogmata - odmítli, a to nejen rozumově, ale i do hloubky, jsme najednou sami a dostáváme se do konfliktu se společností: stáváme se podezřelými lidmi“ (Krishnamurti, 1997, str. 9).*

Krishnamurti ve svém díle poukazoval na skutečnost, že člověk, který přestane lpět na dogmatech doby a začne mnohem více vnímat podstatu bytí, postupně přestává následovat hlavní proud současné, často neurotické, civilizace. V ten moment je ovšem velmi často druhými všemožně zesměšňován, očerňován a společensky penalizován – stává se podezřelým člověkem. Oproti tomuto postoji vyznívá výzkum lpění na hodnotách, který prokázal, že pokud lidé lpí na určité kulturní normě, může jim to pomoci lépe zvládat náročné životní situace i lepší zpracování vlastní smrtelnosti (Gailliot, Stillman, Schmeichel, Maner, & Plant, 2008). Otázka tedy zní, je lepší žít v chaosu bez příklonu k daným kulturním normám anebo je lepší normy uznávat? A není stav myslí, o kterém píše Krishnamurti a další myslitelé, vrcholem lidského smýšlení dalece překračující kulturní normy, což znamená, že není možné najít dostatečně reprezentativní vzorek takto smýšlejících lidí, aby se s nimi dal provést komplexní výzkum?

Lpění resp. nelpění má podle výše zmíněných autorů nejen vliv na celkovou osobnost člověka, ale i na vnímání této osobnosti druhými lidmi. Je paradoxem, že právě lidé, kteří tolik nelpí na materiálním světě či úspěchu, jdou většinou populací mnohdy přijímání s jistým despektem, což se dá jistě vysvětlit pomocí mnohých atribučních teorií či teorií zabývajících se formováním dojmu (Hewstone & Stroebe, 2006).

Před lpěním nad dogmaty doby varoval i Voltaire svým typickým ironickým způsobem v díle Mikromégas (in Marek & Zapletal, 1971), v němž zachycuje neuvěřitelnou manipulovatelnost davu. Lidé se podle něj brutálně masakrují, aniž by znali toho, ve jménu koho se vraždí. „*A skoro žádný z těch tvorů, kteří se vzájemně vraždí, nikdy nespátril tvora, pro kterého se vraždí*“ (Marek & Zapletal, 1971, str. 173). Rousseau (1907) rovněž varoval před lpěním nad dogmaty a vybízel rodiče k tomu, aby dítě v období jeho rozvoje izolovali v co největší možné míře od všemožných dogmat a výstřelků doby, aby jej vychovávali v pokud možno co nejpřirozenějších vesnických podmínkách a na poznávání dogmat vyčlenili čas, kdy jsou osobnosti dětí plně autonomní a kompetentní k tomu činit vlastní rozhodnutí.

Fromm (2001) definoval dva základní mody chování člověka, a to mód *vlastnění* a mód *bytí*. Člověk žijící v modu *vlastnění* lpí na všemožných věcech, chová se majetnický nejen k majetku, ale i k lidem či myšlenkám. A takový člověk může slavit Vánoce, kupovat dárky, zpívat koledy, a přestože mnohdy cítí nevoli vůči dané tradici a místo předvánoční a vánoční pohody zažívá stavy neklidu, stejně bude ve svém tradičním chování pokračovat, aniž by se pídil po vzniku oné tradice. Naopak člověk žijící v modu *bytí*, tedy člověk, který

žije, který je zvědavý, který dokáže překračovat normy a dogmata ve jménu vyšší lidské etiky, může zapřemýšlet nad smysluplností oněch svátků a zjistit, že Vánoce byly původně pohanským svátkem oslavujícím slunovrat. A až několik století po údajném narození Krista ustanovil koncil biskupů Vánoce jako den narození Ježíše. Pak je nasnadě položit si otázku, zda potřebuje člověk žijící v modu *bytí* kupovat stromky, které za pár dní hodí z balkónu, jelikož užitek z onoho stromku pominul? Potřebuje člověk zabíjet kapry, připravovat bramborové saláty a kupovat dárky k tomu, aby mohl strávit radostné a pohodové Vánoce v kruhu svých blízkých?

Uvádím-li příklady dogmat naší doby, pak nelze nezmínit myšlenku, že *za každý přečin proti normě musí přijít trest*. Vždyť i Starý zákon (Bible, 2001) v sobě zahrnuje formulace jako „oko za oko, zub za zub“. Oproti tomu křesťanský Nový zákon (Bible, 2001) praví opak, tedy „miluj své nepřátele“ či „kdo tě chce uhodit, tomu nastav i druhou tvář.“ Je velkým historickým paradoxem, že zejména římskokatolická církev tato stěženi křesťanská pravidla v historii systematicky porušovala. Vždyť kdo by neznal praktiky Sváté Inkvizice a jejich torturu? Každopádně lpění na pomstě či trestu přináší lidem obrovské množství negativní energie a další tragické následky pramenící z takového smýšlení. Vždyť právě do pomsty či potrestání lidé mnohdy přemísťují svou frustraci vzniklou právě z toho, že kdosi ohrozil jejich objekty lpění, ať už se jedná o majetek, rodinu, známé či vlastní názory nebo postoje. Na tento fenomén poukazoval např. Gándhí, který ve chvíli, kdy soudili anglického důstojníka za rozkaz k zabití stovek bezbranných Indů, pronesl: „*Nelze chovat zášť vůči šílenci*“ (Pilát, 1965, str. 214). Gándhí svým životním přístupem jasně ukazoval, že i masovému vrahu nelze činit zlo, pouze žádal o to, aby již nemohl vykonávat svou funkci. Žádné jiné potrestání nežádal. Měl bytostně rád život, vážil si každého člověka a tvrdil, že trestat lidi, třeba i vrahy, zloděje nebo lupiče, je proti jeho přesvědčení. Gándhí varoval před duševními problémy pramenícími z destruktivního vlivu lpění na násilí vůči těm, kdo překračují normy. Druhé proto učil výrokem, že nesmíme projevit žádný hněv vůči tomu, kdo nám ublížil. „*Nesmíme mu přát nic špatného, urážet ho nebo dokonce fyzicky napadat: máme mu spíš přát šťastný osud a v každém případě snést jakékoli zlo, které nám ještě může způsobit*“ (Gándhí, 2003, str. 108). Základem Gándhího životní filozofie bylo absolutní nenásilí vůči komukoli či čemukoli živému a přijímání veškeré bolesti a utrpení s radostí, pokorou a obrovskou duševní silou. Až téměř posvátný se pak stal jeho výrok, že jediný boj, který má smysl, je boj s vlastní hlavou. Tento přístup k životu ve společnosti může jistě vyvolat vlnu nevole či polemik, jak řídit civilizaci, když by nebylo trestů. Tato otázka není

předmětem naší práce, jelikož řešíme pouze otázku, jak může lpění na pomstě ovlivňovat životní spokojenost člověka. I Tolstoj, z jehož myšlenek Gándhí rovněž čerpal, vnímal nesmyslnost trestů, když tvrdil, že „*dobry pokrok lidstva neuskutečňují kati, nýbrž mučedníci. Jak oheň nehasí oheň, tak zlo nemůže udusiti zla. Jediné dobro, setkávající se se zlem a nejsouc jím nakaženo, přemůže zlo*“ (Tolstoj, 1912, str. 101).

K fenoménu lpění na trestech a pomstě se vyjadřoval i libanonský myslitel Džibrán, který dokázal radostný život bez lpění na pomstě definovat obzvláště poetickým způsobem: „*Znamená to být zahradou bez plotu, vinicí bez hlídače, pokladnicí neustále otevřenou pro kolemjdoucí. Znamená to být okrádán, podváděn, klamán, ba i sváděn a chycen do pasti a pak vysmíván, a přesto na to vše shlížet z výšin svého většího já a usmívat se s vědomím, že do vaší zahrady přijde jaro... s vědomím, že všichni ti, kdož jsou pokládáni za násilníky, lupiče, podvodníky a svůdce, jsou vašimi bratry v nouzi...*“ (Džibrán, 2008, str. 114).

Na jedné straně tedy vidíme přístup pomsty a trestů, přinášející další násilí – fyzické i duševní, na druhou stranu vidíme láskyplný či milující přístup, a to i za cenu vlastního diskomfortu. Dle Džibrána (2008), Gándhího (2003), Tolstého (1912), Ježíše či Buddha je pro psychickou pohodu nezbytné, abychom odhodili nesmyslné lpění stále se někomu mstít, někoho trestat a naplňovat tak starozákonní pravidlo: *oko za oko, zub za zub*. Místo toho je pro celkovou spokojenost výhodnější *házet chlebem po těch, kteří po nás hází kamení*.

Když se podíváme na mnohá další společenská dogmata, zjistíme, že velké množství z nich vede lidi k trvalým duševním problémům. Na jejich zhoubný vliv vytrvale upozorňoval Krishnamurti (2002), který odmítal nejen nejrůznější svátky, ale i nacionalismus, politické systémy, náboženské systémy a sám tvrdil, že *nacionalistický duch a náboženské víry rozdělily společnost a postavily člověka proti člověku*. Tvrdil, že „*jediným politickým problémem je vlastně dosažení lidské jednoty. A té není možné dosáhnout, dokud lpíte na své národnosti, na povrchním dělení podle národností*“ (Krishnamurti, 2002, str. 59). Obdobný pohled zastával i Prabhupáda (2006), který konstatoval, že každá lidská bytost si je rovna. Ale kvůli tomu, že se chceme odlišovat už jen oděvem, příslušenstvím k určité skupině, obci či národu, začínáme někoho považovat za svého nepřítele a někdo jiný zase považuje za nepřítele nás.

Podíváme-li se k současným autorům, kteří se k lpění na dogmatech vyjadřují, pak Zatloukal (2010) uvádí, že podle Ritzera (1996) lpění na dogmatických postupech či odborných manuálech negativně ovlivňuje i vlastní odbornou praxi, jelikož člověk, který lpí

na zaběhlých procesech, není obvykle dostatečně kreativní ani otevřený k novým pohledům na danou věc.

1.1.3 LPĚNÍ NA MAJETKU ČI DRUHÝCH LIDECH

Pojďme o lpění a jeho vlivu na člověka přemýšlet i v dalších souvislostech. Horneová (2007) vnímala lpění na partnerovi jako výraz chování pramenícího z žárlivosti, která je sama o sobě projevem neurotického člověka, který si myslí, že když osoba, ke které se připoutá, projeví pozitivní cit i k někomu jinému, je to pro neurotika důkaz, že není milován. Horneová uvádí, že neurotický člověk doslova „vydírá“ svého partnera s tím, že musí milovat pouze jeho.

Fromm (2003) popisoval zhoubný vliv lpění v podobě závislosti na druhém člověku a tvrdil, že láska nemůže být ze své podstaty omezena na jediného člověka, jelikož ten kdo miluje pouze jednoho člověka či malou skupinu lidí, dává najevo, že jeho vztah k těmto osobám je pouto, „*v němž buď ovládá druhého, nebo je jím ovládán, ale není to láska*“ (Fromm, 2003, str. 93). Podle Fromma (2001) má lpění zhoubný vliv na partnerské vztahy, jelikož člověk, který nadměrně lpí na vztahu, druhého často citově vydírá, žárlí, manipuluje, vyčítá apod. Jeho projevy se tak dají zastřešit termínem nejistého či ambivalentního připoutání (Řehan, 2007). I Krishnamurti (1997) spatřoval v lpění na druhých lidech velké osobní problémy, jelikož podle něj ten, kdo je z důvodu svého vztahu na druhém závislý, je pouhý otrok druhého člověka. Člověk, když miluje, musí být svobodný a to nejen vůči druhému, ale i vůči sobě. Džibrán (2009) vnímal, že láska není vztahem mezi dvěma jedinci, ale životním principem, jelikož podle něj lásce nic nepatří a ani ona nikomu nepatří. Pokud by tedy lidé skutečně *milovali bez lpění* dle definic Fromma (2001), Krishnamurtiho (1997), Džibrána (2009) či Ježíše, nemohli by nikdy žárlit, nemohli by si vyčítat a cítit k sobě všemožná majetnická pouta.

Jenže komu anebo čemu má pak člověk věřit. Vždyť psychologové jako Hartl, Hartlová (2004) vnímají lásku jako silný emocionální stav k jiné osobě, ideji, věci či k sobě samému, což koresponduje s Frommovým (2001) modelem *vlastnění*, tedy lpění na druhém. Obdobně lásku prezentuje i Atkinsonová (2003), která ji ovšem dále dělí na jednotlivé fáze zamilovanosti či romantické lásky – ovšem stále se jedná o emoci vůči někomu či něčemu jinému. Plháková (2008) lásku definuje jako citový vztah s erotickým či sexuálním prvkem. Tímto způsobem bych mohl pokračovat velice dlouho a stále bych vnímal podobný přístup - láska je cit, vztah mezi konkrétními jedinci apod. Hewstone (2001) dokonce vnímal lásku

jako součást posuzování výměny vkladů a zisků, jejichž vyvážení tvoří celkovou spokojenost ve vztahu.

Oproti tomuto pojetí lásky stojí velcí myslitelé, kteří zcela popírají vnímání lásky tak, jak je prezentována současnými uznávanými odborníky. V naprostém kontrastu s mnohými psychology stojí *Bible* (2001), ve které je psáno, že láska není žádný cit ani vztah k jinému objektu, ale princip chování zahrnující v sobě vlastnosti jako trpělivost, laskavost, odpuštění, nehledání svého prospěchu apod. Obdobně vnímal lásku i Tolstoj (1912) anebo Fromm (2001), který rovněž popisoval lásku jako způsob chování člověka založený na daných principech. Krishnamurti (1997) měl ještě vyhraněnější názor vůči mnoha psychologům a obecnému vnímání lásky, jelikož tvrdil, že bylo toto jedinečné slovo zkorumpováno a bylo na ně nalepeno spousty nesmyslů zavádějících lidi k závislosti a k zotročení se navzájem jeden druhým.

I Džibrán (2006) nevnímá lásku jako cit, ale jako podstatu přístupu k životu, stejně jako Konfucius (1994). I Platón (2005) vnímal lásku jako maximální míru dobra a lásku ke konkrétnímu člověku vnímal pouze jako jeden z prvních stupňů pochopení lásky jako celku. Mohl bych tak s lehkou nadsázkou říci, že podle Platóna (2005) mnozí současní autoři a psychologové došli v úrovni pochopení lásky pouze do její první, tedy základní části. I všemi směry „propíraný“ Freud (1998) vnímal, že existuje láska v mnohem duchovnějším pojetí, než jak je mnohdy společensky prezentována a tvrdil, že lidé, kteří žijí na vyšší úrovni lásky, přecházejí z pasivního přijímání na vlastní akt aktivního milování, nelpí na druhém a chrání se před ztrátou tak, že svou lásku, tedy životní princip, nevěnují jednotlivým objektům, ale stejnou měrou všem lidem, čímž se vyhýbají ztrátě a potenciálnímu zklamání. Podle něj se jedná o stav: „*rovnovážného, neviklatelného něžného cítění, který tímto způsobem u sebe dosahují*“ (Freud, 1998, str. 96) a nemá podle něj už velkou podobnost s žádostivým nezřízeným sexuálním životem. Ostatně i Buddha dle Mahathery (1993) radil, abychom nevnímali druhé jako majetek, abychom k nikomu nebyli připoutáni a neříkali, že je někdo můj či tvůj. Máme mít pouze radost, že dotyčný přišel k nám, a když bude chtít, svobodně zase odejde. Pak nemůžeme litovat žádné ztráty, jelikož jsme nic nezískali. Nemůžeme být smutní, vyčítat, žárlit a být jakkoli nevraživí. Když píšu tyto řádky, vnímám, že i tato pasáž může vzbuzovat v mnohých čtenářích jistou dávku odporu, jelikož vlastní lpění na rodině či partnerovi zkresluje vnímání textů myslitelů naší historie, kteří jsou sice často zmiňováni, přesto často ne zcela chápáni.

Ohledně zhooubného vlivu lpění na druhém člověku ostatně psal i Rousseau (1907), který vinil především ženy z toho, že příliš lpí na ochraně malých dětí, čímž jim nedávají šanci dostatečně se připravit na život v dospělosti. A zatímco ženy se podle něj snaží o to, aby dítě přežilo, muži se snaží, aby se děti naučily žít. Můžeme nesouhlasit s přílišným generalizováním jeho pohledu, přesto jisté prvky Rousseauova hodnocení můžeme kolem sebe vidět dnes a denně. Vždyť mnohé maminky jsou schopny i třicetiletým synům říci, ať si nezapomenou čepici, popř. ať se nezapomenou dobře najíst. Dle teorie reaktance (Řehan, 2007) se ovšem poté nemohou divit, že se dočkají pravého opaku či nevole ze strany jejich dětí. Poeticky popsal lpění rodičů na svých dětech i Džibrán, který varoval: „*Vaše děti nejsou vašimi dětmi. Jsou syny a dcerami touhy Života po sobě samém. Přicházejí skrze vás, ale nikoli od vás, a třebaže jsou s vámi, přece nepatří vám*“ (Džibrán, 2009, str. 17).

Fromm (2001) poukazoval na fakt, že lidé existující v modu *vlastnění* lpí na lidech, na názorech, na materiálních hodnotách, čímž si způsobují mnohé duševní problémy. I Marx (1957), podle Fromma jeden z největších humanistů na světě, kritizoval lpění na majetku jako fenomén destruuující lidskou osobnost. A Schopenhauer (1998) uvádí, že kdybychom se dívali na materialismus nezkresleným pohledem, pak by nás po dosažení jeho nejvyššího bodu musel přepadnout záchvat neutišitelného smíchu pramenícího z absurdity tohoto způsobu života. Schopenhauer (1997) tvrdil, že člověk může být šťastný pouze díky svému vnitřnímu bohatství. Pokud ovšem ke své zábavě potřebuje vnější podněty, stává se závislým, musí spotřebovávat materiální bohatství, což mu způsobuje rozmrzelost a strach. Čili i tento autor poukazuje na negativní vliv lpění na psychický stav člověka.

Ohledně destruktivního vlivu lpění na majetku se vyjadřoval i Prabhupáda (2006), který varoval předtím, že člověk vychovaný podle civilizačních norem je vedený k touze hromadit, čímž ničí vše živé. Tuto úvahu dokresluje jednoduchým příkladem ekonomického chování ptáků a civilizovaných lidí: „*Postavíte-li na ulici pytel rýže, ptáci se sletí, sezobají pár zrněk a odletí. Postavíte-li však na ulici řekněme, tisíc pytlů pšenice a vyhlásíte, že každý si může vzít, dojde ke rvačce. Všichni se budou snažit nabrat si tolik, kolik unesou. To je lidská civilizace. Odnesu si, co poberu, a uskladním si ji na zítra nebo na pozítří. Schovám ji pro syna, vnuka, a pravnuka*“ (Prabhupáda, 2006, str. 89). Zatímco příroda respektuje okolní život a bere si jen tolik, kolik momentálně potřebuje, člověk chce vždy něco navíc. Lpění tak podle něj neovlivňuje pouze samotného člověka a jeho, ale kompletně vše na tomto světě.

1.1.4 LPĚNÍ A OTÁZKA HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

Vrátím-li se k Frommovi, otázka lpění provází jeho dílo jako červená nit a právě *modus vlastnění* vede podle něj člověka k tomu, aby lpěl na získaných informacích a nevnímal tak realitu každodenního života ve své krystalické nahotě. Fromm podotýká, že jsou „*naše vědomé motivace, představy a přesvědčení směsí chybných a částečných informací, iracionálních vášní, racionalizací, předsudků, ve kterých plavou drobtý pravdy a dávají jistotu, i když falešnou, že celá směs je skutečná a pravá. Myšlenkový postup se snaží zorganizovat celou tuto žumpu iluzí podle zákonů logiky a přesvědčivosti*“ (Fromm, 2001, str. 118).

Fromm kritizoval konzumní způsob života society, která místo aby hledala svůj smysl, toužila po poznání a s úžasem přijímala výzvy života samého, žije falešnými představami, zkreslenými informacemi a kráčí v hlavním proudu mnohamilionového davu. Obdobný pohled na lidské životní poznání měl i Krishnamurti (1997), který varoval, že nás již po staletí ovlivňuje autorita našich učitelů, světců a knih. Podle něj žijeme životy „z druhé ruky“, jelikož poznání pouze konzumujeme od těch, kteří jej rovněž nabyli slepou konzumací. Učíme se mnohé poučky, které si často protiřečí, citujeme tisíckrát citované, aniž bychom vnímali podstatu sdělení. Podle toho autora chceme po autoritách „*aby nám sdělili i to, co leží za horami a lesy na konci světa, a protože my se většinou spokojíme s popisem, pobýváme v pouhých slovech a náš život je povrchní a prázdný*“ (Krishnamurti, 1997, str. 8). Podle tohoto indického autora jsme se stali otroky civilizačních závislostí a následně i lživých dogmat pod zástěrkou pravdy svázanými tisíci a tisíci zákony pod označením svobody.

Je zřejmé, že se každá společnost snaží indoktrinovat své obyvatele, aby byla zachována kontinuita dění. Bohužel, právě lpění pokládal Fromm (2001) za brzdu rozvoje společenských norem spějících k větší sounáležitosti mezi lidmi. Současný systém vede lidi k tomu, aby konkurovali sami sobě navzájem, aby lpěli na svém majetku, na svých hodnotách, na svých tradicích, na svých partnerech apod. Čím větší je seznam položek, na kterých lidé lpí, tím více nejistot takový život přináší. Ve smyslu, čím více toho mám, tím více se musím bát, že o to přijdu. Společnost si tak našla hodnoty v nehodnotných věcech či symbolech (majetek, sportovní úspěch, adrenalinový zážitek apod.), místo aby směřovala k vyšším hodnotám (láska, soucit, pokora), které prezentovali velikáni naší historie. Je paradoxem, že fenomén lpění na nehodnotných hodnotách generuje mezi lidmi odpor až nenávisť vůči těm, kteří se snaží na mnohou nelogičnost lidského chování poukazovat.

Podíváme-li se do historie, jedinci jako Sókrates, Ježíš, Hus, Gándhí, M. L. King byli perzekuováni za to, že ukazovali na nešvary doby, na dogmatické zřízení a život z „druhé ruky“. Lpění má podle Yaloma (2003) mimo jiné i negativní dopad na rozhodovací procesy, jelikož většina rozhodnutí vyžadují, aby se člověk něčeho vzdal. Podle něj pak člověk, který nedokáže flexibilně přistupovat ke ztrátě, má tak velké problémy zároveň získávat, jelikož mnohý zisk je vykompenzován mnohou ztrátou.

Ohledně smyslu života se vyjadřoval rovněž Prabhupáda (2006), který upozorňoval na to, že lidé nehledají smysl svého konání, ale především lpí svém těle. Ostatně celá hinduistická filozofie je protkána tématy zbavování se lpění na hmotných statcích při své cestě za poznáním sebe sama (Zbavitel, a další, 1964).

1.2 POZITIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ

Dosud jsme lpění vnímali pouze ve spojení s negativním vlivem na lidskou psychiku či celkovou osobnost člověka, nyní se na lpění zkusíme podívat i z jiného úhlu pohledu. Höschl (2003) popisoval pacienty ulpívající na svém přesvědčení, že nejsou smrtelně nemocní a že se mohou vyléčit. Podle něj lidé, kteří lpí na své představě vlastního zdraví, nepřipouštějí skutečnost, že by byl jejich stav nebezpečný. Mají nízkou hladinu úzkosti a rovněž často nedodržují lékařská doporučení, což jejich stavu neprospívá. Na druhou stranu, pacienti, kteří si svou nemoc plně uvědomují, a kteří zažívají úzkostné stavy z oněch zjištění, umírají častěji než ti, kteří svůj stav popírají. Pokud pozměníme pojmosloví, pak lpění na přesvědčení o svém zdraví můžeme nazvat vírou v konečné uzdravení i přes objektivní symptomy nemoci. A pokud toto ulpívání člověka vyvede z nemoci, pak je možné nahlížet na ně v pozitivním světle. Obdobně vnímal i pozitivní vliv lpění na kulturních hodnotách v souvislosti se smířením se s vlastní smrtí či překonáním náročných životních situací.

Dalším nezpochybnitelným faktorem lpění je, že pokud na něčem lpíme, máme v této oblasti lepší výsledky. Pokud např. chceme cvičit a lpíme na naší postavě, máme silnější motivaci a výsledky se dostavují. Naopak pokud nelpíme na dané věci, výsledky se logicky dostavovat nemusejí (Kohlstedt, Weissbrod, Colangelo, & Carter, 2013). Jenže zde jsme opět na začátku celé úvahy o lpění. Ulpívání na postavě může mít příznivý dopad na tělesnou stránku díky cvičení, ke kterému máme silnou motivaci, ale pokud náhodou nemůžeme jít cvičit z důsledku vnějších příčin, může se dostavit frustrace, vztek, smutek a tudíž i veškeré fenomény ovlivňující naši životní nespokojenost.

Pojďme se na pozitivní konotaci lpění podívat i v jiné souvislosti. Zatímco mnozí jedinci žijící převážně ve *vlastnickém* modu zažívají negativní pocity způsobené lpěním na nehodnotných hodnotách, jedinci žijící v modu *bytí* naopak mohou skrze své pochopení radostně lpět na skutečných hodnotách vedoucích k prosociálnímu chování či altruismu a jsou schopni za svou myšlenku obětovat i vlastní život.

Tryzin (2004) uvádí, že chceme-li se přiblížit ke stavu štěstí, je třeba mít šest vlastností. Člověk by měl být štedrý, měl by vzdát zla, měl by být trpělivý, měl by být pilný se zaníceným zájmem, měl by se umět soustředit a měl by chtít pochopit skutečný význam věcí. Jinými slovy, pokud bude díky vnímání a pochopení s radostnou pokorou lpět na těchto pozitivních principech, pak může dojít ke stavu trvalého štěstí.

Vezměme si například Jana Husa, který byl upálen za to, že svým způsobem lpěl na svých kritických názorech ohledně římskokatolické církve. Byl upálen, přesto jeho příklad inicioval nevídané Husitské hnutí. I Giordano Bruno byl upálen za to, že lpěl na svých nadčasových myšlenkách o nekonečnu vesmíru. Konečně i Gándhí byl zavražděn ve své podstatě za to, že se svou všudypřítomnou radostí a mírností lpěl na míru, na nenásilí, na pochopení člověka člověkem. I Martin Luther King lpěl na svých myšlenkách o rasové rovnosti, navíc i on byl zavražděn těmi, kterým se jeho výroky nelíbily.

I Sókrates, pokud tedy žil, lpěl na svém postoji k životu, a i přesto, že se mohl osvobodit, dobrovolně podstoupil trest smrti. Dle Platóna tvrdil: „*Já už po tolik let zanedbávám všechny své soukromé věci a snáším následky jejich zanedbávání, ale neustále pracuji pro vás, chodím ke každému zvlášť jako otec nebo starší bratr a snažím se každého pohnouti, aby se staral o své zdokonalení...*“ (Platón, 2003, stránky 57-59). Sókrates lpěl na lepším světě, ve kterém si lidé budou rozumět, budou moci diskutovat a společně hledat pravdu. Sókrates dle Platóna (2005) vnímal nepochopení druhých, vnímal hon za penězi, za úspěchem a slávou a lpěl na svém úsilí ukazovat lidem cestu, jak začít vnímat sám sebe a vnímat opravdové hodnoty lidského života.

A nelpěl snad Buddha na svých životních postojích ohledně míru, harmonie, a nenásilí. Nelpěl snad Lao-c' na svém nelpění, když odmítal principy života tehdejší společnosti? S co Krishnamurti, nelpěl snad i on na svém odmítání tradic či dogmat doby?

Přestože jsem ve svém hledání nenarazil na literaturu popisující pozitivní vliv lpění na duševní stav člověka, zdá se, že lidé žijící v modu *bytí*, tedy tací, kteří svým způsobem díky svému hlubokému pochopení radostně lpí na základních ctnostech, vyšších etických principech, altruistických principech, principech tao či lásky tak, jak ji vnímali myslitelé naší

historie, na principech, které Kohlberg (in Heidebrink, 1997) popsal jako šestý stupeň morálního vývoje člověka; pak mohou dojít k trvalému životnímu štěstí a spokojenosti. Bohužel, tyto úvahy jsou pouze v rovině teoretické, jelikož vzhledem k době, ve kterém žijeme, zřejmě nelze nalézt dostatečně silný vzorek populace, na kterém by se dalo lpění na těchto pozitivních lidských principech jakkoli měřit či testovat.

Během výzkumu studentů ČVUT jeden z účastníků potvrdil možnost náhledu na lpění i tímto pohledem. Jednalo o studenta se vztahem k buddhistické filozofii, který si pevně stál za svými prosociálními či altruistickými názory, ovšem neměl tendence k negativním emocím v případě, že je někdo porušoval a dokonce ani tehdy, kdy byl druhými za své názory zesměšňován či urážen (Studnička, 2012).

1.3 LPĚNÍ A JEHO VLIV NA SPOKOJENOST A ŠTĚSTÍ

Co je to štěstí a spokojenost? Slovy klasika je *štěstí muška jenom zlatá*, kterou se člověk snaží zachytit a vůbec se mu to nedaří. Hamplová (2009) se ve své studii snažila analyzovat nejrůznější definice štěstí či spokojenosti a zmínila skutečnost, že neexistuje jasný a jednoznačný koncept, co štěstí, spokojenost či kvalita života znamená. Podle Hamplové (2009) se na počátku 20. století hodnotila především materiální úroveň společnosti a až v 60. letech začalo nastupovat i nemateriální vnímání dimenze spokojeného života. Hamplová (2009) svá tvrzení opírá zejména o studie Veenhovena (1996), Rapleye (2003) či Duffkovou (1986). V dalším vývoji se podle Hamplové (2009) výzkum kvality života zaměřil především na individuální vnímání každého jedince, což ve svých textech zmiňovali Rapley (2003); Diener, Lucas (2000); Diener, Diener (1995). Averill a More (2000) se podle Hamplové pojmem štěstí rovněž intenzivně zabývali a přidali do jeho vnímání i pojmy jako radost, spokojenost, pokoj, klid či duševní rovnováhu.

V rámci vnímání štěstí se podle Sligmana (2003) mohou lidé pohybovat na pomyslné škále od hédonismu, což můžeme vnímat jako snahu dosahovat maximální míry slastí s minimální mírou strastí, až po altruistické pojetí života, tedy maximální snahy o radost ostatních. A zatímco jedni jsou pouhými pasivními konzumenty slastí v modu *vlastnění*, což uváděl Fromm (2001), druzí jsou aktéři a spolutvůrci šťastného života v modu *bytí*. „*Laskavost nedoprovází oddělitelný proud pozitivních emocí jako radost; spíše spočívá v naprosté angažovanosti a ve ztrátě vědomí vlastního já*“ (Seligman, 2003, str. 20). A právě Seligman (2003) stejně jako Fromm (2003) zmiňoval neuvěřitelnou propojenost náboženských a filozofických systémů v této oblasti. Zatímco psychologie podle Seligmana

(2003) ctnosti spíše zanedbávala, náboženství a filozofické systémy se jim věnovaly v míře nebývalé. Konfucius (1994), Aristotelés (1998), Platón (2007, 2003, 2005), Lao-c' (2008), křesťanství (Bible, 2001), buddhismus (Lesný, 1996; Mahathera, 1993), Bhagavadgíta (Véda, 2011) a podle Seligmana (2003) i Tomáš Akvinský, samurajský kodex bušidó, podle Fromma (2003) ještě Baruch Spinoza, Voltaire nebo Rousseau a jiní úctyhodní myslitelé či tradice, se podle něj liší v detailech, avšak v celkovém pojetí zmiňují podstatu následujících ctností vedoucích ke šťastnému a spokojenému životu:

- Moudrost a vedení
- Odvaha
- Láska a lidskost
- Spravedlnost
- Střídmost
- Duchovnost a transcendence

Štěstí anebo spokojenost jsou tak podle něj výsledkem pozitivního způsobu života vycházejícího z naplnění výše zmíněných ctností. Frankl (2006) rovněž hledal odpovědi na podstatu šťastného života, zabýval se jeho smyslem a podotýkal, že hédonistický princip honby za štěstím nikam nevede, jelikož „*čím více jde člověku o slast, tím více mu také uniká. Čím více se honí za štěstím, tím více je už také zahání. Štěstí může být do-cíleno, ale nemůže na ně být za-cíleno*“ (Frankl, 2006, str. 13). Franklovu myšlenku potvrzuje svým osobitým způsobem i Bauman (2010), který tvrdil, že pokud stavíme pocit štěstí na roveň nakupování komodit, které jej mají vytvářet, nemáme naději, že by se honba za štěstím mohla někdy zastavit. Dokud totiž bude člověk lpět na libých pocitech definovaných jako štěstí, do té doby nemůže prožívat tyto pocity trvale. Z výše uvedeného tak vyplývá, že dokud se nedokážeme vzdát svých uměle vytvořených tužeb, nemůžeme dojít trvalého štěstí a duševní pohody. A naopak, jakmile přestaneme lpět na tužbách, přáních a mnohých dogmatech, jakmile odpustíme ostatním a přestaneme druhé soudit za jejich odlišnosti, máme velkou naději, že pojmy jako štěstí či spokojenost nabudou trvalého rázu. Obdobně viděl honbu za štěstím i Prabhupáda (2006), který uvedl, že je největší lidská iluze myslet si, že nám veškerý hmotný pokrok přinese štěstí.

Mello (2003) říká, že lpění, strach a chybná přesvědčení jsou základní příčinou lidského neštěstí a že lidé, kteří lpí, nepomohou vidět skutečnost takovou, jaká je ve své opravdovosti. Naopak cestu ke štěstí viděl v tom, odstranit lpění a mylná přesvědčení.

Maximálního štěstí může podle něj dosáhnout pouze ten, kdo se skrze radost, pochopení a sebezpřijetí zbaví svého lpění.

Trizin uvádí, že „*všechno utrpení na tomto světě, v tomto vesmíru, pochází z přání získat štěstí a všechno štěstí ve vesmíru pochází z přání, aby byli šťastní druzí*“ (Trizin, 2004, str. 36). Trizin tak vybízí k prosociálnímu chování resp. k altruistickému pojetí života, jelikož pouze skrze tyto principy lze podle něj dojít ke štěstí. Ke štěstí vede podle něj praxe soucitu a milující laskavosti vedoucí k lásce tak, jak ji popisoval i Platón (2005), Krishnamurti (1997) či Fromm (2001). Člověk by měl podle Trizina nejprve soucítit s blízkým člověkem a uvědomit si, co obnáší laskavost, soucit, trpělivost, dokud se postupnou praxí neobjeví přirozený soucit. Poté má člověk dále a dále rozšiřovat své poznání, dokud nebude praktikovat tento prosociální přístup také vůči nepřátelům a nakonec vůči všem bytostem. „*Milující laskavost je ve skutečnosti přáním, aby tito lidé byli šťastní a měli příčinu štěstí*“ (Trizin, 2004, str. 35)

Stejně tak Ježíš vybízel druhé myšlenkou, aby milovali své nepřátele a modlili se za ty, kteří je pronásledují (Bible, 2001). Fenomémem štěstí se zabýval i Tolstoj (1992), který nadefinoval pět základních podmínek, které vedou k lidskému štěstí. První podmínkou k trvalému štěstí je úzké propojení s přírodou, druhou podmínkou je aktivní smysluplná činnost, která nás naplňuje, třetí podmínkou je fungující rodina, čtvrtou podmínkou je přátelský vztah ke všem lidem a konečně poslední podmínkou je zdraví a lehká smrt. Tolstoj (1992) tak popsal pět podmínek, které když lidé splňují, mohou dojít k trvalému štěstí. Jenže právě v souvislosti s výše uvedenými myšlenkami musím konstatovat, že v opačném případě, tedy v případě, že tyto podmínky naplněny nejsou, může být šťastný pouze ten, kdo nelpí na těchto podmínkách.

Hamplová (2009) se ve své rozsáhlé studii zabývala analýzou nejrozličnějších výzkumů v oblasti spokojenosti člověka. Zmiňovala studie takových výzkumníků, jakými byli např. Smith, 1979; Bjornskov, 2003; Kim, Hatfield, 2004; Toth et al., 2002, kteří se zabývali otázkou, jde-li vůbec spokojenost měřit. Další se podle Hamplové dívali na otázku spokojenosti v souvislosti s pohlavím člověka (Umberson et al., 1996), jiní v souvislosti s věkem (Mirowski, 1996; Schieman et al., 2001), další v souvislosti se vzděláním (Schieman et al., 2001; Mirowsky, Ross, 2001; Keyes, 1998) či s rodinným zázemím (Ryan et al., 1998; Waite, Gallagher, 2000). Výsledky studií byly podle Hamplové (2009) nejednotné, a zatímco jedni tvrdí, že spokojenost ovlivňuje věk či pohlaví, jiní tvrdí opak. I Mlčoch (2007) ve své rozsáhlé práci zmiňuje celou řadu studií a knih (Kenny, 1999; Lane,

1991, 2000; Oswald, 1997; Frey, 1997; Frey-Stutzer, 2002; Bruni, 2005; Zamagni, 2005), které posuzují vliv ekonomické úrovně na štěstí člověka. I v jeho případě byly výsledky nejednotné, a přestože se ukázalo, že ekonomická stabilita má na subjektivní pocity štěstí určitý vliv, tento vliv byl velmi různorodý, což koresponduje spíše s tím, že je celá řada jiných faktorů, které pocity štěstí či spokojenosti může ovlivnit.

Höschl (2003) se na lpění dívá pohledem neurobiologickým a popisuje „*hardwarový systém v mozku, který je původně určen k tvorbě potěšení z odměny, již se dostává při určitém chování*“ (Höschl, 2003, str. 52). Podle něj v mozku dojde k chemické nerovnováze, která může vést k zlobě, úzkosti, i tužbě po čemkoli, co tyto emoce dokáže zmínit. Jinak řečeno, podle Höschla má v sobě každý člověk nastavený biologický systém, který vede člověka k tomu, aby dělal věci, po kterých následuje odměna. Jakmile dojde k narušení tohoto systému, člověk se již nedokáže radovat z každodenních maličkostí, nedokáže být šťastný z podstaty bytí, ale prahne po odměně, která jej může vést všemožnými směry od workoholismu, přes dogmatické lpění na rigidních pravidlech, až po závislostní chování (alkohol, drogy, automaty apod.)

Na základě mého výzkumu vyplynulo, že lpění samo o sobě není příčinou nespokojenosti člověka, ale v okamžiku, kdy dojde k „zásahu“ do objektu lpění, dochází automaticky ke zhoršení nálady, které se může projevovat od prudké agrese až po silně pasivní reakce. Tyto reakce na zásahy do objektů lpění pak mohou mít různou délkou, stejně jako různou intenzitu v souvislosti s dalšími faktory, jimiž mohou být tělesná či duševní únava, špatné počasí, konflikty v průběhu dne apod. (Studnička, 2012).

1.4 KATEGORIZACE OBJEKTŮ LPĚNÍ

Na základě polostrukturovaných rozhovorů (Miovský, 2010) s využitím zakotvené teorie (Strauss & Corbinová, 1999) byly na základě společných znaků stanoveny tři základní kategorie objektů lpění, mezi které patří: *sociální objekty lpění*, *hedonistické objekty lpění* a *procesní objekty lpění* (Studnička, 2012).

1.4.1 SOCIÁLNÍ OBJEKTY LPĚNÍ

Během výzkumu vyšlo najevo, že probandí lpí na rodinných příslušnících a partnerech, na blízké sociální komunitě či přátelích. Zajímavé bylo zjištění, že sourozenci do této kategorie téměř nespádali, jelikož pouze 7% respondentů označilo své sourozence jako objekty, na kterých lpí. Mohlo se samozřejmě jednat o náhodu určenou malým

výzkumným vzorkem, přesto stojí za úvahu, že mnohem silněji lpíme na rodičích než na svých sourozencích. Silným objektem lpění řazeným do této kategorie bylo rovněž nevěra, jejíž destruktivní vliv na životní spokojenost definovalo 22 z 23 probandů, což může být podmíněno i střeoevropskou kulturou postavenou na křesťanské tradici. 20 probandů v předchozím výzkumu rovněž uvedlo, že jim hodně záleží na tom, aby je druzí vnímali pozitivně. Tento fenomén se podle jejich vyjádření projevoval zejména tendencemi ke konformnímu chování. Z výzkumu rovněž vyplynulo, že ženy více lpí na rodině, zatímco muži na kamarádech (Studnička, 2012). I tento výsledek ovšem berme s rezervou s ohledem na malý rozsah výzkumného vzorku.

1.4.2 HÉDONISTICKÉ OBJEKTY LPĚNÍ

V kategorii *hédonistické objekty lpění* byly řazeny ty objekty, které souvisely s osobním požitkem. Nejčastěji se zde vyskytovaly tendence dobře se vyspat, potřeba kvalitního jídla a kvalitního sexuálního prožitku, dále potřeba vítězit a celkově zažít úspěch. Zřejmě nejzajímavějším zjištěním v této kategorii byl fakt, o kterém ostatně mluvil i Gándhí (2004), že člověk, který má silnou potřebu vítězit a lpí na svém úspěchu, je schopný porušovat pravidla jen proto, aby dosáhl svého. A právě v předchozím výzkumu část účastníků uvedla, že jsou v případě potřeby zvítězit schopni porušovat a obcházet pravidla jen proto, aby získali výhodu před ostatními (Studnička, 2012).

1.4.3 PROCESNÍ OBJEKTY LPĚNÍ

Největší rozdíly mezi muži a ženami byly v kategorii procesní objekty lpění, která v sobě zahrnovala organizaci domácnosti, pracovní postupy, tradice a životní styl. 90% žen uvádělo důležitost pořádku a organizace domácnosti podle jejich pravidel a pouze jedna doslovně uvedla, že: „domácnost nijak nehrotí a že má ve svém přiměřeném nepořádku svůj řád“. Další ženy ovšem uváděly celou škálu různorodých detailů souvisejících s uspořádáním domácnosti, na kterých lpí. Od odkládání hrnců, technik věšení prádla, ukládání věcí do lednice, stříhání krabic od mléka, pokládání prkénka na záchodě až po systém vaření. Oproti této pestré škále detailů, které ženám vadily, když je někdo porušoval, vadilo mužům pouze to, že jejich spolubydlící či partnerky nezhasínání světla a že nakupují nepotřebné věci. Zajímavý byl rovněž pohled na postoj k tradicím. Z výzkumu vyplynulo, že mají ženy silnější tendenci k dodržování tradic a vymáhat je po svém okolí, oproti mužům, kteří byli v otázce tradic shovívavější (Studnička, 2012).

1.5 REKAPITULACE FENOMÉNU LPĚNÍ

Pakliže se na lpění podíváme z negativního pohledu, můžeme dojít k závěru, že je lpění fenomén, který člověku může silně ovlivňovat jeho emocionální stav, který jej může nutit konkurovat s ostatními, který jej může nutit nevědomky iracionálně rozbít vztahy s druhými, který může generovat spousty duševních problémů pramenících ze strachu, že onen člověk přijde o objekty, na kterých tolik lpí.

Lao-c' napsal jedinečné dílo *Tao Te Ťing* plné alegorických přirovnání a protimluvů, kterými se pokouší definovat pravidla, jaká musí člověk dodržovat, aby došel k duševní rovnováze a spokojenému šťastnému životu. Z jeho myšlenek jasně vyplývá skutečnost, že se člověk musí naučit nelpět na věcech, lidech ani činnostech, čímž získá duševní klid. A tento duševní klid ve své podstatě není nic jiného, než uvědomění si sama sebe, svých dovedností, své originality, jedinečnosti, tedy své osobnosti, která následně harmonicky zapadne do „soukolí“ stejně uvědomělých civilizovaných lidí, kterým nezáleží na dosaženém vzdělání, dovednostech, věku, rodu ani postavení, ale především na tom, jak svým dosaženým vzděláním a dovednostmi mohou pomoci spojit celek civilizace s harmonickým celkem přírody. Člověk dodržující základní ctnosti tak pouze *je*, místo aby *vlastnil*, což koresponduje s myšlenkami Fromma (2001) o rozdílech životního přístupu v modu *bytí* či modu *vlastnění*.

Krishnamurti (1997) řekl, že člověk, který se nedokáže vzdát svých žádostí, je pouhý otrok. Naopak v nelpění viděl svobodu. Buddha (Mahathera, 1993) zmiňoval důležitost nelpění pro duševní harmonii, stejně tak Lao-c' (2008) říkal, že kde není lpění, ani závislosti, tam nemohou hrozit žádné ztráty a člověk tak prožívá harmonii a duševní klid. I Džibrán (2009) popisoval, že každý člověk bude spokojený až tehdy, když jej nebude spoutávat žádná žádost vůči čemukoli. Spinoza (2004) rovněž poukazoval na nesmyslnost egoistických tužeb, stejně jako Kant (in Plháková, 2004), který řekl, že by se člověk neměl hnát za osobním blahem, ale za štěstím celku. I Bauman (2010) či Rousseau (1907, 2002a, 2002b) silně kritizovali lpění a poukazovali na jeho škodlivý vliv na úroveň lidského štěstí.

Oproti všem těmto myslitelům pak stojí mnohé ekonomické zájmy, stejně jako marketingoví specialisté, reklamní kreativci či PR agentury, motivující lidi k neustálému hromadění majetku a konzumnímu přístupu k životu. Naopak Fromm (2001) psal, že touha po vlastnění vede k duchovní prázdnotě a nepochopení sebe sama, obdobnou myšlenku zastával i Frankl (2006) anebo Freud (1998).

Člověk v 21. století tak stojí mezi dvěma „mlýnskými kameny“. Z jedné strany je tlak ekonomie, marketingu, médií, obecných očekávání – na druhé straně je duševní harmonie, klid, pokora k přírodě a ke každému člověku, úcta k životu – tedy láska, tak jak ji vnímali velcí myslitelé. Poetičtěji snad životní přístup bez lpění napsán být ani nemůže: *„Jestliže mi vyloupnou oči, budu naslouchat šepotu Lásky a zpěvům Krásky. Jestliže mě zbaví sluchu, budu se radovat z doteku vánku prostoupeného kadidlem Lásky a vůní Krásky. Jestliže mě umístí ve vzduchoprázdnu, budu žít společně se svou duší, která je dítětem Lásky a Krásky“* (Džibrán, 2006, str. 95-96). Džibrán, z mého pohledu, zcela dokonale popsal radostný životní přístup člověka, který nelpí na vnějších objektech, ale pouze aktivně přijímá a řeší vzniklé životní situace – svým způsobem tak lpí pouze na pozitivních principech lidských ctností, přinášejících člověku klid a životní spokojenost.

Z výsledků předchozího výzkumu vyplynulo (Studnička, 2012), že lze objekty lpění třídit do určitých kategorií (hédonistické, sociální a procesní objekty lpění), zároveň z výzkumu vyplynulo, že lpění nemusí apriorně vést ke změně nálady, ovšem čím více člověk lpí, tím častěji u něj může dojít ke změnám nálad a k celkově vyšší životní nespokojenosti.

2 POJETÍ ČASU

Jelikož se v naší práci zaměřujeme na vnímání plynutí času v souvislosti s úrovní lpění, pokusím se zde alespoň rámcově nastínit různorodé pohledy na fenomén, který zasahuje konání lidí více, než se na první pohled může zdát. „*Často se říká, že žádný lidský nástroj není starší a zajímavější než sluneční hodiny; jsou vlastně otevřenou mapou času,*“ (Brennan, 1997, str. 36). Podle tohoto autora vznikly první hodiny někdy před desetitisíci lety, a mezi nejstarší známé se počítají hodiny, které byly během neolitu postaveny na území dnešního Irsku. Čas tak byl evidentně fenoménem, který lidi zaujal od prvopočátku vzniku civilizace. Otázka tedy může znít, co je to vůbec čas? Pro lepší uchopení tohoto fenoménu se pokusím přiblížit pojem času nejprve z filozofického pohledu, až poté se zaměřím na soudobé teorie zaměřené na vnímání plynutí času.

2.1 FILOZOFICKÉ POJETÍ ČASU

Aristotelés (1996) ve své *Fyzice* popisuje skutečnost, že je příroda řízena pomocí principu pohybu a změny. Rovněž uvádí, že ani pohyb, ani jakákoli změna nemůže existovat bez různorodých druhů jsoucen. Podle Aristotela je čas počtem pohybu dřívějšího a pozdějšího, který můžeme poměřovat jedině daným přítomným okamžikem. Říká, že pomocí času můžeme měřit pohyb a pomocí pohybu můžeme měřit čas.

Plotínos (1995) uvádí, že abychom mohli pochopit čas, musíme se nejprve zabývat pojmem věčnosti, která je jakýmsi celkem spějícím ke klidu, zatímco čas lze spíše vnímat jako míru pohybu, přestože sám pohybem není, i když jej lze měřit. Věčnost Plotínos (1995) vnímá jako danost, kdežto čas vnímá jako výplod duše snažící se zotročit vše kolem nás včetně vesmírných těles. Obdobně jako Plotínos, i Augustinus (2012) srovnává skvělost nezměnitelné věčnosti se „*stále kolotajícím časem*“ (Augustinus, 2012, str. 387). Podle něj ve věčnosti nic neplyne, jelikož je stále přítomna, zatímco čas není nikdy přítomný celý. Na otázku, kterou si klade s ohledem na to, co je to čas, uvádí: „*Nebyl by minulý čas, kdyby nic nemíjelo, nebyl by budoucí, kdy nic nepřicházelo, a nebyl by přítomný, kdyby nic netrvalo,*“ (Augustinus, 2012, str. 391) Ve svých úvahách jde ještě dále a zamýšlí se nad tím, jestli vůbec minulý a budoucí čas existuje, když minulé už není a budoucí ještě není. A můžeme vůbec tvrdit, že čas je, když v každou chvíli končí a v každou začíná? Augustinus upozorňuje na formulaci, že minulost byla dlouhá. Dlouhý totiž podle něj může být jen přítomný čas, kdežto minulost nemůže být dlouhá, jelikož už neexistuje. Jenže ani přítomný čas nelze nazvat dlouhým, jelikož co je přítomnost? Není to jen množství minulých a budoucích dějů

v přímce bezprostředně vedle sebe? Přítomností je podle Augustina (2012) pouze takový okamžik času, který nelze dále dělit ani na ty nejmenší části, což znamená, že je tak krátký, že nemá žádného trvání. Existuje tedy minulý, přítomný či budoucí čas? Podle něj je lepší tvrdit: „*Jsou tři časy, přítomný čas s hledem k minulosti, přítomný s hledem k přítomnosti, přítomný s hledem k budoucnosti*“ (Augustinus, 2012, str. 399). A tak přestože ani minulý, přítomný či budoucí podle něj neexistují, přesto víme či tušíme, o čem se mluví. Augustinus ve svých úvahách pokračuje a definuje čas jako míru pohybu, ale i míru klidu ve srovnání s pohybem. Pokud se totiž těleso nepohybuje, mohu směle říci, že se nepohybuje třikrát déle, než kolik bylo v pohybu. Čas je tedy jakýmsi trváním, ovšem trváním čeho, když můžeme změřit pohyb i klid? A jaký čas vůbec měříme, když není ani minulý, ani budoucí, ani přítomný a přece měříme čas? Čas podle Augustina (2012) vymyslela naše mysl, jelikož ta může přemýšlet nad budoucností a vybavovat minulost.

Kant (2001) se věnoval úvaze o času ve své knize *Kritika čistého rozumu*. Čas podle něj není něco, co by existovalo samo pro sebe, nepatří ani tvaru ani poloze, na druhou stranu, je podmínkou všech jevů vůbec. „*Všechny jevy vůbec, tj. všechny předměty smyslů jsou v čase a nacházejí se nutně v časových vztazích*“ (Kant, 2001, str. 65). Paradoxem času je podle něj rozdílnost vnímání. Zaprvé je zde empirická realita času, která se nám dnes daří měřit s neuvěřitelnou přesností. Vždyť definice atomové sekundy jakožto nové jednotky času obsahuje 9 192 631 770 kmitů isotopu Cesia 133 (Michal, 1987) a v roce 2005 se podařilo dosáhnout frekvenční přesnosti $5 \cdot 10^{-16}$, což odpovídá chybě 1s za 60 milionů let. I laik na fyziku může odhadnout, že měření času člověk ovládl s velkou mírou přesnosti. Za druhé je zde ovšem subjektivní představa času tak, jak ji vnímáme v každodenním prožívání. Ta je proměnlivá s ohledem na celou řadu příčin a právě ona proměnlivost je předmětem zájmu této práce.

Heidegger (2004) na základě Kantova díla usuzoval, že je čas podobná entita jako prostor. V naší mysli je možno z času vyjmout všechny jevy, ovšem pokud jde o jevy jako takové, samotný čas zrušit nelze, jelikož čas i prostor jsou základní podmínkou všech jevů. „*Prostor a čas leží v základu všemu vyskytujícímu se tím, že určují každé vyskytující se jsoučno – jsou tedy v jistém smyslu něčím obecným*“ (Heidegger, 2004, str. 107). Čas, stejně jako prostor, je tedy jakýmsi základem pro všechny jevy, ovšem v naší mysli jej můžeme všemožně ohýbat. Tak jako se můžeme v mysli přemísťovat do jiných míst, stejně tak se nám může zdát čas kratší či delší. Což znamená, že čas i prostor můžeme v mysli měnit, ovšem nelze je vypustit. Vždy bude nějaký čas a nějaký prostor, přestože si může mysl

každého člověka nevázaně hrát jak s prostorem, tak s časem. Podle Heidegera (2004) jsou čas i prostor formami utváření pohledu na jevy, které se vyskytují, přesto každý člověk má ve své mysli moc hrát hru s jednotlivými dimenzemi těchto fenoménů.

Prabhupáda (2006) zmiňuje čas v jiném pojetí. „*To, co je pro všechny bytosti noci, je časem bdění pro toho, kdo ovládá sám sebe. A to, co je pro všechny bytosti čas bdění, je pro toho, kdo zkoumá své nitro, naopak noc*“ (Prabhupáda, 2006, str. 7). Podle něj žijí lidé s materialistickým smýšlením v čase noci, iluzí a snů, jelikož nevědí nic o poznání života. Naopak ti, kteří pociťují transcendentální radost, žijí v čase bdění. Na druhou stranu, aktivní čas lidí zaneprázdněných materiálními činnostmi s občasnou smyslovou radostí, občasným štěstím a mnohým neštěstím a utrpením, je čas noci pro člověka, který chce překročit stín materiálního světa. Pokud bych se tuto myšlenku pokusil zjednodušit za využití Frommových modů *bytí* a *vlastnění*, pak lidé v modu *vlastnění* celoživotně přežívají v noci, v temnotě, ve snech a iluzích, zatímco lidé v modu *bytí* žijí své reálné životy v čase bdění. Náš rozbor času se možná ubíral více filozofickým směrem, přesto pokládám za důležité nastínit tuto úvahu, jelikož se ve výzkumu budeme zabývat tím, jak lidé vnímají plynutí času a zdali můžeme nalézt souvislost mezi intenzitou lpění a vnímání plynutí času. Jinak řečeno, budeme se zabývat tím, jestli má hra s vnímáním času určitá pravidla a zdali tato pravidla mohou nějak souviset s mírou lpění.

2.2 POJETÍ ČASU V SOUČASNOSTI

Podle Hawkinga (2007) začalo současné pojetí času v okamžiku velkého třesku, jelikož přecházející čas není definován. Díváme-li se dnes na vesmír, díky vzdálenostem a rychlosti světla pozorujeme pouze to, co bylo dříve. Přestože pozorujeme daný jev v přítomném okamžiku, pozorujeme pouze světelné paprsky, které urazily notnou vzdálenost za patřičný čas. Hawking popisuje složité fyzikální definice mimo rámec studia psychologie, ze kterých mimo jiné vyplývá, že „*prostor a čas určují veškeré dění ve vesmíru a samy jsou tímto děním proměňovány*“ (Hawking, 2007, str. 48). Ještě do roku 1915 se věřilo, že prostor i čas jsou objektivně neměnnými veličinami. Díky Einsteinově teorii relativity a speciálním výzkumům se zjistilo, že ani jedno neplatí. Při ověřování jeho teorii se skutečně přišlo na to, že totožné a maximálně přesné hodiny měřící čas v nestejných nadmořských výškách měří čas jinou rychlostí. Pokud by lidstvo nepracovalo s odchylkami v měření času, nikdy by se nedařilo využívat družicových navigačních systémů. „*Kdybychom ignorovali korekce obecné teorie relativity, udávané polohy by byly o několik kilometrů nesprávné*“ (Hawking, 2007,

str. 47). Podle Hawkinga se vtírá myšlenka, že reálný čas je pouze našim výmyslem, který jsme vynalezli proto, abychom dokázali lépe popsat zákonitosti přírody. Ovšem díky matematickým výpočtům a fyzikálním pokusům vědci zjistili, že je to pouze model v našich myslích, jelikož čas ověřitelně plyne jinak v závislosti na fyzikálních podmínkách. Podle něj tak nemá smyslu se ptát, který čas je reálný a který imaginární. Je to jen otázka volby nejvhodnějšího popisu přírody.

Proč zmiňuji tyto fyzikální poznatky v psychologicky zaměřené práci? Pokud existují fyzikální důvody k tomu, že konstantní čas plyne jinou rychlostí s ohledem na fyzikální proměnné, jaké proměnné ovlivňují člověka v jeho vnímání konkrétních životních situací? Na základě čeho lidská mysl vyhodnotí, že doba strávená určitou činností byla dlouhá či krátká?

Zatímco Hawking (2007) vysvětluje řadu fyzikálních zákonitostí ovlivňujících plynutí času, nic neříká o tom, co ovlivňuje vnímání onoho plynutí času. Bednářová a Šmardová (2010) zdůrazňují, že podstatný vliv na vnímání času u malých dětí má výchova a zejména přístup rodičů. Děti mohou podle nich dokázat lépe vnímat čas, pokud s nimi budou dospělí trávit čas v přírodě a poukazovat na jednotlivé kontinuální procesy probíhající v průběhu roka. Rovněž může dětem pomoci zlepšit přesnost vnímání času, pokud jim budeme vštěpovat určitý režim do každodenních aktivit (Bednářová & Šmardová, 2010).

S vnímáním plynutí času pak úzce souvisí rovněž vnímání časové posloupnosti, časového sledu, stejně jako uvědomování příčin a následků nejrůznějších činností a pokud je tato schopnost nedostatečná, může mít nepříznivý dopad na řadu dílčích situací. Děti, které jsou v této souvislosti nedostatečně vedeny, mohou mít problémy s navykáním na sled každodenních činností. Např. si mohou pomaleji osvojovat jednotlivé kroky při oblékání, mohou si zaměňovat pořadí úkonů, může být výrazně narušeno jejich hospodaření s časem, plánování či rozvržení jednotlivých úkolů vedoucí k dosažení jakéhokoli úkolu (Bednářová & Šmarda, 2010).

Höschl (2003) se zabýval pojetím času a činnostmi, kterými svůj život člověk tráví. Popisuje absurditu lidského konání, trávené desetiletí v práci, roky dopravních prostředcích, na úřadech v zácpách... „*Dosaďte si do takové úvahy zabíjení času v čekárnách a ve frontách, vrtání u zubaře, žehlení, mytí nádobí, luxování, hádání se v práci nebo i výkon trestu a vyjde vám hotové peklo na zemi. Naštěstí nám to nedochází*“ (Höschl, 2003, str. 63). Podle něj jsme si vytvořili systém zábavy čítající všemožné hry, hospody, sexuální hrátky, abychom nemuseli myslet na to, že pouze přežíváme, místo abychom žili.

2.2.1 SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ ČASU

Výzkumem subjektivního vnímání času se zabýval Flaherty (1991), který publikoval, že při působení specifických podmínek, jako jsou např. pocity strachu, stres, ubíhá subjektivní čas výrazně pomaleji, než jak je tomu při běžných životních situacích. Ostatně i James (1952) ve svém díle poukazyval na skutečnost, že pokud strávíme skutečně zajímavý den, který bude plný zajímavých zážitků, může čas subjektivně plynout velice rychle, ale když si na něj budeme později vzpomínat, může se nám vybavit jako dlouhý. Oproti tomu nudné situace se nám mohou subjektivně zdát dlouhé a čas nám plyne pozvolna, ale když si na něj vzpomeneme později, všechno se nám bude zdát velmi krátké.

Autoři Zakay a Block (2004) uvádějí, že v situaci, kdy člověk řeší nějaký úkol jednoduššího rázu, mohou jeho kognitivní kapacity věnovat více pozornosti tomu, jak plyne čas. A naopak, pokud musí řešit úkol podstatně složitější, odhady plynutí času jsou méně přesné, jelikož kognitivní funkce mozku jsou plně vytiženy řešením onoho úkolu a časový úsek tak může vnímán výrazně kratší (Zakay & Block, 2004). Pokud mozek zpracovává více proměnných, subjektivně můžeme vnímat uplynutou časovou jednotku jako pomalejší, což znamená, že čím více je zaměstnán, tím je interval vyhodnocen jako delší.

Existuje rovněž třífázový model vnímání času, který se skládá z tzv. *hodinové fáze*, *paměťové fáze* a *rozhodovací fáze*. V první fázi se vytvářejí elektroimpulsy v časovači (pacemaker), které jsou skrze tzv. přepínač na základě naší pozornosti zaznamenány v tzv. akumulátoru. Ve druhé fázi se jsou informace z akumulátoru přesunuty do naší pracovní paměti, na základě čehož pak dojde ve třetí fázi v tzv. komparátoru k odhadu trvání určitého časového intervalu (Droit-Volet & Meck, 2007).

Myšlenka, že v sobě mají lidé vnitřní hodiny je postavena na teorii, že existuje mechanismus vysílající časové impulsy, díky kterým se jedinec může orientovat v čase. Tento mechanismus se nazývá *pacemaker* (Glicksohn, 2001) anebo *chrono mechanism* (Macar, Grondin, & Casini, 1994).

Höschl (2003) potvrzuje tuto teorii výrokem, že u člověka existuje přednastavený denní rytmus, který ovšem není 24 hodinový, ale cca 25 hodinový a člověk jej tak musí automaticky synchronizovat na základě světla, společenských vlivů apod. Podle něj vnitřní pohled na čas a fyzikální 24 hodinová perioda vytvářejí vnitřní napětí, které je zdrojem subjektivního pocitu času. Člověk, a každý živý tvor, má podle Höschla vlastní systémy udávající vnitřní čas (např. rytmus srdce, mozková frekvence).

V českých podmínkách provedli výzkum subjektivního vnímání času Flaška & Cakirpaloglu, (2012; 2013), na který navázal Flaška (2013). Studie byly vedeny formou retrospektivního paradigmatu, v rámci kterého subjektivní náročnost úkolu koreluje pozitivně se subjektivním odhadem délky jeho trvání (Block & Zakay, 2001). Z těchto studií vyplynulo, že existuje signifikantní vliv podnětu na odhad délky trvání času i odhad rychlosti plynutí času. Zároveň ze studií vyplynulo, že odhad délky trvání času může být ovlivňován rovněž věkem účastníků výzkumu, přičemž podle Flašky (2013) se odhad délky trvání času s věkem prodlužuje.

3 VYMEZENÍ VÝZKUMU

3.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V rámci bakalářské práce (Studnička, 2012) jsem se zabýval výzkumem fenoménu lpění a jeho vlivu na spokojenost člověka. Na základě výsledků jsem stanovil kategorie objektů lpění a zároveň dospěl k závěru, že lpění samo o sobě nemusí ovlivňovat spokojenost člověka, ale čím více existuje objektů, na kterých člověk lpí, tím častěji může docházet k zásahům do těchto objektů a tudíž i k vzniku stavů nespokojenosti. Během výzkumu studentů byly definovány zejména různorodé objekty lpění, u kterých byla měřena četnost výskytu ve zkoumaném vzorku, ovšem nebyla měřena intenzita lpění. V rámci magisterské diplomové práce tak dochází k posunu výzkumu, přičemž hlavním výzkumným problémem je snaha **zmapovat intenzitu lpění na různorodých objektech** u rodičů s dětmi.

V této práci byl záměr zkoumat tematiku lpění navíc rozšířen o kategorii vnímání času. Vedlejším výzkumným problémem je **nalezení možných souvislostí mezi úrovní intenzity lpění a subjektivním vnímáním času**.

3.2 CÍLE PRÁCE

Na základě výše uvedených výzkumných problémů byly definovány následující výzkumné cíle:

- 1) Zmapování intenzity lpění u konkrétních objektů
- 2) Nalezení možné souvislosti mezi úrovní intenzity lpění a subjektivním vnímáním času.

3.3 HYPOTÉZA

H1: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi celkovou intenzitou lpění a odhadovanou délkou trvání intervalu.

H2: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi celkovou intenzitou lpění a odhadovanou rychlostí plynutí času.

H3: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi intenzitou lpění na specifických objektech a odhadovanou délkou trvání intervalu.

H4: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi intenzitou lpění na specifických objektech a odhadovanou rychlostí plynutí času.

3.4 VÝZKUMNÝ VZOREK

Ve svém původním výzkumu lpění v rámci bakalářské práce (Studnička, 2012) jsem pracoval se studenty ČVUT a už tehdy jsem vnímal, že budou existovat rozdíly v intenzitě i v oblasti zaměření se na objekty lpění mezi mladým člověkem žijícím studentským životem bez přílišných závazků a bez zodpovědnosti za druhé, a mezi člověkem, který už má své vlastní děti, což sám pociťuji jako rodič sedmiletého dítěte. Z tohoto důvodu jsem u magisterské diplomové práce zaměřil svou pozornost na rodiče s dětmi, jelikož právě rodičovství může dle mé vlastní zkušenosti významně změnit žebříček objektů lpění, stejně jako intenzitu či míru připoutání se k určitému objektu.

Výzkumu se účastnilo 11 žen v rozpětí 27 až 57 let, přičemž každá měla minimálně jedno dítě, a 9 mužů v rozpětí 35 až 59 let, kteří rovněž měli minimálně jedno dítě. Průměrný věk probandů byl 40,6 let. Pouze tři z účastníků výzkumu už nežili se svými dětmi ve společné domácnosti. K výběru účastníků výzkumu posloužila metoda *samovýběru*, kterou Miovský (2010) popisuje jako metodu postavenou na dobrovolnosti účastnit se konkrétního výzkumu. Jediným kritériem pro účast ve výzkumu bylo, aby měl daný účastník minimálně jedno dítě.

3.5 METODY A TECHNIKY VÝZKUMU

3.5.1 VÝZKUM TÉMATIKY LPĚNÍ

Během projektování výzkumu bylo mým záměrem pokračovat v polostrukturovaných rozhovorech (Miovský, 2010) jako v předchozím výzkumu a tyto rozhovory analyzovat prostřednictvím metody zakotvené teorie (Strauss & Corbinová, 1999).

Po několika úvodních rozhovorech ovšem vyšlo najevo, že bude složité porovnat výsledky měření vnímání času a polostrukturovaných rozhovorů s tematikou lpění, proto jsem upustil od původního záměru a vytvořil dotazník odrážející v sobě ta témata, která se objevovala v připravených polostrukturovaných rozhovorech. Témata tedy zůstala zachována, pouze se změnila metoda jejich získávání a zpracování. Zároveň jsem dospěl k závěru, že by mohl být dotazník účelnějším nástrojem k vyhodnocení intenzity lpění než původně zamýšlený rozhovor. Dotazník (viz Příloha č. 3 – Dotazník k výzkumu lpění) v sobě zahrnuje 35 objektů lpění, které se nejčastěji objevovaly v původním výzkumu (Studnička, 2012) doplněných o objekty vycházejících z počátečních polostrukturovaných rozhovorů

tohoto výzkumu. Snahou bylo rovněž vyvážit témata tak, aby byly zastoupeny všechny tři kategorie objektů lpění definované na základě předešlého výzkumu (Studnička, 2012). Kategorie *sociální objekty lpění* je zastoupena 10 tvrzeními, kategorie *hédonistické objekty lpění* 13 tvrzeními a kategorie *procesní objekty lpění* 12 tvrzeními. Některé objekty by bylo možné přiřadit do více kategorií vzhledem ke složitosti motivů vedoucích k lpění na určitém objektu. Např. pokud někdo lpí na tom, jak hodnotí kolegové v práci jeho pracovní postupy, na jednu stranu může být motivem snaha dosáhnout nejlepších výsledků, dalším motivem může být touha prosadit svůj pracovní postup a jiným motivem může být třeba snaha vycházet dobře se svými kolegy, přičemž každý uvedených motivů by vedl k zařazení do jiné kategorie objektů lpění. Nicméně kategorizace objektů lpění není výzkumným záměrem této práce, ale pouze orientačním vodítkem pro lepší uchopení podstaty lpění.

Konkrétní témata zaznamenaná v dotazníku jsou např. *úroveň bydlení, sex, život dítěte, společenský status* nebo *kvalita spánku* (viz Příloha č. 5 – Celkový přehled objektů lpění). Každé téma bylo v dotazníku zastoupeno tvrzením, u něhož respondent vybíral jednu ze čtyř možných odpovědí definujících intenzitu lpění na konkrétním objektu, přičemž nejvyšší možná intenzita lpění dosahovala hodnoty 3 a nejnižší resp. žádná intenzita míry lpění měla hodnotu 0. Průměrné výsledky všech položek byly následně interpretovány podle následující tabulky:

Tabulka 1 - **Interpretace výsledků měření intenzity lpění**

Interpretace naměřených hodnot	Průměrný výsledek naměřených hodnot
Minimální míra lpění	0 – 0,60
Nízká míra lpění	0,61 – 1,20
Střední míra lpění	1,21 – 1,80
Vysoká míra lpění	1,81 – 2,40
Maximální míra lpění	2,41 – 3,0

Pro lepší uchopení podstaty výzkumu použijí názorný příklad. Kategorie *sociálních objektů lpění* zahrnovala objekt s pracovním názvem *Nejlepší přítel*. Abychom mohli určit míru lpění na tomto objektu, použili jsme tvrzení: „*Kdybych se právě dozvěděl (a), že jsem přišel (přišla) o svého nejlepšího kamaráda či kamarádku, cítil (a) bych se špatně.*“

Respondent následně vybral jednu ze čtyř nabídnutých odpovědí vystihujících míru intenzity lpění:

- a) *vůbec ne*
- b) *trochu,*
- c) *docela hodně,*
- d) *zcela určitě a velmi silně, obrovsky by mě to bolelo.*

Pokud by respondent vybral odpověď: *docela hodně*, pro statistické zpracování byla této odpovědi přiřazena hodnota 2. Na základě zprůměrování výsledků všech dvaceti respondentů vyšla průměrná hodnota lpění na *nejlepším příteli* 2,50, což odpovídá rozsahu *maximální míry lpění* u této položky.

3.5.2 VÝZKUM TÉMATIKY SUBJEKTIVNÍHO VNÍMÁNÍ ČASU

Experimentální design

Pro účely výzkumu byl použit experimentální design ze studie Flaška & Cakirpaloglu (2013). Tento design jsem vybral zejména z toho důvodu, že umožňuje měřit:

- verbální odhad délky trvání intervalu,
- odhad rychlosti plynutí času,
- efekt charakteristiky daného podnětu díky sadě 10 různorodých zvukových podnětů (Flaška, 2013).

Podnětový materiál

Experimentální baterii tvoří deset zvukových ukázek použitých během výzkumu subjektivních časových zkušeností u afektivních poruch (Flaška, 2013). Jedna ukázka je souvislý tón ($f = 528$ Hz), zbývajících devět ukázek tvoří zvukové hudební instrumentální skladby seskupené do pracovních kategorií: *sangvinik* (2 ukázky), *cholirik* (2 ukázky), *melancholik* (2 ukázky), *flegmatik* (2 ukázky), *horor* (1 ukázka). První čtyři kategorie měly vyvolávat specifický emocionální stav, který podle Flašky (2013) koresponduje s Eysenckovým popisem typů temperamentu, kategorie *horor* měla vzbuzovat pocity úzkosti, strachu nebo napětí.

Tato verze podnětového materiálu vznikla zkrácením původní experimentální baterie, kterou tvořilo 30 zvukových záznamů (Flaška & Cakirpaloglu, 2013). Tyto záznamy byly podrobeny dvojité explorativní faktorové analýze, která odhalila 9 kvalitativně

odlišných skupin ukázek. Tímto postupem tak bylo vybráno 10 hudebních ukázek zastupujících každou výše zmíněnou kvalitativní skupinu (Flaška, 2013).

Postup měření

Přestože byla měření časově náročná, kvůli zamezení vyrušování během skupinové administrace byla zvolena *administrace individuální*. V rámci výzkumu bylo využito principu *retrospektivního paradigmatu*, takže nikdo z účastníků výzkumu nebyl dopředu informován o tom, že se mají zaměřit na odhad plynutí času. Experiment byl uváděn následující instrukcí, využitou již při výzkumu Flašky (2013): *“Zde, na rohu stolu, leží 10 záznamových archů, kam budete zaznamenávat svůj dojem z ukázek. Pro každou ukázkou je jeden list. Všechny jsou záměrně otočeny potištěnou stranou dolů. To proto, abyste se mohl plně zaměřit jen na prožitek, který ve Vás ukázka vyvolá. Pustím vždy ukázkou a teprve až skončí (dám Vám znamení), obrátíte záznamový arch, vyplníte jej podle předepsaných instrukcí a já si jej pak od Vás vyberu.”*

Pořadí ukázek bylo, stejně jako při výzkumu Flašky (2013), následující: (1) *Sangvinik*, (2) *Melancholik*, (3) *Cholerik*, (4) *Flegmatik*, (5) *Jednoduchý tón (528Hz)*, (6) *Horror*, (7) *Sangvinik*, (8) *Melancholik*, (9) *Cholerik*, (10) *Flegmatik*. Všechny zvukové záznamy trvaly 60 vteřin. Jakmile dozněla hudební ukázka, proband vyplnil záznamový arch (viz Příloha č. 4 - Záznamový arch pro jednotlivé hudební ukázky), který byl po vyplnění odebrán.

3.5.3 PROMĚNNÉ

Jako nezávisle proměnné byly zvoleny tyto faktory:

- Faktor intenzity lpění (rozmezí intenzity 0 - 3)
- Faktor podnětu (zvukové ukázky 1 - 10)

Byly měřeny celkem 2 závisle proměnné:

- **odhad délky trvání intervalu** (v sekundách)
- **odhad rychlosti plynutí času** (7bodová škála Likertova typu s nejvyšší rychlostí 1, střední hodnotou 4 a nejnižší rychlostí 7)

3.5.4 ETICKÉ PROBLÉMY A ZPŮSOB JEJICH ŘEŠENÍ

Všichni respondenti před započítím experimentu podepsali **informovaný souhlas s výzkumem**. V rámci souhlasu bylo uvedeno, že je účastníkům zajištěna anonymita včetně práva kdykoli z experimentu vystoupit.

Jelikož bylo využito principu *retrospektivního paradigmatu*, účastníci výzkumu dopředu nemohli vědět, že bude jejich primárním úkolem odhadovat časový rámec hudebních ukázek. Z tohoto důvodu bylo účastníkům sděleno, že cílem výzkumu je zkoumání vlivu lpění na vnímání hudby. Podle platných etických norem APA (2010), došlo k mírnému oklamání účastníků. Na konci experimentu byli účastníci vždy seznámeni se skutečnou podstatou experimentu a bylo jim nabídnuto jejich výsledky skartovat. Této alternativy nikdo nevyužil, naopak přicházela pozitivní odezva i silný zájem o seznámení s finálními výsledky výzkumu.

3.5.5 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA DAT

Analýzy dat z tematického dotazníku zkoumajících objekty lpění, stejně jako z experimentu vnímání času byly provedeny prostřednictvím statistického softwaru STATISTICA CZ verze 10 (StatSoft Inc., 2011). Korelace mezi jednotlivými položkami lpění a vnímáním času byly zjišťovány pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Hlavním cílem výzkumu bylo zmapování intenzity lpění u konkrétních objektů, vedlejším cílem bylo nalezení možné souvislosti mezi určitou úrovní intenzity lpění a subjektivním vnímání času. V této kapitole se proto pokusím představit výsledky výzkumu s ohledem na výše uvedené cíle a rovněž na hypotézy H1 – H4.

4.1 ÚROVEŇ INTENZITY LPĚNÍ U VYBRANÝCH OBJEKTŮ

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že mezi objekty s *maximální intenzitou lpění* ($\bar{x} = 2,41 - 3,0$) patří *život dítěte* ($\bar{x} = 2,9$), *nejlepší přítel* ($\bar{x} = 2,5$) a *život otce* ($\bar{x} = 2,43$). Mezi objekty s *vysokou mírou lpění* ($\bar{x} = 1,81 - 2,40$) patří *život matky* ($\bar{x} = 2,26$) a *věrnost životního partnera* ($\bar{x} = 2,0$), přičemž absolutně nejvyšší míru intenzity lpění měl *život dítěte*, u kterého osmnáct respondentů z dvaceti označilo nejvyšší možnou hodnotu na škále 0 až 3. U položek *život otce* a *život matky* se započítávaly pouze ty odpovědi, u kterých byli rodiče respondentů stále naživu (viz Tabulka č. 2). Mezi položky s vysokou mírou lpění lze započítat ještě *dobrý vztah s matkou* a *kvalitní spánek*, ovšem pouze mezi ženami, jejichž intenzita lpění byla výrazně vyšší než u mužů.

Tabulka 2 - **Objekty s maximální a vysokou intenzitou lpění**

Objekt lpění	Počet odpovědí (n)	Průměrný výsledek (\bar{x})
Život dítěte	20	2,9
Nejlepší přítel	20	2,5
Život otce	14*	2,43
Život matky	19*	2,26
Věrnost partnera	20	2,0
Kvalita spánku	20	2,0 (ženy)
Dobrý vztah s matkou	19*	1,82 (ženy)

*U položek *život otce*, *život matky* a *dobrý vztah s matkou* se započítávaly pouze ty odpovědi, u kterých byli rodiče respondentů naživu.

Oproti objektům s *vysokou* či *maximální intenzitou lpění* stál jediný objekt s *minimální intenzitou lpění* ($\bar{x} = 0 - 0,60$), což bylo *sledování oblíbeného pořadu* či *sportovního přenosu* ($\bar{x} = 0,2$), u kterého 18 respondentů z 20 označilo v dotazníku nejnižší možnou hodnotu. Mezi objekty s *nízkou mírou lpění* ($\bar{x} = 0,61 - 1,20$) lze řadit *dovolenou podle představ* ($\bar{x} = 0,65$), *víru* ($\bar{x} = 0,7$), *pozitivní hodnocení výchovy svými rodiči* ($\bar{x} = 0,7$), *tradicí Vánoc* ($\bar{x} = 0,75$) a další objekty, uvedené v tabulce 3.

Tabulka 3 - **Objekty s minimální a nízkou intenzitou lpění**

Objekt lpění	Průměrný výsledek (\bar{x})
Sledování oblíbeného pořadu v TV	0,2
Dovolená podle představ	0,65
Víra	0,7
Bezchybnost ve výchově v očích rodičů	0,7
Tradice Vánoc	0,75
Úroveň bydlení	1,20
Mobil	0,95
Kvalitní jídlo	1,0
Společenský status	1,0
Chování vlastního dítěte očima druhých	1,0
Kolo	0,8
Dlouhodobé cíle	1,1
Bezchybnost v očích okolí	1,0
Pracovní postupy v práci	1,1

Poslední skupinou byly objekty vykazující *střední intenzitu lpění* ($\bar{x} = 1,21 - 1,80$). Mezi nejvýraznější patřily objekty jako *kvalita spánku* ($\bar{x} = 1,75$), *dobrá vztah s matkou* ($\bar{x} = 1,68$), *životní názory* ($\bar{x} = 1,60$), *moje bezchybnost v očích dětí* ($\bar{x} = 1,55$) a např. *sex* ($\bar{x} = 1,50$).

Tabulka 4 - **Objekty se střední intenzitou lpění**

Objekt lpění	Průměrný výsledek (\bar{x})
Kvalita spánku	1,75
Dobrá vztah s matkou	1,68
Životní názory	1,60
Styl oblékání	1,60
Moje bezchybnost v očích dítěte	1,55
Sex	1,50
Pracovní pozice	1,35
Bezchybné plnění úkolů od nadřízeného	1,45
Způsob organizace domácnosti	1,35

4.1.1 INTENZITA LPĚNÍ V ZÁVISLOSTI NA KATEGORII LPĚNÍ

V předchozí části jsem se pokusil nastínit obecné výsledky podle míry intenzity lpění bez ohledu na jednotlivé kategorie objektů lpění. Nyní se pokusím porovnat jednotlivé kategorie mezi sebou.

Hédonistické objekty lpění

V rámci kategorie *hédonistické objekty*, kam jsem se pokusil řadit objekty související s osobním požitkem, dosahovaly všechny položky maximálně *střední intenzity lpění*, z čehož nejvyšší hodnoty intenzity lpění vykazovaly položky *kvalitní spánek* ($\bar{x} = 1,75$), *styl oblékání* ($\bar{x} = 1,6$), *sex* ($\bar{x} = 1,5$) a *výše příjmu* ($\bar{x} = 1,45$), (viz Tabulka 5). Do střední intenzity lpění bylo možno započítat i položku *úroveň bydlení*, ovšem pouze pro mužskou část respondentů, jelikož ženy měly míry lpění na tomto objektu nižší.

Tabulka 5 - **Hédonistické objekty se střední mírou lpění**

Objekt lpění	Průměrný výsledek (\bar{x})
Kvalitní spánek	1,75
Styl oblékání	1,60
Sex	1,50
Výše příjmu	1,45
Úroveň bydlení	1,22 (muži)

Procesní objekty lpění

U kategorie *procesních objektů* (viz Tabulka 6), kam jsem řadil objekty související s organizací domácnosti, způsobu života, pracovních postupů, tradic či životního stylu, dosahovaly nejvyšších hodnot položky *životní názory* ($\bar{x} = 1,6$), *má bezchybnost v očích dítěte* ($\bar{x} = 1,55$), *má bezchybnost v komunikaci v očích partnera* ($\bar{x} = 1,5$), *plnění zadaných úkolů od nadřízeného* ($\bar{x} = 1,45$), *způsob organizace domácnosti* ($\bar{x} = 1,35$). Ani v této kategorii nebyla překročena míra střední intenzity lpění.

Tabulka 6 - **Procesní objekty se střední intenzitou lpění**

Objekt lpění	Průměrný výsledek
Životní názory	1,60
Má bezchybnost v očích dítěte	1,55
Má bezchybnost v komunikaci v očích partnera	1,50
Plnění zadaných úkolů od šéfa	1,45
Způsob organizace domácnosti	1,35

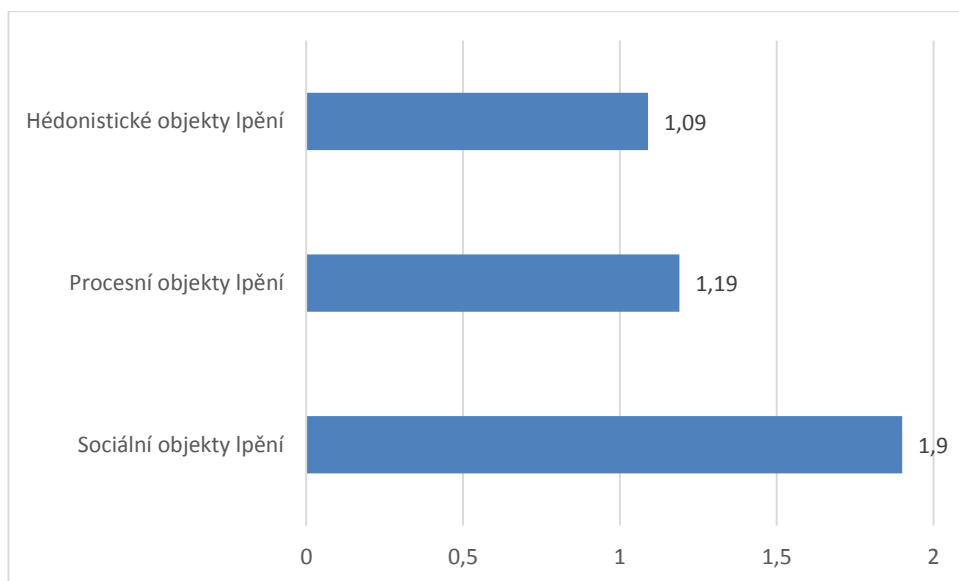
Sociální objekty lpění

Sociální objekty jsou kategorií, kam lze na základě výzkumu (Studnička, 2012) zařadit objekty související se lpěním na druhých lidech, kteří jsou nám nějakým způsobem blízcí. Ať už se jednalo o rodinné příslušníky, partnery anebo blízkou sociální komunitu či přátele. Pouze v této kategorii se objevily položky s *maximální mírou lpění*, což byly objekty *život dítěte*, *život přítele* a *život otce*, a položky s *vysokou mírou lpění* jako *život matky* či *věrnost životního partnera*. Přehled výše zmiňovaných položek jsem uváděl v tabulce č. 2 - Objekty s maximální a vysokou intenzitou lpění.

Porovnání jednotlivých kategorií

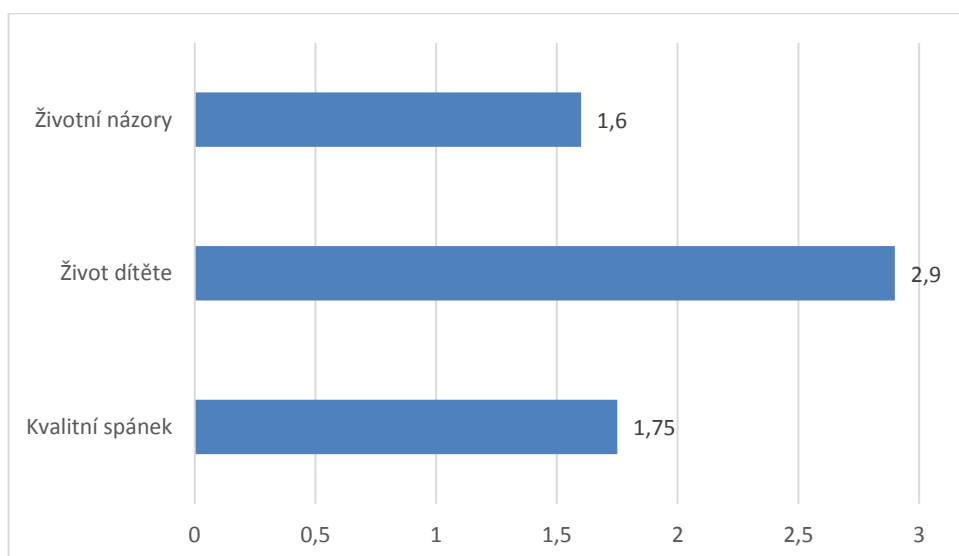
Nejvyšší průměrná míra lpění byla naměřena u *sociálních objektů lpění* ($\bar{x} = 1,9$), což jsou objekty související se vztahy s druhými lidmi. S výrazně nižšími hodnotami intenzity lpění následovala kategorie *procesních objektů lpění* ($\bar{x} = 1,19$), což jsou objekty zahrnující v sobě naše názory, postoje, pracovní postupy apod. Ještě o něco nižší intenzitu lpění nakonec vykazovala kategorie *hedonistických objektů lpění* ($\bar{x} = 1,09$), což je kategorie, obsahující objekty související s příjemným prožíváním našeho života jako sexuální akt, styl oblékání, úroveň příjmů či úroveň bydlení (viz Graf 1). Výsledky tak poukázaly na fenomén, že jednoznačně nejvíce lpíme na druhých lidech, a teprve až poté na věcech, které nám zpříjemňují život anebo na procesech, na základě kterých náš život žijeme.

Graf 1 - Průměrná intenzita lpění u jednotlivých kategorií objektů lpění



Každá z výše uvedených kategorií měla rovněž své „top objekty“ (viz Graf 2) vykazující nejvyšší možnou míru lpění v dané oblasti. V kategorii *procesních objektů* se jednalo o položku *životní názory* ($\bar{x} = 1,6$), v kategorii *hedonistických objektů* o položku *kvalitní spánek* ($\bar{x} = 1,75$) a v kategorii *sociálních objektů lpění* o položku *život dítěte* ($\bar{x} = 2,9$).

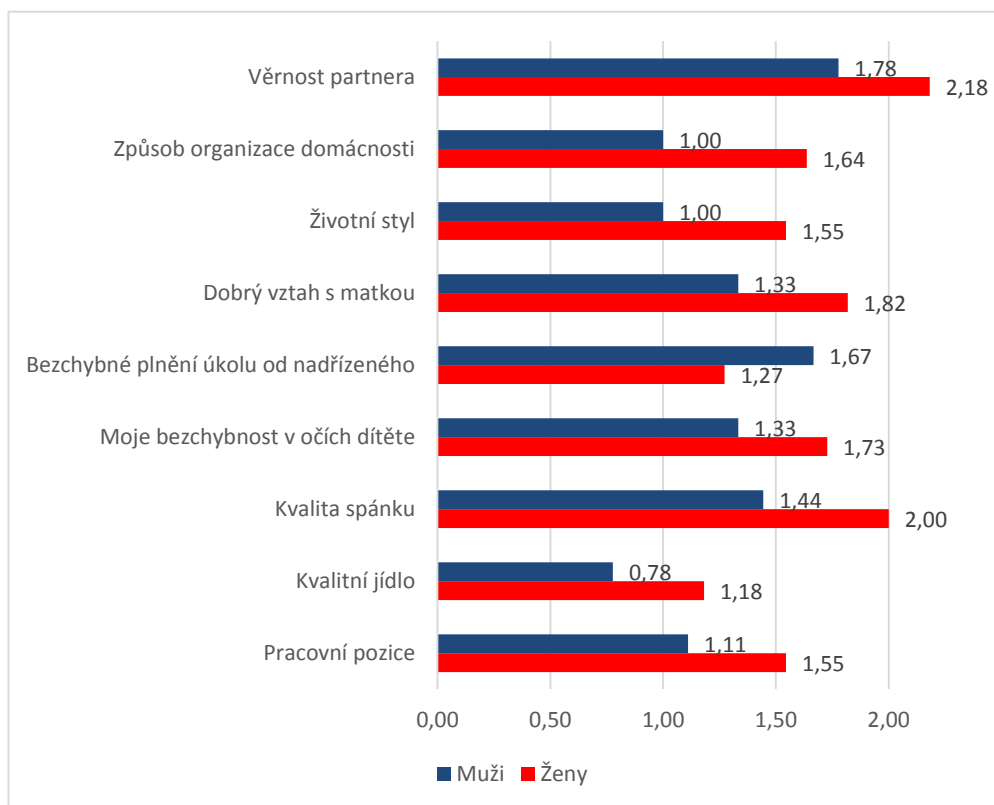
Graf 2 - Porovnání intenzity lpění u vybraných objektů



4.1.2 INTENZITA LPĚNÍ V ZÁVISLOSTI NA POHLAVÍ

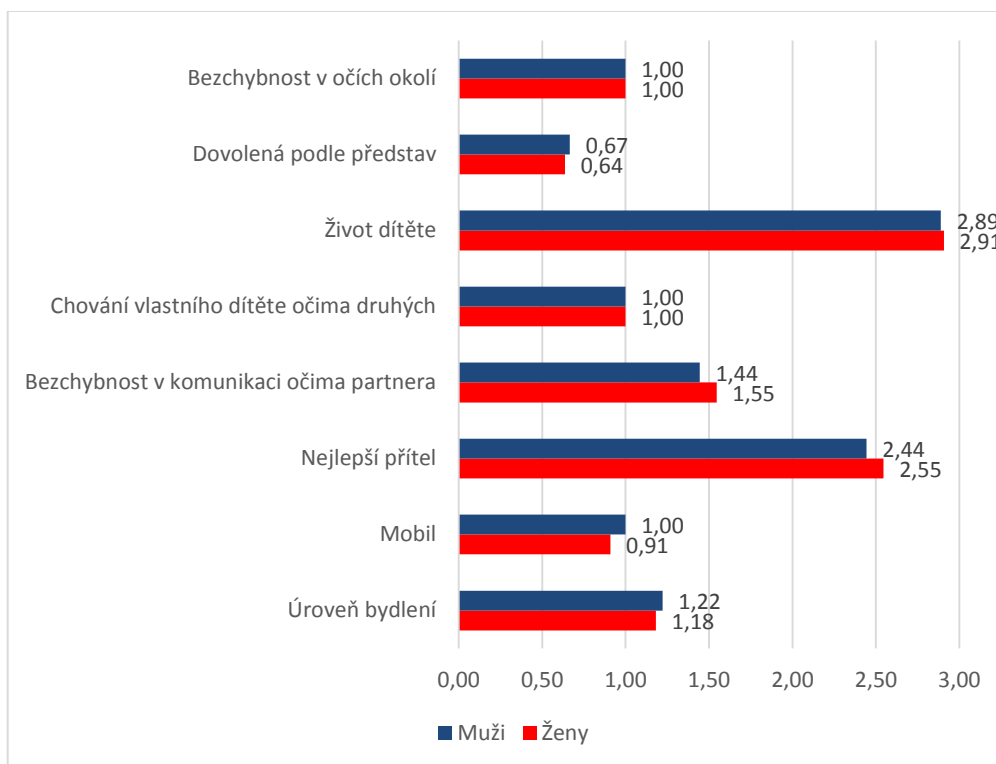
Zajímavý pohled na lpění přineslo i srovnání mezi muži a ženami. Celkově lze říci, že ženy lpí v průměru intenzivněji, než muži. Z položek, kde byly viditelné nejvyšší rozdíly, mohu vyjmenovat např. *způsob organizace domácnosti*, který u žen dosahoval průměrného hodnoty 1,64, což korespondovalo se *střední intenzitou lpění*, u mužů byla průměrná hodnota 1,0, což znamená *nízkou intenzitu lpění*. Vysokého rozdílu dosahovala intenzita lpění i v položce *životního stylu*, v rámci kterého ženy ($\bar{x} = 1,55$) uváděly opět výrazně vyšší intenzitu než muži ($\bar{x} = 1,0$). Rovněž položka *kvalita spánku* byla výrazně vyšší u žen ($\bar{x} = 2,0$) než u mužů ($\bar{x} = 1,44$) a stejně tak *dobrý vztah s matkou* vykazoval u žen ($\bar{x} = 1,82$) vyšší hodnoty lpění než u mužů ($\bar{x} = 1,33$). Ženy podle výsledků dotazníkového šetření lpěly výrazně intenzivněji než muži rovněž na *pracovních pozicích* (ženy $\bar{x} = 1,55$; muži $\bar{x} = 1,11$), na *kvalitním jídle* (ženy $\bar{x} = 1,18$; muži $\bar{x} = 0,78$) i na *věrnosti partnera* (ženy $\bar{x} = 2,18$; muži $\bar{x} = 1,78$). Jedinou položkou, u které muži ($\bar{x} = 1,67$) lpěli výrazně intenzivněji, než ženy ($\bar{x} = 1,27$), bylo *bezchybné plnění úkolu od nadřízeného*. V kontrastu s touto položkou pak byla položka *moje bezchybnost v očích dítěte*, kde ženy ($\bar{x} = 1,73$) opět vykazovaly výrazně vyšší výsledky, než muži ($\bar{x} = 1,33$).

Graf 3 - Objekty s největšími rozdíly v intenzitě lpění mezi muži a ženami



Oproti objektům lpění s výraznými rozdíly se vyskytovaly rovněž položky, kde byly rozdíly mezi muži a ženami naprosto minimální. Jak *život dítěte*, *nejlepší přítel*, *bezchybnost komunikace očima partnera*, *úroveň bydlení* anebo *dovolená podle představ* nevykazovaly téměř žádné rozdíly.

Graf 4 - **Objekty s nejmenšími rozdíly v intenzitě lpění mezi muži a ženami**



4.2 REKAPITULACE VÝSLEDKŮ MĚŘENÍ INTENZITY LPĚNÍ

Z výsledků vyplynulo, že respondenti jednoznačně nejvíce lpí na životě svých dětí, což 90% dotázaných ohodnotila *maximální úroveň intenzity* lpění a nebyl zde ani významný rozdíl mezi muži a ženami. *Vysoká intenzita lpění* byla vykazována u položek nejlepší přítel, u života rodičů, přičemž ani u těchto objektů nebyly výraznější rozdíly mezi ženami a muži. O něco nižší byla míra lpění na sexuální věrnosti svého partnera, ovšem tam už bylo možno nalézt rozdíl v přístupu mužů i žen, jelikož ženy na této položce lpěly intenzivněji než muži, byť i muži zde vykazovali celkově vyšší míru lpění. Všechny tyto objekty byly zařazeny do kategorie *sociální objekty lpění*, což byla kategorie s nejvyšší průměrnou intenzitou lpění.

Zajímavé údaje rovněž vyplynuly z položek, které se nějak týkaly hodnocení nás z pohledu druhých lidí. Nejvíce respondentům záleželo na tom, jak jsou hodnoceni svými dětmi a nejméně na tom, jak jsou hodnoceni svými rodiči.

Nahlédneme-li ještě do kategorie *procesních objektů lpění*, respondenti uváděli *střední míru intenzity* lpění na svých názorech, na tom, aby byli dobře hodnoceni za své fungování, a také na organizaci vlastní domácnosti, kde byl vůbec největší rozdíl mezi lpěním u mužů a u žen (viz Graf 3). Naopak *nízkou míru intenzity* lpění v této kategorii vykazovala víra respondentů a tradice Vánoc, což bylo pro mne osobně velkým překvapením.

U kategorie *hédonistické objekty lpění* (viz Tabulka 5) respondenti nejvíce lpěli na kvalitním spánku, na stylu oblékání, na sexuální aktivitě a výši příjmů, přesto byly všechny tyto objekty hodnoceny v hladině *střední intenzity lpění*. Absolutně nejnižší úroveň intenzity lpění nejen v této kategorii, ale i celkově, získalo sledování oblíbeného pořadu nebo sportovního přenosu v TV.

4.3 VLIV LPĚNÍ NA VNÍMÁNÍ ČASU – INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Vedlejším cílem diplomové práce bylo nalezení možné souvislosti mezi nárůstem intenzity lpění a subjektivním vnímání času. Na tomto základě byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi celkovou intenzitou lpění a odhadovanou délkou trvání intervalu.

H2: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi celkovou intenzitou lpění a odhadovanou rychlostí plynutí času.

H3: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi intenzitou lpění na specifických objektech a odhadovanou délkou trvání intervalu.

H4: Existuje statisticky signifikantní korelace mezi intenzitou lpění na specifických objektech a odhadovanou rychlostí plynutí času.

Hypotéza H1

Na základě analýzy pomocí Pearsnova korelačního koeficientu se hypotéza H1 zamítá, jelikož se nenašly statisticky signifikantní korelace mezi celkovou intenzitou lpění a mezi retrospektivním odhadem délky trvání zvukového záznamu o délce 60 vteřin.

Hypotéza H2

Hypotéza H2 se rovněž zamítá, jelikož se ani zde nenašly statisticky významné korelace mezi celkovou intenzitou lpění a odhadovanou rychlostí plynutí času.

Hypotéza H3

Hypotéza H3 se přijímá, jelikož se našly statisticky signifikantní korelace mezi intenzitou lpění na konkrétních objektech a délkou trvání časového intervalu. Při hladině významnosti $p < 0,001$ byly nalezeny statisticky významné korelace u 9 objektů lpění, přičemž u pěti objektů s rostoucí intenzitou lpění klesá odhadovaná délka trvání časového podnětu a naopak u čtyř objektů s rostoucí intenzitou lpění narůstá odhadovaná délka trvání časového podnětu.

Při $p < 0,01$ i $p < 0,05$ došlo ke statisticky významným korelacím u 11 objektů lpění, z čehož i zde u šesti objektů klesá odhadovaná délka času se vzrůstající intenzitou míry lpění a u pěti objektů roste odhadovaná délka času se vzrůstající intenzitou míry lpění.

Tabulka 7 - Přehled korelací mezi vybranými položkami ($p < 0,001$, $n = 180$)

Objekty lpění	Odhad délky trvání času	Odhad rychlosti plynutí času
Život otce	-0,396693	0,089782
Zpěv a hudba	0,327647	0,027658
Auto	0,302300	-0,098384
Bezchybnost komunikace	0,356035	-0,227350
Kvalita spánku	0,311529	-0,086908
Bezchybnost plnění úkolů	-0,410872	0,022004
Víra	-0,254268	0,049758
Kolo	-0,322909	0,076819
Životní názory	-0,301229	-0,017482

Hypotéza H4

Hypotéza H4 se při hladině významnosti $p < 0,001$ zamítá, jelikož se nenašly statisticky signifikantní korelace mezi nárůstem intenzity lpění u konkrétního objektu a mezi odhadovanou rychlostí plynutí času.

4.4 VLIV LPĚNÍ NA VNÍMÁNÍ ČASU - REKAPITULACE

Na základě analýzy pomocí Pearsonova korelačního koeficientu musím konstatovat, že se nepodařilo nalézt logicky odvoditelnou souvislost mezi vlivem lpění na vnímání času. 9 položek z 35 sice korelovaly na hladině statistické významnosti, ale některé pozitivně a některé negativně bez zjevných souvislostí (viz Tabulka 7). Dle mého usuzování se může

jednat pouze o náhodné výsledky vycházející jednak z malého vzorku populace a jednak z toho, že žádná souvislost mezi oběma proměnnými neexistuje.

5 DISKUZE

Když jsem před dvěma lety psal svou bakalářskou práci, byl jsem překvapen tím, na čem všem mohou lidé lpět a jak dalece to ovlivňuje jejich životy. Načerpal jsem celou řadu poznatků o objektech lpění, které respondenti zmiňovali, získal jsem informace o různorodých reakcích v souvislosti se zásahem do objektů lpění, ale nebyl jsem schopen definovat sílu intenzity lpění na těchto objektech.

Během přípravy magisterské diplomové práce jsem přemýšlel nad nejlepším možným způsobem měření intenzity lpění, které by mohlo podat adekvátní obrázek o tom, jak silné může být lpění na určitém objektu. Stanovil jsem tedy objekty, které byly se lpěním během rozhovorů nejčastěji zmiňovány, a pokusil se vymyslet tvrzení, které by mohlo odrážet podstatu lpění na daném objektu. Jsem si vědom toho, že ne vždy mohly být ony formulace zcela přesné a výstižné a mohlo dojít ke zkreslení výsledků, ale i tak věřím, že nám mohly poskytnout alespoň rámcový obrázek o tom, na čem mohou rodiče lpět nejčastěji. Dalším faktorem, který mohl zkreslit výsledky, byl bezesporu počet respondentů. Pokud bych se ve své práci zabýval pouze lpěním, respondentů by mohlo být mnohem více, jelikož šel dotazník zpracovávat i elektronicky. Bohužel experiment měření času byl časově velmi náročný a výběr respondentů se tak podstatně zkomplikoval. I tak jsem ovšem rád za tuto zkušenost, která mě opět posune v lepším projektování dalších výzkumných záměrů.

Rovněž zde musím zmínit otázku přiřazení jednotlivých objektů ke kategoriím *sociální objekty lpění*, *hedonistické objekty lpění* a *procesní objekty lpění*. Když jsem před dvěma lety stanovoval ony kategorie (Studnička, 2012), vycházel jsem z metody zakotvené teorie, která mi velmi pomohla v pochopení fenoménu lpění. Jenže když jsem se nyní pokoušel řadit témata podle kategorií kvůli lepšímu statistickému uchopení, narážel jsem na problém nejednoznačného pohledu na konkrétní objekt. Vždyť pokud chceme být bezchybní v očích nadřízeného, je hlavním motivem vztah k šéfovi (sociální objekt lpění), nebo snad strach z propuštění a ztráta vysokého platu (hedonistický objekt lpění) anebo lpění na správném pracovním postupu (procesní objekt lpění)? Takovýchto rozporů jsem našel několik a zcela logicky mě napadlo, jestli by nebyla vhodnější členitější kategorizace jednotlivých objektů lpění. I tak je ovšem otázkou, jestli by pak řazení bylo jednodušší, když ani přesnější kategorizace neumožní lépe pochopit klíčový motiv toho či onoho objektu lpění. Každopádně je třeba konstatovat, že všechna srovnání jednotlivých kategorií objektů lpění je třeba brát s určitou rezervou, jelikož právě různorodé motivy lpění mohou způsobovat nepřesné řazení do konkrétních kategorií. V neposlední řadě mohlo ke

zkreslování výzkumu dojit i na straně účastníků výzkumu, kteří se mohli snažit odpovídat tak, jak si mysleli, že by měli odpovídat, což je ostatně problémem snad všech dotazníkových šetření.

A nyní již ke konkrétním výsledkům. Vzhledem k omezenému počtu účastníků výzkumu nebudu jeho výsledky generalizovat na celkovou populaci, přesto jisté vodítko či analogii s většinovou populací můžeme vnímat. Objektem s naprosto nejvyšší intenzitou lpění byla položka *život dítěte*, která byla zastoupena tvrzením: *Při myšlence, že by mělo nyní zemřít mé dítě, se cítím špatně*. 18 z 20 respondentů vybralo odpověď: *Rozhodně a dost silně. Byla by to nepředstavitelná bolest*. Tato odpověď reprezentovala *maximální intenzitu* lpění a výsledek byl obdobný jak mezi muži, tak mezi ženami. A já si kladu otázku, co nám tento údaj může povědět? Na jedné straně tím můžeme vysvětlit tendenci ochraňovat své dítě za každou cenu, mnohdy až naprosto nesmyslně, na stranu druhou mohou být tyto výsledky vodítkem k tomu, proč má tolik rodičů silné tendence zasahovat do života svých dětí nejen v průběhu dětství, ale i v pozdní dospělosti. Vždyť lpění můžeme chápat jako připoutání, a pokud je připoutání takto silné, není se čemu divit, že může být pro obě strany silně omezující, svazující a narušující vztahy mezi dítětem a rodičem. Přestože se jedná o vědeckou práci, rád bych toto pevné připoutání rodičů ke svým dětem nazval svazující smyčkou kolem krku, která může děti silně škrtit a dusit. Ale i nemusí. Silnou bolest může přeci cítit i rodič, který svému dítěti zanechává jeho životní prostor i svobodu, mají spolu v dospělosti přátelský vztah a je logické, že člověka bolí, pokud z jeho života odejde jeho přítel. Ostatně právě *nejlepší přítel* byl podle výsledků objektem s druhou nejvyšší intenzitou lpění opět shodně jak u žen, tak u mužů.

Ale zpět k dětem. Relativně vysokou hodnotu lpění zastávala položka s pracovním názvem *Má bezchybnost v očích dítěte* reprezentovaná tvrzením: *Pokud by mé dítě poukazovalo na chyby mého chování, cítil (a) bych se strašně*. Toto tvrzení bylo obdobného charakteru jako u objektů s pracovními názvy: *Má bezchybnost komunikace v očích partnera*, *Má bezchybnost v očích kolegů*, *Má bezchybnost v očích nadřízeného*, *Má bezchybná výchova v očích rodičů*. U všech těchto objektů se jednalo o to, jak nás hodnotí druhý na základě určitého chování, plnění úkolů apod.

Bylo přinejmenším zajímavé, že v tomto pohledu byly u některých položek významné rozdíly mezi muži a ženami. Ženy lpěly mnohem více než muži na tom, aby v očích dětí vypadaly bezchybně, stejně tak v očích kolegů. Naopak u mužů se tato tendence projevovala zejména v souvislosti s jejich nadřízenými, na čem zas tolik nezáleželo ženám.

Přestože se jedná o malý vzorek populace a mohlo se jednat o dílo náhody, stojí za úvahu, jestli se zde neodráží větší tendence žen zařadit se do sociální skupiny (někam patřit), zatímco mužům může více záležet na hierarchickém postavení, což se mohlo promítnout právě do toho, že lpí více na tom, aby byl šéf spokojen s jeho výsledky. U hodnocení toho, jak nás vnímají partneři a blízké okolí, byly *výsledky mezi muži a ženami obdobné*. Zatímco tyto výsledky spadaly do hladiny *střední intenzity lpění* a některé jen těsně pod hladinu *vyšší intenzity*, lpění na tom, jak hodnotí rodiče naši výchovu, bylo u žen na hladině *minimální intenzity* a u mužů na *nízké intenzitě*. Opět si můžeme položit otázku, proč nám mnohem více záleží na tom, jak nás vnímají naše děti než naši rodiče? A není nízké lpění na názorech rodičů důsledkem vlastních obranných mechanismů bránících se neustálému hodnocení, srovnávání či nevyžádaných rad v průběhu výchovy, dospívání a ostatně i života v dospělosti? Čím více se zabývám vlivem lpění na chování člověka, tím více mě začíná zajímat podstata vzniku tohoto fenoménu.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že respondenti nejvíce lpí na vztazích s druhými lidmi a to jak muži, tak i ženy. Největší rozdíly v této oblasti byly u položky lpění na věrnosti, kde vykazovaly ženy oproti mužům vyšší intenzitu lpění, přestože i u mužů to byla významná položka.

Podíváme-li se na opačné spektrum intenzity lpění, naprosto nejnižšího hodnocení dosáhla položka sledování oblíbeného TV pořadu či sportovního přenosu. Je otázkou, zdali v současné době byl tento objekt adekvátní a nebylo vhodnější spíše zařadit např. lpění na připojení k internetu. Každopádně z tohoto výsledku vyplynulo, že přestože respondenti mohou trávit čas u televize, může se jednat spíše o důsledek nenaplněného životního stylu, než o to, že by tak dalece lpěli na konzumaci tohoto fenoménu.

Dalším zajímavým výsledkem byla nízká intenzita lpění na víře. Je možné, že se jednalo z mé strany o špatně definované tvrzení odrážející lpění na víře, anebo je výsledek důsledkem ateisticky laděné společnosti, mezi kterou se naše populace v souvislosti s historickými okolnostmi minulého století může řadit.

Zarážející byl pro mě rovněž výsledek lpění na cílech, který vykazoval *nízkou intenzitu lpění* na dosažení dlouhodobých cílů u žen, u mužů byl jen těsně za hranicí *střední intenzity lpění*. Myslím, že tento výsledek může být ovlivněn zejména nízkým počtem respondentů a rovněž jejich složením, jelikož se jednalo zejména o humanitně či spirituálněji založené jedince. Jsem přesvědčen, že pokud bych obdobný výzkum dělal mezi manažery

konzultantských či obchodních společností, anebo mezi vrcholovými sportovci, tato položka by mohla dosahovat mnohem vyšších hodnot.

Rád bych svou pozornost v rámci diskuze věnoval krátkému porovnání jednotlivých kategorií. Jak jsem zmiňoval v předchozí části, nejvyšší průměrná míra lpění byla naměřena u *sociálních objektů lpění*. Výrazně nižších hodnot dosahovaly kategorie *procesních objektů lpění* a kategorie *hédonistických objektů lpění*. Z těchto výsledků můžeme usuzovat, že člověk jakožto sociální tvor, jaksi automaticky lpí na druhých lidech, kteří jsou pro jeho život klíčoví, a teprve až poté na věcech, které mu dělají život příjemnější anebo na postupech či činnostech, které jeho životu dávají určitý řád anebo smysl. Kladu si otázku, jestli je takto vysoká míra lpění člověku dána, anebo je spíše důsledkem chaotického života v přelidněných odcizených městech, ve kterých se vytratily komunitní vazby na lidi kolem sebe a kvalitní sociální vztahy? Byly by obdobné výsledky i u lidí před několika sty lety žijící ve velkých rodinách, kdy ztráta jednoho člena nemusela tolik bolet? Nebo je to výsledkem našeho odtržení se od reality smrti a nezpracování či nepochopení existenciální osamělosti?

Řadu podnětných otázek mi vyvolalo také srovnání intenzity lpění mezi muži a ženami. Skutečnost, že ženy celkově lpí více, než muži, jsem již zmiňoval v předchozí kapitole. Nyní se chci ovšem pozastavit nad konkrétními rozdíly mezi oběma skupinami. Nejvýraznější rozdíl byl vyjádřen u *způsobu organizace domácnosti*, na čemž ženy lpí mnohem více než muži. Jenže co nám tento výsledek může říci? Lpí ženy na domácnosti proto, že se cítí vnitřně zodpovědné za její provoz anebo z toho důvodu, že jim byla tato role dosazená společností? Je lpění na organizaci domácnosti spojená s rolí ženy, matky, která se stará o „teplo domova“ anebo se jedná o položku dokazující, že mají ženy v domácnosti dominantní postavení nad svými muži? A je nízká hodnota u mužů důsledkem toho, že jsou podřízeni autoritě svých žen a ani nemají tak silné ambice v domácnostech něco řídit anebo je to dílem jejich většího zaměření směřujícího mimo rámec vlastní rodiny? Jsem velmi rád, že výsledky mohou vést k dalším úvahám a k dalším výzkumům na toto, z mého pohledu, velice zajímavé téma.

Ženy oproti mužům rovněž vykazovaly mnohem vyšší míru lpění na dobrém vztahu s matkou. Vnímám zde souvislost s přirozenou ženskou hierarchií postavenou na spolupráci se staršími ženami, zcela odlišnou od hierarchie mužské, postavené na soutěživosti mezi samci (Liedloffová, 2007). Ženy rovněž lpěly výrazně intenzivněji než muži na pracovních pozicích, na kvalitním jídle i na věrnosti partnera. Nemohu se ubránit dojmu, že tato témata

mohou souviset s přirozenou potřebu žen spojenou s vědomím jistoty. *Stabilní pracovní pozice* znamená jistotu pro rodinu, *kvalitní jídlo* jistotu zdraví a *věrnost partnera* jistotu toho, že ji partner neopustí a nebude na všechno sama.

5.1 DISKUZE NA TÉMATIKOU LPĚNÍ A VNÍMÁNÍ ČASU

Dalším tématem diplomové práce bylo hledání určité souvislosti mezi nárůstem intenzity lpění a subjektivním vnímání času. Z výsledků analýzy vyplynulo, že i když se určité statisticky významné korelace v několika položkách objevily, byly natolik nesourodé, že se nepodařilo nalézt logicky znějící souvislost mezi vlivem lpění na vnímání času. Pokud by v oněch devíti resp. jedenácti položkách nárůst intenzity lpění pozitivně koreloval s nárůstem vnímání trvání času, pak bychom mohli vyvozovat závěry, že by celkové lpění mohlo ovlivňovat délku prožívání určitého časového intervalu. Jenže naše výsledky přinesly korelace jak pozitivní, tak i negativní, a to dokonce v obdobném poměru.

Mohli bychom možná připustit určitý vztah mezi lpěním a vnímáním času v případě, že by pozitivní korelace vykazovaly určité podobné skupiny objektů lpění a naopak negativní korelace jiné skupiny objektů. Jenže i zde byly silné rozpory. Například lpění na bezchybné komunikaci s partnerem korelovalo pozitivně, ale lpění na bezchybném plnění úkolů negativně. Lpění na svém autě korelovalo pozitivně, ale lpění na svém kole opět korelovalo negativně. Dospěl jsem tak k závěru, že abychom mohli potvrdit určitou souvislost mezi lpěním a subjektivním vnímáním času, potřebovali bychom mnohem větší vzorek populace. Na základě našeho výzkumu totiž mohu pouze konstatovat, že nebyla nalezena žádná smysluplná souvislost mezi intenzitou lpění a subjektivním vnímání času.

6 ZÁVĚRY

V rámci svého čtyřletého výzkumu lpění jsem se jak v bakalářské práci, tak v magisterské práci, snažil získat celkový vhled do tematiky lpění. Zatímco v bakalářské práci jsem zkoumal především vliv lpění na spokojenost člověka, ve své magisterské práci jsem se snažil především zmapovat intenzitu lpění na konkrétních objektech a posoudit, zda může lpění nějak ovlivňovat vnímání času.

V bakalářské práci vyšlo najevo, že existuje široká škála objektů lpění, které je možné dále kategorizovat a rovněž vyšlo najevo, že čím více člověk lpí, tím častěji se dostává do stavů nespokojenosti, které se mohou projevovat širokou škálou nálad oscilujících mezi intenzitními agresivními stavy a mezi stavy s depresivním laděním či s pocity bezmoci.

Z aktuálního výzkumu vyplynulo, že lidé nejintenzivněji lpí na *sociálních objektech lpění*, konkrétně na životě vlastních dětí a na vztazích k blízkým lidem. Se *střední intenzitou* pak lpí na objektech, které jim zpříjemňují život, jako je kvalitní spánek, sex anebo kvalitní jídlo, které jsme řadili do *hédonistických objektů lpění*. A rovněž maximálně *střední intenzitou lpění* vykazovali u *procesních objektů*, v rámci kterých se vyskytovaly položky jako vlastní názory, bezchybné plnění úkolů, organizace domácnosti apod.

Rovněž vyšlo najevo, že existují významné rozdíly mezi intenzitou lpění u žen a u mužů u vybraných objektů, jako byla například organizace domácnosti anebo vztah k vlastní matce, kde ženy lpěly mnohem intenzivněji než muži. Naopak u lpění na svých dětech anebo blízkých lidech byly výsledky mezi muži a ženami podobné. Celkově lze ale říci, ženy lpí intenzivněji než muži, což v kontextu s výsledky bakalářské práce znamená, že mohou v důsledku zvýšené intenzity lpění prožívat v průběhu života mnohem více nepříjemných chvil.

Ve své práci jsem se rovněž zabýval tím, jestli může lpění ovlivňovat subjektivní vnímání času. Analýza výsledků ale neprokázala statisticky významnou souvislost mezi lpěním a vnímáním času.

SOUHRN

Lpění je fenomén, který zasahuje do životního prožívání člověka možná více, než se na první pohled může jevit. Na jednu stranu se může zdát, že jde o zcela přirozený lidský fenomén, na stranu druhou nelze nevidět myšlenky řady myslitelů, kteří se vyjadřovali o negativním vlivu lpění na spokojenost člověka. Ať už se jednalo o čínského filozofa Lao-c'e (2008), Buddhu (Mahathera, 1993; Lesný, 1996), Ježíše (Bible, 2001), Džibrána (2006) či Krishnamurtiho (2002). O lpění a jeho negativnímu dopadu na spokojenost je psáno nejen v Bibli (2001), ale rovněž ve Védách (Zbavitel, 2004). A stejně tak můžeme narazit na pasáže o lpění v díle Frankla (2006), Baumana (2010), anebo Fromma (2001, 2009). Jelikož mě tato tematika svým způsobem fascinuje a vidím v ní ohromný potenciál směrem ke své budoucnosti v psychoterapii, rozhodl jsem se pro výzkum lpění, abych dokázal lépe porozumět jeho podstatě.

Předchozího výzkumu lpění byl zaměřen na pochopení souvislosti mezi lpěním a životní nespokojeností, z čehož vyšlo najevo, že čím více člověk lpí, tím častěji dochází ke stavům nespokojenosti v důsledku častějšího zásahu do objektů lpění.

V magisterské práci jsem navázal na výsledky bakalářské práce, ovšem tentokrát jsem se zaměřil na jinou cílovou skupinu, jiné výzkumné metody a jiné cíle. Hlavním cílem bylo zmapování intenzity lpění u konkrétních objektů, vedlejším cílem pak nalezení možné souvislosti mezi úrovní intenzity lpění a subjektivním vnímáním času.

Výzkumu se účastnilo 20 respondentů, kteří byli vybráni metodou samovýběru, jehož jediným kritériem bylo minimálně jedno vlastní dítě. K ověření intenzity lpění posloužil originální dotazník čítající 35 tvrzení, na které respondenti vybírali jednu ze čtyř odpovědí definující intenzitu lpění. Pro ověření subjektivní časové zkušenosti jsem zvolil experimentální design Flašky (2013). Účastníci si postupně vyslechli baterii různorodých kvalitativně odlišných zvukových nahrávek trvajících 60 sekund, které následně hodnotili. K nalezení možných korelací mezi intenzitou lpění a subjektivním vnímáním času byl využit Pearsonův korelační koeficient.

Výsledky výzkumu bych rozdělil na dvě části – výzkum intenzity lpění a výzkum souvislosti mezi lpěním a vnímáním času.

Na základě výsledků výzkumu intenzity lpění vyšlo najevo, že lidé nejvíce lpí na životě svých dětí, a to jak muži, tak i ženy. Jak muži, tak i ženy rovněž silně lpí na vztazích se svými přáteli a na životě svých rodičů, což jsou objekty, které můžeme řadit do kategorie *sociální objekty lpění*. Naopak střední a nízká intenzita lpění se vyskytovala u objektů spadajících do kategorie *hédonistických objektů lpění* a kategorie *procesních objektů lpění*. Rovněž vyšlo najevo, že jsou významné rozdíly mezi muži a ženami v intenzitě lpění na konkrétních objektech, mezi které patřila organizace domácnosti anebo vztah k vlastní matce, kde ženy prokazovaly mnohem větší intenzitu lpění než muži. I z celkových výsledků bylo patrné, že ženy lpí intenzivněji než muži, což v návaznosti na předchozí výsledky znamená, že mohou být ve svém životě častěji nespokojené než muži.

Z výsledků experimentu se zvukovými nahrávkami a následné analýzy vyšlo najevo, že i když se vyskytovaly určité statisticky signifikantní korelace u 9 položek z 35, celkově nebyla nalezena žádná smysluplná souvislost mezi intenzitou lpění a subjektivním vnímání času.

CITOVANÁ LITERATURA

1. APA. (2010) Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Získáno 10. prosince 2013 z Washington DC: American Psychological Association: <http://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>
2. Aristotelés. (1996). *Fyzika*. Praha: Petr Rezek.
3. Atkinsonová, R. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
4. Augustinus, A. (2012). *Vyznání*. Praha: Kalich.
5. Bauman, Z. (2010). *Umění života*. Praha: Academia.
6. Bednářová, J., & Šmarda, R. (2010). *Orientace v čase I*. Praha: DYS-centrum.
7. Bednářová, J., & Šmardová, V. (2010). *Školní zralost. Co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno: Praha.
8. Bible. (2001). *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha: Česká biblická společnost.
9. Block, R. A., & Zakay, D. (2001). Retrospective and Prospective Timing: Memory, Attention and Consciousness. In C. Hoerl, & T. McCormack, *Time and memory: Issues in philosophy and psychology*, str. 59-76. Oxford, England: Oxford University Press.
10. Brennan, M. (1997). *Kameny času*. Praha: Volvox Globator.

11. DeBono, A., Shmueli, D., & Muraven, M. (2011). Rude and inappropriate: The role of self-control in following social norms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, str. 136-146.
12. Droit-Volet, S., & Meck, W. (2007) How emotions colour our perception of time. *Trends In Cognitive Sciences*, 11, str. 504-513.
13. Džibrán, C. (2008). *Zahrada prorokova*. Praha: Vyšehrad.
14. Džibrán, C. (2009). *Prorok*. Praha: DharmaGaia.
15. Flaherty, M. (1991). The Perception of Time and Situated Engrossment. *Social Psychology Quarterly*, 54, str. 76-85.
16. Flaška, K. (2013). *Subjektivní časová zkušenost u afektivních poruch*. (Magisterská diplomová práce). Olomouc: Univerzita Palackého.
17. Flaška, K. & Cakirpaloglu, P. (2012). Identification of the multidimensional model of subjective time experience. *1st International Conference on Time Perspective. Converging Paths in Psychology Time Theory and Research. Coimbra, Portugal 4th-8th. September 2012*. Manuscript submitted for publication.
18. Flaška, K., & Cakirpaloglu, P. (2013). Subjektivní plynutí času u afektivních poruch. In D. Heller, J. Kotrlová, & I. Sobotková (Eds.), *XXX. Psychologické dny 2012: Prostor v nás a mezi námi - respekt, vzájemnost, sdílení*. Olomouc: Univerzita Palackého. Manuscript submitted for publication.

19. Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
20. Freud, S. (1998). *Nespokojenost v kultuře*. Praha: Hynek.
21. Fromm, E. (2001). *Mít nebo být*. Praha: Aurora.
22. Fromm, E. (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Praha: Aurora.
23. Fromm, E. (2009). *Cesty z nemocné společnosti*. Praha: EarthSave.
24. Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
25. Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládání života*. Boskovice: František Šalé - Albert.
26. Gailliot, M., Stillman, T., Schmeichel, J., Maner, J., & Plant, A. (2008) Mortality salience increases adherence to salient norms and values. *Soc. Psycho Bull.* 34, str. 993-1003.
27. Gándhí, M. (2003). *O pravdě a spravedlnosti*. Praha: Triton.
28. Gándhí, M. (2004). *Životní zásady*. Praha: Triton.
29. Glicksohn, J. (2001). Temporal Cognition and the Phenomenology of Time. *Consciousness and Cognition*, 10, str. 1-25.

30. HAMPLOVÁ, D. (2009) *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Získáno 15. prosince 2011 z Social science open acces repository: http://www.ssoar.info/ssoar/files/2009/1030/580_105hamplova20.pdf
31. Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
32. Hawking, S. W. (2007). *Stručná historie času: Od velkého třesku k černým díram*. Praha: Argo.
33. Heidebrink, H. (1997). *Psychologie morálního vývoje*. Praha: Portál.
34. Heideger, M. (2004). *Fenomenologická interpretace Kantovy Kritiky čistého rozumu*. Praha: Oikoymenh.
35. Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
36. Horneová, K. (2007). *Neurotická osobnost naší doby*. Praha: Portál.
37. Horneyová, K. (2000). *Neuróza a lidský růst*. Praha: Pragma.
38. Höschl, C. (2003). *Úhel pohledu aneb všechno je jinak*. Praha: Galén.
39. James, W. (1952). *The principles of psychology*. Chicago: Encyclopaedia Britannica.
40. Kant, I. (2001). *Kritika čistého rozumu*. Praha: Oikoymenh.
41. Kirschner, J. (1996). *Umění žít beze strachu*. Praha: Motto.

42. Kohlstedt, S., Weissbrod, C., Colangelo, A., & Carter, M. (2013). Psychological Factors Influencing Exercise Adherence among Females. *Psychology*, 4, str. 917-923.
43. Konfucius. (1994). *Hovoru LUN-JÜ*. Bratislava: CAD Press.
44. *Korán*. (2000). Praha: Academia.
45. Koukolík, F. (2005). *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén.
46. Krishnamurti, J. (1997). *Volnost, která neví*. Praha: Aquamarín.
47. Krishnamurti, J. (2002). *Vnitřní revoluce*. Praha: DharmaGaia.
48. Lao-c'. (2008). *Tao Te Ťing*. Olomouc: Fontána.
49. Lesný, V. (1996). *Buddhismus*. Olomouc: Votobia.
50. Liedloffová, J. (2007). *Koncept kontinua*. Praha: Dharmagaia.
51. Macar, F., Grondin, S., & Casini, L. (1994). Controlled attention sharing influences time estimation. *Memory and cognition*, 22, str. 673-686.
52. Mahathera, N. (1993). *Buddhismus I*. Bratislava: CAD PRESS.
53. Marek, F., & Zapletal, Š. (1971). *Filozofická čítanka*. Praha: Rudé právo.

54. Mello, A. (2003). *Cesta k lásce*. Brno: Cesta.
55. Michal, S. (1987). *Hodiny (od gnómonu k atomovým hodinám)*. Praha: Polytechnická knihovna.
56. Miovský, M. (2010). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
57. Mlčoch, L. (2007). Ekonomie a štěstí: proč více někdy není lépe. *Politická ekonomie*, 2, str. 147-163.
58. Pilát, J. (1965). *Dobyvatelé, proroci, patrioti*. Praha: Rudé právo.
59. Platón. (2003). *Euthyfrón, Obrana Sókrata, Kritón*. Praha: Oikoymenh.
60. Platón. (2005). *Sympozion*. Praha: Oikoymenh.
61. Platón. (2007). *Theaitétos*. Praha: Oikoymenh.
62. Plháková, A. (2004). *Dějiny psychologie I*. Olomouc: UPOL.
63. Plháková, A. (2008). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
64. Plótinos. (1995). *Věčnost, čas a duch*. Praha: Petr Rezek.
65. Prabhupáda, Š. Š. (2006). *Cesta za poznáním*. Praha: Centrum pro vědecká studia.

66. Rousseau, J. J. (1907). *Emil čili o výchování*. Přerov: Fr. Bayer a Boh. Smutný.
67. Rousseau, J. J. (2002a). *O společenské smlouvě neboli o zásadách státního práva*. Dobrá voda: Aleš Čeněk.
68. Rousseau, J. J. (2002b). *Sny samotářského chodce*. Praha: K+D Svoboda.
69. Řehan, V. (2007). *Sociální psychologie 2: Studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého.
70. Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
71. Schopenhauer, A. (1997). *Aforismy k životní moudrosti*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
72. Schopenhauer, A. (1998). *Svět jako vůle a představa*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
73. Spinoza, B. (2004). *Etika*. Praha: Dybbuk.
74. Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
75. Studnička, M. (2012). *Vliv lpění na životní spokojenost studentů ČVUT*. (Bakalářská diplomová práce) Univerzita Palackého v Olomouci.
76. Tolstoj, L. N. (1912). *Články pedagogické, díl I*. Praha: Dědictví Komenského.
77. Tryzin, S. (2004). *Odpoutání od čtyř lpění*. Praha: Dzogchen, o. s.

78. VÉDA, V. *Bhagavadgíta*. Získáno 22. listopadu 2011 z GITA SUPERSITE 2.0:
<http://www.gitasupersite.iitk.ac.in/audioplay.php3>
79. Yalom, I. (2003). *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál.
80. Zakay, D., & Block, R. (2004). Prospective and retrospective duration judgments: An executive control perspective. *Acta Neurobiologiae Experimentalis*, 64, str. 319-328.
81. ZATLOUKAL, L. (2010) Význam teoretického rámce ve výzkumu psychoterapie z “postmoderní“ perspektivy. Získáno 10. prosince 2011 z E-psychologie: <http://e-psycholog.eu/pdf/zatloukal1.pdf>
82. Zbavitel, D., Flšer, I., Gampert, V., Ganguliová, M., Knížková, H., Krása, M., . . . Merhaut, B. (1964). *Bozi, bráhmani, lidé. Čtyři tisíciletí hinduismu*. Praha: Akademie věd.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Formulář zadání diplomové práce

Příloha č. 2 – Abstrakt česky a anglicky

Příloha č. 3 – Dotazník na výzkum lpění

Příloha č. 4 – Záznamový arch pro jednotlivé hudební ukázky

Příloha č. 5 – Celkový přehled objektů lpění

Příloha č. 1 – Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYN)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Mgr. Bc. STUDNIČKA Milan	Lamačova 858, Praha - Hlubočepy	F120697

TÉMA ČESKY:

Lpění a vnímání času v rodinách s dětmi

NÁZEV ANGLICKY:

Attachment and the time perception in families with children

VEDOUcí PRÁCE:

Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Kombinace kvalitativní a kvantitativní metody ? polostrukturované rozhovory, otevřené kódování, axiální kódování, selektivní kódování, verbální odhad času (rychlosti plynutí a délky trvání), sémantický diferenciál, zkrácená verze EPQ ? R, krátký test všeobecné inteligence KAI, Altmanova škála mánie, nemocniční škála úzkosti a depresivity

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- 1.FROMM, E. (2001). Mít nebo být. Praha: Aurora.
- 2.LAO-C'. (2008). Tao Te Ťing. Olomouc: Fontána.
- 3.KRISHNAMURTI, J. (1997). Volnost, která neví. Praha: Aquamarin.
- 4.SELIGMAN, M. (2003). Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar.
- 5.STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. (1999). Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice: Albert.
- 6.HEIDEGGER, M. (2002). Bytí a čas. Praha: Oikomenh.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Lpění a vnímání času v rodinách s dětmi

Autor práce: Mgr. et Bc. Milan Studnička

Vedoucí práce: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Počet stran a znaků: 58 stran, 113 938 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 82

Abstrakt:

Lpění je fenomén, který negativně ovlivňuje lidstvo od nepaměti. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřoval na vztah mezi lpěním a životní spokojeností, z čehož vyplynulo, že čím více lidé lpí, tím častěji bývají nespokojení. Cílem magisterské diplomové práce bylo zmapovat intenzitu lpění u konkrétních objektů a zároveň nalézt možnou souvislost mezi intenzitou lpění a subjektivním vnímáním času. Výzkumu se účastnilo 20 respondentů (9 mužů, 11 žen) ve věkovém rozmezí 27 až 59 let, přičemž podmínkou účasti na výzkumu bylo minimálně jedno dítě. Pro sběr informací byly využity vlastní dotazníky obsahující 35 tvrzení, u nichž účastníci vybírali jednu ze čtyř možných odpovědí definujících míru intenzity lpění na daném objektu. Poté byli účastníci podrobeni experimentu se zvukovými podněty. Celkem bylo prezentováno 10 kvalitativně odlišných zvukových podnětů o standardní délce trvání 60 s. Metodou verbálního odhadu byly snímány jak retrospektivní odhad délky trvání intervalu, tak retrospektivní odhad rychlosti plynutí času. Data z dotazníku a z experimentu byla analyzována pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

Na základě výzkumu jsem dospěl k závěru, že lidé v průměru nejvíce lpí na tzv. *sociálních objektech lpění*, přičemž nejvíce na životu svého dítěte, kde 18 z 20 účastníků udávalo nejvyšší možnou míru lpění. Naopak nejnižší průměrnou míru lpění vykazovaly tzv. *hedonistické objekty lpění*. Zároveň bylo zjištěno, že nebyly prokázány statisticky signifikantní korelace ani mezi celkovou intenzitou lpění a odhadovanou délkou trvání intervalu, ani mezi celkovou intenzitou lpění a odhadovanou rychlostí plynutí času.

Klíčová slova: lpění, objekty lpění, vnímání plynutí času, intenzita lpění,

ABSTRACT OF THESIS

Title: Adherence and time perception in families with children

Author: Mgr. Milan Studnička

Supervisor: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Number of pages and characters: 58 pages, 113 938 characters

Number of appendices: 58

Number of references: 82

Abstract:

Adherence is the phenomenon that negatively affects mankind since time immemorial. In my bachelor's thesis I focused on the relationship between adherence and life satisfaction, which showed that the more people cling, the more often tend to be dissatisfied.

Target of my thesis was to map the intensity of adherence to specific objects, while finding a possible link between the intensity of adherence and the subjective perception of time. The research included 20 respondents (9 men, 11 women) aged 27-59 years, with a condition of participation in the research was at least one child. For the collection of information was utilized my own questionnaire containing 35 claims, in which participants chose one of four possible answers define the degree of intensity of adherence to the object. Then the participants were subjected to experiment with sound impulses. 10 qualitatively different sound stimuli of standard duration (60 sec) were presented. Using a method of verbal estimation, retrospective time-duration and time-passage judgment were measured.

Data from the questionnaire and the experiment were analyzed using the Pearson correlation coefficient. Based on the research we concluded that on average, most people cling to so-called „social objects of adherence“, the most of them on life of their child, where 18 of the 20 participants were reported it the highest possible level of adherence. Conversely, the lowest average rate of adherence showed „the hedonistic clinging objects“. We found out that there were not demonstrated statistically significant correlations between the total intensity of adherence and the estimated duration of the interval, or the total intensity of adherence and an estimated rate of time flow.

Key words: adherence, objects of adherence, perception of time flow, intensity of adherence,

Příloha č. 3 – Dotazník na výzkum lpění

Dotazník

Pohlaví:

Věk:

Počet dětí:

Věk dětí:

Prosím o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci, na téma lpění. U každého tvrzení (1-35) prosím vyberte vždy jen jednu možnost, která se nejvíce blíží k realitě. Pokud v nějakém případě nedokážete vyhodnotit, co odpovědět, prosím o krátký komentář v POZNÁMKÁCH pod dotazníkem. Díky moc za váš čas a pomoc!!!

1 Pokud bych se měl(a) najednou přestěhovat na ubytovnu, cítil(a) bych úzkost.

0 - vůbec ne

1 - trochu

2 - hodně

3 - zcela určitě a dost silně. Stěhování do výrazně horšího vůbec nepřidá v úvahu.

2 Kdybych nyní přišel (přišla) o svůj mobil i se všemi kontakty na známé či obchodní partnery, cítil(a) bych se hrozně.

0 - vůbec ne

1 - trochu ano

2 - hodně

3 - velmi intenzivně. To si ani raději nechci představit, jelikož by mě to silně zasáhlo.

3 Pokud by mi doktoři řekli, že kvůli své nemoci už nikdy nemohu zažít sex, cítil(a) bych se strašně.

0 - vůbec ne

1 - spíše ano

2 - intenzivně

3 - rozhodně a dost silně, ztratil(a) bych jednu z mála pozitivních věcí na tomto světě.

4 Kdybych se právě dozvěděl(a), že jsem propuštěn(a) ze své pracovní pozice, cítil(a) bych se špatně.

0 - vůbec ne

1 - ne příliš

2 - intenzivně

3 - velmi intenzivně. Nechci ani pomyslet na to, jak by tuto situaci řešil(a).

5

Kdyby mí kolegové silně kritizovali mé pracovní návyky, cítil(a) bych se špatně.

- 0 - vůbec ne
1 - spíše ano
2 - hodně
3 - rozhodně a dost silně. Nechtěl(a) bych v tomto kolektivu dále pracovat.

6 Kdybych se právě dozvěděl(a), že jsem přišel (přišla) o svého nejlepšího kamaráda (kamarádku), cítil(a) bych se špatně.

- 0 - vůbec ne
1 - trochu
2 - hodně
3 - zcela určitě a dost silně, obrovsky by mě to bolelo.

7 Při myšlence, že by měl nyní zemřít můj otec, se cítím špatně.

- 0 - vůbec ne
1 - trochu ano
2 - hodně
3 - zcela určitě a dost silně, byla by to nepředstavitelná bolest.

8 Kdyby se mému dítěti měl dramaticky zhoršit prospěch a chování, cítil(a) bych se mizerně.

- 0 - vůbec ne
1 - trochu ano
2 - intenzivně
3 - velmi intenzivně, něco takové si nechci ani představit.

9 Pokud bych se z důvodu nevratného zranění na těle už nikdy nemohl(a) věnovat zpěvu či hraní na hudební nástroj, cítil(a) bych se bídně.

- 0 - vůbec ne
1 - spíše ano
2 - hodně
3 - rozhodně a dost silně, bez hudby by pro mě život neměl takový význam.

10 Jestliže bych se musel(a) už navždy zříci požitků z kvalitního jídla, cítil(a) bych se strašně.

- 0 - vůbec ne
1 - trochu
2 - intenzivně
3 - velmi intenzivně, jelikož si na kvalitním jídle zakládám.

11

Kdyby se mi nevratně porouchala televize v momentě, když dávají přenos sezóny sportovního utkání či film, po kterém už dlouho dychtím, cítil(a) bych se příšerně.

0 - vůbec ne

1 - trochu ano

2 - hodně

3 - zcela určitě a dost silně, něco takového by mi vadilo dost dlouho.

12 Pokud bych přišel (přišla) o svůj současný společenský status, cítil(a) bych se mizerně.

0 - vůbec ne

1 - ne příliš

2 - hodně

3 - rozhodně a dost silně, nerad bych v očích druhých klesnul pod dosaženou úroveň.

13 Kdyby mí rodiče důrazně odsuzovali způsob výchovy mých potomků, cítil(a) bych se bíděně.

0 - vůbec ne

1 - spíše ano

2 - docela hodně

3 - velmi intenzivně, hodně mi vadí, když mě rodiče posuzují negativně.

14 Kdyby mi ukradli auto, cítil(a) bych se špatně.

0 - vůbec ne

1 - trochu

2 - intenzivně

3 - zcela určitě a hodně silně, byla by to obrovská ztráta.

15 Pokud bych na veřejnosti najednou musel(a) chodit v otrhaném, nepraném oblečení, cítil(a) bych se strašně.

0 - vůbec ne

1 - trochu

2 - hodně

3 - velmi intenzivně, sám nemám rád pohled na otrhané lidi.

16 Kdyby partner(ka) napadal(a) můj způsob komunikace vůči němu (ní), cítil(a) bych se špatně.

0 - vůbec ne

1 - ne příliš

2 - intenzivně

3 - rozhodně a dost silně, bral(a) bych to jako projev selhání vztahu.

17 Kdyby si sousedé nebo širší rodina stěžovala na chování mého dítěte, cítil(a) bych se přílišně.

0 - vůbec ne

1 - spíše ano

2 - hodně

3 - zcela určitě a dost silně, viděl(a) bych v tom vlastní rodičovské selhání.

18 Jestliže by mi bez udání důvodu radikálně snížili příjem, cítil(a) bych se špatně.

0 - vůbec ne

1 - trochu

2 - hodně

3 - velmi intenzivně. Nechci ani pomyslet, že by se to stalo. Netuším, co bych dělal(a).

19 Kdybych už nikdy nemohl(a) slavit Vánoce, cítil(a) bych se bídě.

0 - vůbec ne

1 - trochu ano

2 - hodně

3 - rozhodně a dost silně, tradice k mému životu neodmyslitelně patří.

20 Pokud bych si kvůli hluku v okolí noc co noc nemohl(a) dopřát dostatek spánku, cítil(a) bych se špatně.

0 - vůbec ne

1 - spíše ano

2 - intenzivně

3 - velmi intenzivně, spánek je pro mou spokojenost klíčový.

21 Při myšlence, že by mělo nyní zemřít mé dítě, se cítím špatně.

0 - vůbec ne

1 - spíše ano

2 - hodně

3 - rozhodně a dost silně. Byla by to nepředstavitelná bolest.

22 Kdybych se musel(a) zříci své víry, cítil(a) bych se uboze.

0 - vůbec ne

1 - trochu

2 - intenzivně

3 - velmi intenzivně, neumím si ani představit svůj život bez ní.

23 Kdyby mi ukradli mé kolo, cítil(a) bych se sklesle.

- 0 - vůbec ne
- 1 - trochu ano
- 2 - hodně
- 3 - zcela určitě a dost silně, na svých věcech si zakládám.

24 Pokud bych musel(a) opustit své názory na život, cítil(a) bych se mizerně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - ne příliš
- 2 - hodně
- 3 - velmi intenzivně, za svými názory na život si pevně stojím.

25 Pokud by mé dítě poukazovalo na chyby mého chování, cítil(a) bych se strašně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - trochu
- 2 - hodně
- 3 - rozhodně a dost silně, chci, aby ve mně mělo dobrý vzor.

26 Kdybych řadu měsíců za sebou nedosahoval(a) šéfem očekávaných pracovních výsledků, cítil(a) bych se bídě.

- 0 - vůbec ne
- 1 - trochu ano
- 2 - intenzivně
- 3 - velmi intenzivně. Nechci pomyslet, že bych v takovém stavu chtěl(a) setrvávat.

27 Jestliže by se mnou z důvodu rodinného rozporu nemluvila moje matka několik let, cítil(a) bych se špatně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - spíše ano
- 2 - hodně
- 3 - zcela určitě a dost silně. Takovýto konflikt bych nechtěl(a) zažít.

28 Pokud by představa mé vysněné dovolené neodpovídala realitě, cítil(a) bych úzkost.

- 0 - vůbec ne
- 1 - ne příliš
- 2 - hodně
- 3 - rozhodně a dost silně, měl(a) bych úplně zničenou dovolenou.

29 Kdybych se musel(a) vzdát svých dlouhodobých cílů, cítil(a) bych se špatně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - trochu ano
- 2 - hodně
- 3 - velmi intenzivně, svých cílů bych se nechtěl(a) vzdát.

30 Kdyby mě okolí odsuzovalo za mé životní pochybení, cítil(a) bych se mizerně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - trochu
- 2 - intenzivně
- 3 - velmi intenzivně, hodnocení mého okolí je pro mě velice důležitý.

31 Kdybych se už nikdy nemohl(a) vrátit ke svému životnímu stylu, cítil(a) bych se strašně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - spíše ano
- 2 - hodně
- 3 - rozhodně a dost silně, svého životního stylu bych se nechtěl(a) vzdát.

32 Kdyby mi nový člen domácnosti měnil mé zvyklosti ve fungování domácnosti (v kuchyni, koupelně, garáži, pracovně apod.), hodně by mi to vadilo.

- 0 - vůbec ne
- 1 - spíše ano
- 2 - hodně
- 3 - rozhodně a dost silně, nemám rád(a) změny ve fungování domácnosti.

33 Při myšlence, že by měla nyní zemřít moje matka, se cítím špatně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - trochu ano
- 2 - hodně
- 3 - zcela určitě a dost silně, byla by to nepředstavitelná bolest.

34 Kdyby mě v práci nutili dělat věci novým postupem, přestože můj je plně funkční, cítil(a) bych se špatně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - trochu ano
- 2 - hodně
- 3 - zcela určitě a dost silně, nevidím jediný důvod měnit něco, co funguje.

35 Kdybych se právě dozvěděl (a), že mi byl můj životní partner dlouhodobě nevěrný, cítil (a) bych se strašně.

- 0 - vůbec ne
- 1 - částečně ano
- 2 - docela hodně
- 3 - velmi hodně, byl by to ohromný zásah do mého života

Poznámky:

--

**VELMI SI VÁŽÍM VAŠÍ POMOCI, S VÝSLEDKY PRÁCE VÁS
RÁD SEZNÁMÍM.**

Příloha č. 4 – Záznamový arch pro jednotlivé hudební ukázky

Hodnocení ukázky č. 1

A. Jak dlouho podle Vás ukázka trvala: _____ s (uvedte čas v sekundách)

B. Označte křížkem, jak rychle Vám v průběhu ukázky subjektivně plynul čas:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velmi rychle	Výrazně rychleji	Spíše rychleji	Jako obvykle	Spíše pomaleji	Výrazně pomaleji	Velmi pomalu

C. Další instrukce:

- ❖ Vyznačte v každém řádku křížkem vždy tu polohu, která nejlépe odpovídá Vašemu dojmu z ukázky
- ❖ Postupujte spontánně, bez dlouhého rozmýšlení

	1	2	3	4	5	6	7	
Příjemná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nepříjemná
Veselá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Smutná
Ošklivá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Krásná
Hodnotná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nehodnotná
Zajímavá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nezajímavá
Pomalá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rychlá
Smysluplná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nesmyslná
Aktivní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pasivní
Napjatá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uvolněná
Bezpečná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nebezpečná
Strnulá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Živá
Spokojená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nespokojená
Předvídatelná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nepředvídatelná
Bojovná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mírumilovná
Významná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bezvýznamná
Proměnlivá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stálá

ZKONTROLUJTE, ZDA JSTE ODPOVĚDĚL/-A NA VŠECHNY POLOŽKY

Příloha č. 5 – Celkový přehled objektů lpění

- 1 Úroveň bydlení
- 2 Mobil
- 3 Sex
- 4 Pracovní pozice
- 5 Moje bezchybnost v očích kolegů
- 6 Nejlepší přítel
- 7 Život otce
- 8 Školní prospěch dětí
- 9 Zpěv a hudba
- 10 Kvalitní jídlo
- 11 Sledování oblíbeného pořadu v TV
- 12 Bezchybnost ve výchově v očích rodičů
- 13 Společenský status
- 14 Auto
- 15 Styl oblékání
- 16 Bezchybnost v komunikaci v očích partnera
- 17 Chování vlastního dítěte v očích druhých
- 18 Výše příjmu
- 19 Tradice Vánoc
- 20 Kvalita spánku
- 21 Život dítěte
- 22 Víra
- 23 Kolo
- 24 Životní názory
- 25 Moje bezchybnost v očích dítěte
- 26 Bezchybné plnění úkolu od nadřízeného
- 27 Dobrý vztah s matkou
- 28 Dovolená podle představ
- 29 Dlouhodobé cíle
- 30 Bezchybnost v očích okolí
- 31 Životní styl
- 32 Způsob organizace domácnosti
- 33 Život matky
- 34 Pracovní postupy v práci
- 35 Věrnost partnera