

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

FENOMÉN ODPUŠTĚNÍ U LIDÍ V DOSPĚLOSTI

THE PHENOMENON OF FORGIVENESS IN ADULTS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Markéta Morávková**

Vedoucí práce: **PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.**

Olomouc

2022

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Fenomén odpuštění u lidí v dospělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph.D. za milý přístup při odborném vedení práce a za věcné připomínky.

Děkuji také svým rodičům, bez jejich finanční podpory bych nemohla studium uskutečnit. A svým přátelům za emocionální podporu, pochopení a povzbuzení.

Další mé díky patří všem lidem, kteří projevili vstřícnost a vyplnili dotazník k mé bakalářské práci. Bez nich by totiž nemohla vzniknout výzkumná část mé práce.

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	4
	ÚVOD	5
	TEORETICKÁ ČÁST	7
1	ODPUŠTĚNÍ	8
1.1	Definice odpuštění	9
1.1.1	Odpuštění druhým.....	11
1.1.2	Odpuštění sobě.....	12
1.1.3	Co není odpuštění.....	13
1.2	Proces odpuštění	15
1.3	Odpuštění jako postoj.....	17
1.4	Prospěšnost odpuštění	18
2	DOSPĚLOST	21
2.1	Mladá dospělost	21
2.2	Střední dospělost.....	22
2.3	Starší dospělost	24
3	ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ ODPUŠTĚNÍ	27
3.1	Vývojová období dospělosti	27
3.2	Náboženství	28
3.3	Pohlaví.....	29
	VÝZKUMNÁ ČÁST	31
4	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍL	32
5	TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY	33
5.1	Forgiveness Scale.....	33
5.2	Forgiveness Likelihood Scale.....	34
5.3	Formulace hypotéz ke statistickému testování	34
6	SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR	36
6.1	Etické hledisko a ochrana soukromí	38
7	PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY	39
8	DISKUZE	46
9	ZÁVĚR	49
10	SOUHRN	50
	LITERATURA	52
	PŘÍLOHY	58

ÚVOD

Během života kohokoli z nás potkaly nesnadné události, různorodá zklamání či křivdy. Přicházíme do kontaktu s rozmanitými lidmi, kteří mají odlišné vidění světa, různé postoje a názory. Následkem čehož pak mohou vyvstat různorodé konflikty. S těmito situacemi se můžeme vypořádat různými způsoby (potrestáním, pomstou, přeháněním, útekem, zhroucením apod.). Ve své bakalářské diplomové práci se zabývám poněkud klidnějším a dozajista pozitivnějším způsobem – odpuštěním. Myslím si, že každý člověk žijící poblíž jiných lidských bytostí se ať už s odpuštěním či neodpuštěním potýká. Proto mě velice zarazilo zjištění, že toto téma je doposud poněkud opomíjené v české odborné psychologické literatuře. Jelikož jej považuji za významný aspekt života a ve svém okolí se s ním setkávám poměrně často, rozhodla jsem se mu věnovat ve své bakalářské diplomové práci.

Kouzlo odpuštění nacházím zejména ve snaze, přemýšlení, uvědomění. Ve snaze chtít odpustit a pokusit se tak o vybudování upřímného, láskyplného vztahu s dlouhým trváním. Přemýšlením nad tím, o co bychom mohli přijít, pokud bychom se vrtali ve starých ranách a nechtěli se odpoutat od pocitu ukřivdění. Uvědomění si, že bychom tak mohli daný vztah ukončit a přijít tak o něco pevného a krásného v našem životě.

Zejména v nynější době konzumní společnosti okolo sebe vnímám „trend vyměňování za nové“. V podstatě nezáleží na tom, oč se jedná. Může se jednat o nahrazení mobilu nejnovější verzí na trhu, zakoupení nového trička namísto zašití pár dírek. Tato skutečnost se týká i vztahů. Raději než napravení vzniklých trhlin ve vztazích se volí útek a hledání nového za vidinou něčeho (někoho) lepšího. Vždyť přeci máme na výběr z tolika možností.

Zde se dostávám k hlavnímu důvodu vybrání tematiky odpuštění. Schopnost odpustit je totiž nesmírnou lidskou silou vypořádání se s něčím nepříznivým (ať už úmyslným nebo bezděčným). Namísto negativních emocí (které se ovšem musí udát) zde pozvedáváme pozitivní. Musíme vynaložit veliké úsilí, abychom někomu odpustili. O to větší, pokud máme odpustit nejbližším osobám (rodině, partnerům, přátelům). Vzniklá zranění v nás mohou zůstat nedořešená dlouho a silně nám tak ovlivnit budoucnost. Nemalé množství výzkumných studií udává, že odpuštění má pozitivní vliv na lidský život.

Má bakalářská diplomová práce na téma fenomén odpuštění u lidí v dospělosti se skládá z teoretické a z výzkumné části. V této práci se zabývám tím, jaký vliv na odpuštění mají jednotlivá vývojová stádia dospělosti, náboženství (náboženská víra nebo její absence) a pohlaví. V první, teoretické části, vymezuji a vysvětluji základní pojmy spojené s konceptem odpuštění a dospělosti. Ve výzkumné části zmiňuji výzkumný cíl, popisuji výzkumný soubor, zvolenou výzkumnou strategii, metodu analýzy získaných dat. Zamýšlím se i nad limity své práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ODPUŠTĚNÍ

Pojem odpuštění hraje klíčovou roli v naší bakalářské diplomové práci. A to jak v teoretické části, tak ve výzkumné. Na odpuštění můžeme nahlížet z různých úhlů. Pro mnohá náboženství (křesťanství, islám, hinduismus, buddhismus, atd.) je odpuštění důležitým pojmem. V této kapitole se budeme zabývat odpuštěním skrze jeho definice a zařazení do kontextu pozitivní psychologie. Na druhou stranu zde také zmiňujeme, co odpuštění není pro komplexnost pochopení jevu a jeho nezaměnění s jinými pojmy. Dále se zaobíráme odpuštěním druhých a sobě, fázemi procesu odpuštění a nakonec přínosy a různými úskalími odpuštění.

Kvůli pestré rozmanitosti není v našich silách zahrnout všechny možné zdroje, pojmy a souvislosti, které se k odpuštění vážou. Například nevyužíváme náboženské a filozofické texty, které sice mají koncept odpuštění velmi propracovaný, avšak v naší práci se snažíme zmínit to nejdůležitější o odpuštění zejména vzhledem ke kontextu našeho zaměření studia – psychologie. Odpuštění se řadí do většího psychologického celku, a to pozitivní psychologie, která se zaměřuje na kladné psychologické jevy – duševní zdraví, duševní svěžest a síla, radost atp. Jde jí především o doplnění celkového obrazu lidské psychiky, poněvadž dříve byla věnována pozornost (zejména ze strany klinických psychologů) najmě negativním jevům. Také zde vystupuje na světlo větší důraz na vliv sociálních faktorů (vzájemných vztahů mezi lidmi) zase jako komplementarizace do té doby více věnované pozornosti individu. Mezi nejvýznamnější osobnosti české pozitivní psychologie bezpochyby patří Jaro Křivohlavý. Ve svých dílech zohledňuje jak všeobecné otázky pozitivní psychologie, tak i její konkrétní okruhy. Ku příkladu zde můžeme kromě již zmiňovaného odpuštění uvést naději, přátelství, radost, vděčnost, smíření, lásku, moudrost, morální motivaci, nezdolnost, sebeocnění a duševní pohodu (Křivohlavý, 2010).

Dlouhou dobu bylo téma odpuštění psychology přehlížené, jelikož se předpokládalo, že motivace k odpuštění je upoutána převážně k víře. Poněvadž bylo odpuštění uznáváno za doménu náboženství, s vědou v té době nemělo příliš společného. Líbí se mi Worthingtonovo pojetí odpuštění, který jej považuje za umění i vědu. Popisuje, jak odpuštění barví naše sociální transakce a ovlivňuje meziskupinové vztahy a že se zcela točí okolo osobních zkušeností (Worthington, 2007).

Vědecké studie o odpuštění se prvně začínají objevovat až v polovině 80. let 20. století, od té doby se však stávají čím dál častější. Vše začalo v terapeutické komunitě po publikaci obchodní knihy *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* (v překladu, *Odpusť a Zapomeň: Uzdravování bolestí, které si nezasloužíme*), od Smedese, která vyšla v roce 1984. Ironií toho všeho je, že Smedes nebyl ani klinikem ani vědcem, nýbrž teologem. Nicméně i přes svou poněkud odlišnou kariérní cestu si postupem času začal pohrávat s myšlenkami o tom, jak blahodárný účinek může mít odpuštění na naše duševní zdraví a vnitřní pohodu (Smedes, 1984, citováno v Worthington, 2007). Tato myšlenka vzbudila v mnoha terapeutech zájem, což vedlo k tomu, že začali psát teze o tom, jak důležité je podporovat lidi v odpouštění jakožto prostředku k odstranění veškerých problémů projevujících se hněvem, nedostatkem naděje, depresí či traumaty. Manželské poradny a rodinné terapie posloužily jakožto přirozené laboratoře, ve kterých bylo možné pozorovat jednak vysoce škodlivé účinky neodpuštění a jednak léčivé účinky odpuštění (Worthington, 2007).

Odpuštění si také vybudovalo cestu v americké kultuře, čemuž nasvědčují epizody velmi populárního pořadu Oprah Winfreyové, jejichž náplní byly různorodé knihy s radami, jak mohou sami zapojit odpuštění do jejich života (Waldron & Kelley, 2008).

Čím větší pozornosti bylo věnováno studiu odpouštění, jak v populární kultuře, tak ve vědě, vyvstalo mnoho dalších otázek ohledně toho, co odpouštění vlastně je, jakým způsobem se rozvíjí, v jakých případech je prospěšné, jakými způsoby bychom mohli pomoci lidem, kteří si přejí odpustit. Postupným zodpovídáním těchto otázek se začali objevovat otázky další a další. To, do jaké míry samotnému odpouštění a jeho limitům stále ještě nerozumíme se pro nás tak stává více a více do očí bijící (Worthington, 2007).

1.1 Definice odpuštění

Jak už to tak v psychologické literatuře bývá, definice pojmu se liší autor od autora. Problematika odpuštění není žádnou výjimkou. Můžeme říct, že nalezneme větší shodu v tom, co odpuštění není než v tom, co odpuštění je. Baumeister a kolektiv (1998) uvádí, že přesné vymezení povahy odpuštění zůstává i nadále nepolapitelné a jisté definiční obtíže naznačují, že samotný pojem odpuštění ve svém jádru obsahuje určité rozpory. Představuje odpuštění doslova shodu na tom, že budeme nadále jednat, jako by k prohřešku nedošlo? Znamená to, že je pachatel osvobozen od svého břemene viny? Znamená to, že odškodnění

není na místě? Že nadále netoužíme po pomstě? Že oběť prohřešku již nebude pociťovat vztek? A tudíž, že není čehokoliv, co by pachateli bránilo uskutečnit svůj čin opakovaně?

Než se dostaneme k první definici, rádi bychom zde uvedli etymologii českého termínu „odpuštění“. Základem slova je sloveso „pustiti“. Čímž je myšleno „přestat držet, vzdát se něčeho, uvolnit něco, umožnit odchod (někomu nebo něčemu), přestat se o něco zajímat, pustit něco zadržovaného“ (Křivohlavý, 2010). Na druhou stranu v některých západních zemích je odpuštění chápáno jako úkon darování (ku příkladu slovesa *perdonare*, *to forgive*, *vergeben*), odpustit v tomto smyslu znamená něco dát (Laffitte, 1994). Prvně bychom zde chtěli uvést definici odpuštění Křivohlavého (2004, s. 56), poněvadž přispěl k této problematice rozhodně nejvíce na české půdě. Odpuštění popisuje jako rozhodnutí „nenechat si kazit život bolestnou minulostí, přestat si neustále drásat rány, které krvácejí. Odpuštění je cesta k vnitřnímu klidu a míru duše“.

Podle Denhama a kolektivu (2005) je odpuštění proměna vlivu, poznávacích rozsudků a motivací vůči pachateli. Oběť vnitřně hodnotí pociťovanou škodu a uvědomuje si pachatelovu vinu, nicméně se dobrovolně rozhodne vzdát se svého nároku na náhradu pociťované škody a potřeby osobní msty či potrestání pachatele. Nejdůležitější na tom všem je ta skutečnost, že prostřednictvím takového mentálního procesu se jednotlivec zbavuje negativních pociťovaných emocí, přímo se vztahujících k prohřešku. V průběhu času poté dochází k jisté motivační proměně, zahrnující v sobě snížení negativních motivací a zvýšení konstruktivních motivací vůči pachateli. Stejně jako Denham a kolektiv (2005) i McCullough a kolektiv (2001) zdůrazňují emoční, kognitivní, motivační a behaviorální prvky, když vnímají odpuštění jako intraindividuální, prospolečenskou změnu vůči pachateli přestupku, který se nachází v určitém meziosobním kontextu.

North (1998) zdůrazňuje fakt, že odpuštění nemůže jednoduše vymazat tu skutečnost, že došlo k něčemu negativnímu. Nejedná se jednoduše ani o vzdání se práva na potrestání (i když takové rozhodnutí může být ve skutečnosti výsledkem odpuštění jinému člověku). Nejde ani o to, že bychom provinilce tím, že mu odpustíme ospravedlňovali. I nadále jej vnímáme jako pachatele toho zlého a jako toho, kdo je za všechno to odpovědný.

Waldron a Kelley (2008) chápou odpuštění jako relativní proces, jímž jeden nebo oba partneři uznávají své škodlivé chování; poškozený partner takto vyjadřuje pachateli prohřešku nijak zaslouženou milost; jeden z partnerů nebo oba partneři tak zakusí přechod z

negativního psychologického stavu do stavu pozitivního, čímž je znovu diskutován samotný smysl jejich vztahu a zvažena možnost usmíření.

Křivohlavý (2010) popisuje různá pojetí odpuštění, která můžeme nalézt v psychologických studiích:

1. odpuštění jako interpersonální jev;
2. odpuštění jako intrapersonální jev;
3. odpuštění jako jednání, kdy odpouštím sám sobě;
4. odpuštění jako konání, kdy odpouštím instituci (podniku, kolektivu, straně, vládě, atp.);
5. hledání odpuštění a poskytování odpuštění;
6. hledání odpuštění u Boha a odpuštění Bohu.

1.1.1 Odpuštění druhým

Hned ze začátku je potřeba vyjasnit, že neodpouštíme druhým lidem kvůli nim samotným. Nemusí o tom vědět. Pravděpodobně ani netuší, že způsobili něco, co by se jim mělo odpustit. Odpouštíme kvůli svému vlastnímu zdraví. Pokud totiž setrváme dlouho ve vzteku, přestaneme duševně růst a postupně budeme upadat (Peck, 2010). Odpuštěním se sice vzdáváme jakéhosi práva být uražený, ale na druhou stranu získáme svobodu (Laffitte, 1994).

Když lidé odpouštějí, uznávají tím, že spáchaný prohřešek pocítují jako škodlivý a následně uskutečňují kognitivní, emocionální a/nebo behaviorální vnitřní pochody nezbytné k tomu, aby samotný přestupek přeměnili takovým způsobem, že jej již nadále nebudou vnímat jako negativní. To však neznamená, že samotným odpuštěním lidé osobu pachatele či jeho prohřešek omlouvají. Odpuštění je spíše dialektický proces, skrze nějž lidé syntetizují své předchozí úsudky a skutečnost, že byl prohřešek spáchán v zbrusu nové porozumění prohřešku, osoby pachatele a potenciálně i své osoby, osoby jiných či dokonce celého světa (Denham et al., 2005; Enright et al., 1998; McCullough et al., 2001; Thompson et al., 2005).

Fincham (2000) uvádí, že vědci do té doby vědí velmi málo o roli odpuštění v blízkých partnerských vztazích. Spíše se zaměřovali na odpuštění u jedince. Což se snaží napravit, jelikož tendence odpouštět v intimních vztazích je značně důležitá. Také Guerrero

a Bachman (2010) ve své studii zkoumali odpuštění u životních partnerů. Ze studie vyplynulo, že partneři, kteří hodnotili svůj vztah jako kvalitní a hodně do něj investovali, vnímali následný prohřešek partnera jako méně závažný a prokazovali větší míru odpuštění. Naopak lidé, kteří investovali do vztahu méně pocíťovali zranění od partnera jako záměrné a objevovala se zde motivace k odplatě. Studovanými prohřešky byla sexuální nevěra, randění nebo flirtování a podvod.

Wieselquistová (2009) zkoumala hypotézu, zda odpuštění partnerovi vyvolá důvěru v partnera. Výsledky jednoznačně mluvily v její prospěch. Vnímání odpuštění partnera predikují důvěru v partnera, důvěra je prediktorem spokojenosti ve vztahu a možná také i investicí do vztahu. Spokojenost a množství investic předpovídá závazek ve vztahu.

1.1.2 Odpuštění sobě

Může se stát, že jsme schopni odpustit jiným, ale nedokážeme odpustit sami sobě. Uzavíráme se do sebe, sžíráme se pocitem viny a nenávisti vůči vlastní osobě. Ford (2010) odpuštění předkládá jednu podmínku, člověk nejdříve musí vytvořit celistvou osobnost. Toho docílí tak, že musí přijmout všechny své stránky, pochybnosti i špatné činy. Své stíny můžeme poznat například tak, že se zamyslíme nad tím, co nám na ostatních vadí a dochází tak k mezilidským konfliktům. Většinou totiž v sobě nalezneme to, co nenávidíme na ostatních (tzv. projekce). Pokud tyto stránky přijmeme u sebe, je to cesta, jak odpustit sobě a poté i odpustit druhému. Spolu s Bauerem a kolektivem (1992) zastávají myšlenku, že odpuštění je záležitostí srdce (v podstatě je to forma odevzdání srdce).

Müller (2009) dává za podmínku odpuštění nám samotným lítost nad špatným činem a také to, že budeme vynakládat veškerou snahu, abychom jej neopakovali. Nemáme se snažit obhajovat naše lži a činy, tím by se zabránilo poučení. Nikdy bychom nemohli vyrovnat spravedlnost, to je věcí Boha. Máme pouze litovat. Protože ten, kdo lituje se učí ze svého nesprávného jednání.

Enright (1996) považuje za nutné proces odpuštění sobě odlišit od nepřírozeného a přehnaně vnitřně zaměřeného narcismu. Ten se soustředí v marnivosti, nikoli v lásce. Stejně tak je třeba odlišovat sebeodpuštění od podstatně obecnějšího pozitivního pojetí sebeúcty. K sebeodpuštění dochází v úzce vymezeném kontextu porušených norem, tedy v kontextu negativním. Sebeúcta zahrnuje celkově pozitivní reakce jedince na sebe samého.

1.1.3 Co není odpuštění

Křivohlavý (2010) ve své knize Pozitivní psychologie velice přehledně představuje, co odpuštění není:

1. Odpuštění není ignorováním toho, co se stalo.
2. Odpuštění není omilostněním, legálním prominutím (např. dluhu).
3. Odpuštění není odškodněním či splacením dluhu.
4. Odpuštění není omluvou.
5. Odpuštění není zapomněním.
6. Odpuštění není popřením.
7. Odpuštění není zřeknutím se spravedlnosti (výrokem „nic se nestalo“).
8. Odpuštění není hrou.
9. Odpuštění neznamená smíření.
10. Odpuštění není tolerováním nesprávného chování.
11. Odpuštění není schvalováním ani podporováním zločinného chování.
12. Odpuštění není tváření se, že je vše znamenité i když víme, že se necítíme dobře.
13. Odpuštění není zaujmutí nadřazeného postoje k druhému (viníkovi).
14. Odpuštění není o vinících, ale o ukřivděných.

Murphy (2003) rozlišuje 4 obdobné reakce na nežádoucí jednání, se kterými je odpouštění velmi často zaměňováno. Jedná se o ospravedlnění, omluvu, milosrdenství a usmíření. Ačkoliv jsou tyto pojmy do jisté míry otevřené rozsáhlé interpretaci a je možné, že do sebe v jistých případech zabředají, pokusíme se je od sebe oddělit:

1. Ospravedlnění. Pokud jde o jednání, které je odůvodněné (například v případě nutné obrany), je na místě se domnívat, že takové jednání, byť za obvyklých okolností považováno za protiprávní, bylo v dané situaci po zvážení všech skutečností správné. Například v případě, kdy jedinec někoho uhodí a dostane ránu zpět. Nemá proč toužit po pomstě, nebylo mu jakkoli ukřivděno, tudíž ani není co odpouštět.

2. Omluvení. Jde o jednání, které bylo určitým způsobem omluveno (například v rámci obhajoby v případě nepřičetnosti obžalovaného). Je třeba připustit, že jednání, kterého se dotýčný dopustil, bylo nesprávné. Na druhou stranu je nicméně na místě uznat, že osoba, která se takového jednání dopustila, postrádala schopnosti nezbytné k porozumění závažnosti svého jednání, a nebyla tak plně odpovědnou. Vždy bude samozřejmě záležet na tom, do jakého stupně takový nedostatek schopností dosahuje. Nicméně, je-li dotýčný do určitého stupně neschopný porozumět důsledkům svého vlastního jednání, bylo by zcela nemístné, pociťovala by takovýmto jednáním poškozená osoba averzi vůči takovému pachateli.

3. Omilostnění. Pojem milosrdenství je s pojmem odpuštění úzce spjatý, zčásti proto, že oba dva mnohdy plynou ze soucitu. Milosrdenství je znatelně méně osobní v porovnání s odpuštěním, neboť ten, kdo se milosrdenství dopustí (například soudce v případě odsouzení), nebude obvykle přímou obětí spáchaného prohřešku a nebude tím pádem nucen překonávat jakékoli pocity rozhořčení. Milosrdenství v sobě taktéž zahrnuje jakýsi veřejně behaviorální rozměr, který nemusí být v odpuštění nutně přítomen. Mohu jednoduše odpustit člověku uvnitř sebe samého, v případě milosrdenství to však tak snadné není. Stejně tak je možné odpustit zesnulým, projevit jim své milosrdenství však mohou jen stěží.

4. Usmíření. Pomstychtivé vášně jsou často hlavní překážkou usmíření. A jelikož odpuštění často vede k usmíření, je snadné tyto koncepty zaměnit. Pro názornost uvádím příklad odpuštění nezahrnující v sobě usmíření. Představme si týranou ženu, která byla opakovaně bita a znásilněna svým manželem nebo přítelem. Tato žena možná přijde na to jak svému muži nebo příteli odpustit (tj. přestane jej nenávidět), avšak bez ochoty s ním ve vztahu pokračovat. Stručně řečeno, skutečnost, že člověk odpustil, neznamená, že je zároveň nucen důvěřovat anebo znovu obnovit předchozí vztah s dotýčným.

Worthington a Wade (1999) zdůrazňují, že odpuštění není totéž, co řešení konfliktů. Lidé mohou řešit konflikty a neodpustit nebo mohou odpustit i když konflikty nevyřešili.

Fincham a Kashdan (2004) se vyjadřují k poněkud nesmyslné, ač známé frázi „odpusť a zapomeň“, jelikož jsme již vyjasnili, že odpuštění je možné pouze pokud se postavíme tváří v tvář zraněním, která se nám udála. A jak bychom se mohli vypořádat s něčím, co si nepamatujeme?

1.2 Proces odpuštění

Odpuštění je dynamický proces. Nejedná se o jednorázový akt, odpuštění má většinou dlouhodobý průběh. Není divu, že během dlouhého trvání dochází k mnohým změnám psychického stavu ukřivděného. Existuje řada pokusů o vystihnutí jednotlivých fází procesu odpuštění. Můžeme z toho vyložit složitost tohoto jevu. Hraje zde roli různorodost viníků, kterým odpouštíme (např. sami sobě, situacím, Bohu, druhým lidem) a rozmanité aspekty ulehčující nebo znesnadňující odpuštění (úmyslnost zranění, osobnostní dispozice ublíženého i viníka atd.; Křivohlavý, 2010).

První model odpuštění, který dozajista stojí za zmínku sestavil psycholog Worthington. Nešťastnou inspirací pro vznik mu bylo odpuštění vrahovi své matky, která byla znásilněna a ubita k smrti. Metoda se nazývá REACH podle počátečních písmen anglických názvů jednotlivých kroků (recall, empathize, altruistic gift, commit yourself, hold onto forgiveness). V první fázi modelu – znovuvybavení (recall) se máme snažit o vybavení pocitu bolesti a co neobjektivnější náhled na člověka, který nám způsobil křivdu. Nemáme se na něj dívat jako na zlého. Ve druhé fázi (empathize) se máme snažit empaticky pochopit viníka. Může nám k tomu pomoci napsání dopisu či vytvoření příběhu, ve kterém by se odehrávaly různé scénáře událostí, které vedly k onomu činu. Zamýšlíme se nad okolnostmi a příčinami aktu. V následující fázi (altruistic gift) si máme vybavit moment, kdy jsme žádali o odpuštění a naši žádosti bylo vyhověno. Jakou jsme cítili lítost a následně byli vděční. Čtvrtým krokem je vyslovení závazku (commit yourself) odpustit, což vede k poslední fázi – vytrvání ve svém záměru odpustit (hold onto forgiveness; Worthington, 2007).

Většina schémat procesu odpuštění se shoduje ve výchozím bodu, čímž obvykle bývá nějaká krizová (zraňující) událost. Někteří autoři se věnují i situacím, které nastaly před oním konfliktem. Bylo tak zjištěno, že ke konfliktům dochází nadmíru často mezi nejbližšími lidmi (manželi, rodinou, příbuznými, kamarády, kolegy v práci atp.). Přímou odezvou je emocionální chaos a snaha pomstít se viníkovi či útěk z místa, kde došlo ke konfliktu. Prvními emocionálními reakcemi po zranění bývá zlost (časté je pak nadávání na viníka), smutek a pocit osamocení. Po aktivních projevech (křik) se postupně začínají objevovat pasivní projevy na napadení – rezignace, sebeobviňování, neustálé přehrávání situace a její rozebírání. Postižený si často nechce připustit svou roli ukřivděného, staví před sebe obrannou zeď a vytváří různé omluvy typu „nic se nestalo“. U ublíženého člověka dochází

k pomýšlení na odpuštění, a ne na odplatu až ve chvíli, kdy vychází na povrch v rozličném stupni empatie, naděje a smír, pokora, soucítění, optimismus, představa přípustnosti jiného řešení atp. (Křivohlavý, 2010).

Enright (1996) ve svém díle představuje obsáhlé modely přijímání odpuštění, procesu odpuštění sobě samému i odpuštění jiným, který zde nastíním. Skládá se ze čtyř fází, které dohromady sestávají z dvaceti jednotlivých kroků. Nemáme jej vnímat jako soubor pevně daných a neměnných úseků. Někteří jedinci jsou při odpuštění schopni přeskočit celé jednotlivé úseky této cesty.

V 1. odkrývací fázi nastává fáze změny, při které si jedinec pomalu začíná uvědomovat podstatu celého problému a s ním spojenou emocionální újmu, kterou zažívá v souvislosti s hlubokou, jemu nespravedlivě způsobenou újmou. Úsek 1 představuje fázi před odpuštěním, kdy jedinec zkoumá možnosti vyvstávající ze svého vlastního popírání. Mnozí lidé nechtějí nebo nejsou schopni uznat, že jim druzí hluboce ublížili. Potom, co jsou tyto možnosti prozkoumány a vlastní obranné mechanismy proraženy, začne si jedinec uvědomovat nastalou nespravedlnost a začne pociťovat charakteristické záporné emoce, jako je hněv, či dokonce nenávisť vůči pachateli (úsek 2; Enright, 1996).

Holmgren (1993) objasnil, že ten, kdo odpouští, musí ve znamení vlastní sebeúcty uznat spáchanou nespravedlnost. A také přesně pochopit proč toto páčání proti němu bylo špatné. Ukřivděný jedinec někdy prožívá pocity hanby nebo veřejného ponížení (úsek 3), které prohlubují jím pociťovanou bolest. Když se poškozená osoba pokouší nalézt řešení této bolesti, je možné, že bude situaci přikládat nadměrné emoce, které by mohli mít neblahý efekt na jeho energii (úsek 4). Kognitivní zkoumání (úsek 5) je často pozorovaným společníkem katexe, v němž zraněná osoba uvažuje nad následky škodlivého incidentu a osobou pachatele. V úseku 6 zraněná osoba porovnává svůj nešťastný stav s podstatně šťastnějším stavem pachatele a tím prohlubuje pociťovanou bolest. Vědomí trvalé změny (úsek 7), například zdravotního postižení, může prohloubit výčitky svědomí nebo zintenzivnit hněv, což může vést ke změně vnímání okolního světa tak, že začne být poškozenou osobou vnímán jako hluboce nespravedlivý (úsek 8; Enright, 1996).

Zdá se, že uvědomění si všech výše uvedených faktorů podporuje tvorbu nových rozhodovacích strategií a ochotu vyzkoušet nové cesty vedoucí k vyléčení. Dostáváme se do 2. fáze – rozhodování. Úseky 9 až 11 představují rozhodnutí odpustit pachateli. V 9. úseku dochází k postřehu, že staré strategie řešení nejsou účinné. Taková změna může jedinci

umožnit, aby zvážil, do jaké míry je odpuštění v konkrétním případě na místě (úsek 10) před tím, než skutečně odpustí (úsek 11). Když poškozený odpustí, často se tak vzdává svých představ o pomstě, ačkoli k úplnému odpuštění ještě nedošlo. Úseky 12 až 15 představují třetí fázi – pracovní (tzn. práci na odpuštění). Tím, že odpustí, začne poškozený vnímat toho druhého v novém světle (úsek 12). Zaměří se na jeho minulost (například na to, jak byl vychováván), na to, jaké tlaky na pachatele působily v moment spáchání prohřešku (empatie - úsek 13). V úseku 14 dochází k uvědomění si soucitu vůči pachateli. Rye a kolektiv (2001) uvádí, že předmětem diskuzí zůstává, zda odpuštění musí nutně zahrnovat pozitivní reakce vůči pachatelům. Proto má cenu rozvíjet měření, která budou zahrnovat otázky týkající se jak absence negativních reakcí, tak přítomnosti pozitivních reakcí vůči pachateli. Takové škály by mohly výzkumníkům umožnit určit, zda existují rozdíly mezi jednotlivci, kteří reagují vůči pachateli pozitivně a těmi, kteří jen překonají negativní reakce.

Na soucit navazuje akceptace bolesti v úseku 15 (Enright, 1996). V poslední, výsledné fázi, ten, kdo odpustí zastaví koloběh msty a je možné, že nalezne ve své vlastním odpuštění dar i pro sebe samého. Dotyčný v něm někdy nalezne i nový význam (úsek 16), může být v důsledku toho dokonce považován za mnohem silnějšího, a tak i více respektován. Mnohdy si člověk uvědomí, že i on sám je nedokonalý a vzpomene si na situace, ve kterých byl sám nucen přijmout odpuštění druhých (úsek 17), což je faktor, který v člověku dokáže utvrdit přesvědčení o tom, že je vhodné, aby i on sám odpouštěl. Někteří lidé si uvědomují, že to nejsou pouze oni, kteří kráčí po stezce odpuštění (úsek 18), v čemž nacházejí podporu a zároveň přijímají nové, užitečné rady do života a nachází nový účel či cíl (úsek 19). Klíčovým výsledkem je zlepšení psychického zdraví jedince (úsek 20; Enright, 1996).

1.3 Odpuštění jako postoj

Postoj lze vyjádřit jako zaujetí stanoviska k tomu, co se v krizové situaci stalo. Například pokud chceme změnit zaměření orientace na odplatu na orientaci na odpuštění, můžeme na to nahlížet jako na změnu postoje. Je to jev, který obsahuje tři dimenze: kognitivní, emocionální a aktivní. Hlavními funkcemi postoje je ochrana našeho „já“ a snížení úzkosti. Postoj o nás vypovídá, jakým hodnotám přikládáme význam. Reprezentuje nás navenek, dělá nám průvodce chováním zcela konkrétním směrem a diriguje naše jednání. Změna postoje k normám se ve všedním životě jeví konkrétně, ve vztahu k povinnostem a s nimi spojenou zodpovědností a ohleduplností k ostatním lidem (Vágnerová, 2007).

Křivohlavý (2010) ve svém knižním díle uvádí model změny postoje typu konverze (obrácení) psychologů Loflanda a Starka z roku 1965, poupravený pro změny postoje k řešení krize mezilidských vztahů. Ten má dohromady sedm fází:

1. Deprivace. V začínající fázi změny postoje přemýšlíme nad nesouladem toho, co je a tím, co mohlo či mělo být. Může se jednat o jakékoliv potřeby, které nejsou naplněné – kvalita života, mezilidské vztahy. Každopádně prožívané napětí vyvolává touhou po změně, hledání řešení ke zlepšení nynějšího stavu.

2. Setkání s námětem. Dochází k představení odpuštění jako možnosti, jak řešit krizi jinak než odplatou.

3. Hledání možností uskutečnění nového postoje. Jde o pomalé vžívání se do představy, jak by se asi osoba cítila při zvolení tohoto alternativního řešení krize důvěry.

4. Adekvátní moment životního příběhu. Osoba je již informována o možném řešení krize důvěry, avšak ke změně postoje dojde až ve vlídném psychickém rozpoložení dané osoby. Tato situace nastává zejména v tzv. bodu zvratu (jedna životní fáze končí a druhá začíná). Může se jednat například o období změny zaměstnání, stěhování do nového bydliště, vstupu do školy. V tuto nezvyklou dobu je člověk nakloněn radikálněji řešit otázky, nad kterými dlouho jen přemýšlel.

5. Setkání s člověkem. Pokud potkáme člověka, který někomu odpustil, můžeme se s ním ztotožnit a sami poté někomu odpustit.

6. Změna přátel. Jelikož jsme zvolili odpuštění jako formu vyřešení krize, odcizili jsme se od přátel, kteří nás vedli k neústupnosti ve věci odplaty.

7. Začlenění do nové sociální skupiny. Stále více se setkáváme se s lidmi, kteří zaujímají analogický postoj.

1.4 Prospěšnost odpuštění

V následující podkapitole se pokusíme dokázat prospěšnost odpuštění a nastíníme k čemu naopak dochází při neodpuštění.

Seligman (2015) naráží na propojení týkající se odpouštějících lidí a jejich zdravotního stavu. Ti, kteří odpouští jsou patrně zdravější (minimálně co se týče kardiovaskulárního onemocnění) než ti, kteří tak nečiní. Dále poukazuje na to, že hořkost, která často vede k pomstě může být odpuštěním přeměněna na neutrální pocit či dokonce do

pozitivně zbarvených vzpomínek. Pokud odpustíme, staneme se svobodnými. Pakliže následuje smíření, může dojít ke zlepšení vztahu s člověkem, jemuž jsme odpustili. O zvýšeném riziku kardiovaskulárního onemocnění v rámci hostility při neodpuštění informují i Worthington a Scherer (2004). Zmiňují také, že v rámci neodpuštění se objevuje stres, který může ovlivnit imunitní systém a činnost nervové soustavy a na druhou stranu odpuštění může ovlivnit zdraví tím, že působí skrze sociální podporu, kvalitu vztahů a náboženství.

Worthington a Scherer (2004) dále navrhuji čtyři základní teoretické návrhy, které dávají do souvislosti neodpuštění, emoční odpuštění a zdraví:

1. Neodpuštění je stresující. Existují čtyři důkazy, které naznačují že neodpuštění je stresující a vzbuzuje shodné negativní emoce. Za prvé, aktivita v mozku během neodpuštění je jednotná s aktivitou mozkových struktur angažovaných při stresu a jiných negativních emocích. Za druhé, hormonální vzorce (zejména sekrece glukokortikoidů) neodpuštění se shodují s hormonálními vzorci z negativních emocí spojených se stresem. Za třetí, aktivita sympatiku a EMG obličejových svalů jsou podobné vzorcům při stresu a negativních emocích. Za čtvrté, měření krevního obrazu odhaluje podobnost mezi neodpuštěním a stresem i negativních emocí.
2. Copingové mechanismy kromě odpuštění mohou snížit neodpuštění. Vyslechnutí omluvy, získání odškodnění či oznámení o odsouzení za trestný čin mělo za následek menší neodpuštění doprovázené trochou odpuštění.
3. Odpuštění snižuje stres z neodpuštění.
4. Odpuštění jako copingová strategie souvisí se zdravím. Lidé, kteří často odpouštějí mohou mít lepší duševní zdraví (tím pádem bude docházet k méně sebevraždám). Časté odpuštění může také ovlivnit vztahy, a tak může dojít k vyvolání menšího počtu vražd, zuřivých konfliktů řidičů či dopravních nehod.

Davenport (1991) naráží na problematiku odpuštění u obětí, kdy předkládá pravidlo, že k odpuštění může dojít jen z pozice silného. Z hlediska nákladů a přínosů, vzdání se hněvu v každodenních situacích přináší mnohem více benefitů než nákladů. Nicméně u obětí tomu tak často není. Předčasné odpuštění, k němuž dochází předtím, než se dostaví vlastní ujištění a posílení, je škodlivé. Často se zdá, že se ve skutečnosti vůbec nejedná o odpuštění, ale spíše o zástěrku před pasivitou a úzkostí. Zneužívaná manželka, která se po páté rozhodne "odpustit" svému manželovi alkoholikovi a obnoví tak dřívější vztah, je pravděpodobně více

motivována závislostí, popíráním a nízkou mírou sebeúcty nežli teologickým a psychologickým pochopením odpuštění. Jedná tak z pozice slabosti, ne síly.

Odpuštění bývá také často spojováno s psychickou pohodou (well-being). Toussaint a Friedman (2008) provedli studii odpuštění, vděčnosti a životní pohody na ambulantních pacientech navštěvujících psychoterapii. Výsledky ukázaly, že odpuštění i vděčnost jsou spojovány se zlepšenou psychickou pohodou a že tyto asociace jsou do značné míry ovlivněné afektem a přesvědčením. V poslední době roste zájem o pozitivní psychologické intervence za účelem zlepšení životní pohody. Proto by bylo určitě vhodné brát vděčnost i odpuštění jako silné intervence v psychoterapii. Krause a Ellison (2003) zkoumali vztahy mezi odpuštěním od Boha, odpuštěním druhým a psychickou pohodou u starších osob (66+). Tři hlavní zjištění vyplývají z analýz. Za prvé, odpuštění druhým má tendenci zlepšit psychickou pohodu a tyto zdraví prospěšné účinky jsou větší než účinky spojené s Božím odpuštěním. Za druhé, ti starší dospělí, kteří vyžadují po pachateli přestupku, aby projevil lítost/pokání, zažívají větší psychické utrpení než ti, kteří odpouštějí bezpodmínečně. Za třetí, odpuštění od Boha může být zapojeno do tohoto procesu, protože starší lidé, kteří cítí, že jim bylo odpuštěno Bohem s menší pravděpodobností očekávají, že provinilci projeví lítost nad svým chováním.

2 DOSPĚLOST

V této bakalářské práci je využito dělení dospělosti dle Vágnerové (2007) na mladou, střední a starší. V následujících podkapitolách budou tato období ohraničena a popsány vývojové úkoly, které se k jednotlivým obdobím dospělosti vážou.

2.1 Mladá dospělost

Období mladé dospělosti je dle Vágnerové (2007) vymezeno od 20. roku života do 40 let. V naší kultuře však není počátek dospělosti vymezen žádným specifickým rituálem. Nejčastěji se tedy u nás hovoří o dosažení dospělosti v souvislosti s dosažením plné právní odpovědnosti (18 let). Je však zřejmé, že toto označení není z psychologického hlediska dostačující. Právě pro přitáhnutí pozornosti k období pozdního dospívání do poloviny 20. let (zhruba od 18 do 25 let) navrhl Arnett (2007) termín vynořující se dospělost (*emerging adulthood*). Učinil tak skrz zvyšující se průměrný věk při uzavírání manželství, častějších pracovních změn například pro získání různorodých zkušeností, delšího a pro mnoho lidí čím dále častějšího studia než v předchozím století. Navíc zdůraznil také změnu sexuálních zvyklostí, kdy je kohabitace i předmanželský sex veřejností více přijímaný.

Jak jsme již avizovali, v dílčích fázích dospělosti se můžeme setkat s různými vývojovými úkoly, v mladší dospělosti se může člověk potýkat s následujícími vývojovými úkoly:

- získávání zkušeností v různých oblastech života;
- integrace a stabilizace osobnosti;
- upevňování sociálního postavení;
- rozvíjení profesních dovedností;
- realizace dlouhodobého partnerství, uzavření manželství;
- založení rodiny nebo příprava na založení rodiny (Thorová, 2015).

O získávání mnoha zkušeností a spoustě nových zážitků v období mladé dospělosti píše i Vágnerová (2007), jelikož je to období plné naděje, otevřených příležitostí a jejich následného uskutečňování. Zejména období rané dospělosti je důležité, poněvadž styl, jakým se člověk vyrovná s úkoly této fáze jej ovlivní i do budoucna. Některá rozhodnutí

silně ovlivní směřování způsobu života, zejména pokud je u některých činů poněkud obtížné dosáhnout změny (hlavně u rodičovství). S rolí dospělého kromě přibývajících práv rostou i povinnosti, jejichž zvládnutím se upevňuje nabytý status dospělého. Při jejich plnění většinou nedochází k těžkostem, jelikož mladý člověk vnímá nové podněty jako výzvu. Na druhou stranu však můžou 20letí lidé cítit velmi nepříjemný tlak společnosti za účelem přijetí určitých závazků (omezení vlastní svobody).

Období mladé dospělosti bývá nazýváno fází intimity, během níž by mělo dojít k vytvoření blízkého, pevného partnerského vztahu. Kato (2016) zkoumal vztah mezi odpuštěním a rozpadem romantického vztahu v longitudinálním výzkumu. Účastníky byli respondenti v mladé dospělosti (N = 344). Jeho zjištění naznačují, že odpuštění partnerovi je důležitým faktorem pro udržení romantického vztahu. Následným krokem po vytvoření pocitu bezpečí a citové opory v daném vztahu bývá uzavření manželství, což je jeden ze zásadních životních mezníků (dalšími mezníky v mladé dospělosti jsou získání stabilního profesního postavení a zrození dětí; Vágnerová, 2007). Langmeier a Krejčířová (2006) zastávají názor, že mladí lidé jdou do manželství a rodičovství s větší odpovědností, pokud jim společnost ponechá více času na to, aby dospěli, tzn. ujmuli se všech dospělých rolí. Dochází tak i k menšímu počtu rozvodů v krátké době po uzavření sňatku. Dále uvádí, že starší rodiče jsou ve výchově zodpovědnější, věnují svým dětem více času, s větší úslužností přerušují pracovní sféru (mají však již zpravidla postavený základ pracovní kariéry) a jsou trpělivější a zdatnější při zvládnání výchovných těžkostí. Na druhou stranu mohou být ve výchově až hyperprotektivní, ve vyšším věku dochází k větším rizikům v těhotenství a ubývají fyzické síly, kdy se pak rodiče nemohou natolik věnovat zájmovým (zejména sportovním) aktivitám dětí.

2.2 Střední dospělost

Po období mladé dospělosti následuje období střední dospělosti, které je dle Vágnerové (2007) vymezeno od 40. roku života do 50 let. Není pevně ohraničené od předchozí a následné životní fáze, počátek je považován za střed života, vrchol zralosti s čímž souvisí přemítání nad dosavadním životem a možnými změnami, což může vyvrcholit v tzv. krizi středního věku. Tento pojem poprvé zavedl Elliott Jaques ve svém článku „Smrt a krize středního věku“. Toto období je charakteristické vědomím smrti, což může mít za následek řadu typického chování:

- vyhledávání dobrodružných, sexuálních či adrenalinových zážitků;

- separace nebo rozvod;
- touha po dalším dítěti;
- silná nespokojenost s aktuální profesí;
- provádění radikálních změn;
- patologický strach z nemocí, obavy o zdraví;
- ztráta iluzí, pocity úzkosti, melancholie, deprese (Thorová, 2015).

Je důležité zmínit, že toto období může proběhnout i bez akutních psychických krizí. Nenásilnou formou krize středního věku jsou pozvolné změny hodnot a životního stylu. Pohled na krizi středního věku je nejednotný, většina odborníků se však shoduje, že lidé ve střední dospělosti procházejí významnými změnami. Krize středního věku se tak může jevit jako disharmonie mezi vytyčenými osobními cíli a vnějšími požadavky společnosti. Mnoho lidí však vnímá střední dospělost jako šťastnou etapu života (Thorová, 2015; Blatný, 2016). V této etapě, kdy je člověk na vrcholu zralosti je důležitým úkolem nalézt rovnováhu mezi užíváním si života ve volném čase a povinnostmi. Vágnerová (2007) uvádí, že se lidé ve věku od 30 do 40 let vrhnou do povinností a zapomínají na odpočinek a legraci. Právě s nastávajícím přechodem do střední dospělosti by se lidé měli zaměřit na vyrovnanost zábavy a nezbytných úkolů, jelikož ke stávajícím povinnostem se postupně přidává starost o rodiče, kteří přecházejí do další vývojové fáze a stávají se čím dále více závislí na výpomoci svých dětí. Pratt a kolektiv (2008) provedli výzkum mezigeneračních procesů v třígeneračních rodinách v rámci generativity dospělých ve středním věku. Výsledky ukázaly malé rozdíly mezi pohlavími, přičemž matky měly větší tendenci se zlobit na prarodiče než otcové. Zralejší rodiče byli více shovívaví a odpouštějící než mladší rodiče a viděli problémy jako méně závažné. Generativita rodičů tedy může sloužit k podpoře odpuštění a optimismu mezi generacemi v rodině.

Co se týče pracovní činnosti, s nástupem dospělosti většina mladých teprve objevuje pracovní proces, a to většinou v brigádnickém pracovním poměru či práci na zkrácený úvazek, která se dá kombinovat se studiem, jež by jedinci umožnilo v budoucnu získat lepší status i finanční ohodnocení. Mladí dospělí na počátku pracovní kariéry často mění zaměstnání, mají hodně absencí z jiných příčin než nemoc a bývají s prací více nespokojeni než lidé po 40. roce života. Důvody zvyšující se spokojenosti jsou nárůst zkušeností v dané činnosti, získání vyššího postavení ale také i to, že je těžší u starších zaměstnanců kariéru změnit. Mladí lidé v pracovní nabídce pátrají zejména po příležitosti dalšího osobního rozvoje a velmi důležitým prvkem je míra zajímavosti práce samotné. Obecně ale v každé

fázi dospělosti se při zvažování pracovní nabídky uplatňují v rozličné kombinaci a různé míře čtyři základní motivační síly:

1. motivace získat vnější hmotný zisk (ekonomická nezávislost, slušný životní standard);
2. motivace pomáhat lidem (prospěšnost a užitečnost pro druhé);
3. motivace nalézt společenské kontakty (spolupráce, přátelský kontakt s lidmi po možném pocitu osamocení z domova, obzvláště pro lidi ve střední a pozdní dospělosti je hraje atmosféra a vztahy na pracovišti důležitější roli než samotný plat);
4. motivace realizovat své osobní dispozice (uskutečnit své plány v práci vzhledem k zájmům, talentu, osobnostním předpokladům; Langmeier & Krejčířová, 2006).

Mimo pracovní oblast hraje velmi důležitou (ne-li větší) roli pro lidi ve střední dospělosti rodina a také manželství. Nastává změna v intimitě, je podstatnější vzájemné porozumění a společná cesta životem než předchozí vyhledávaná vášnivost ve vztahu. Silný pocit emočního zázemí a jistoty dává lidem ve středním věku prostor soustředit se na oblast generativity, tzn. usilovat o přesah vlastního života v užitku něčeho budoucího (rodina, děti, podnik). Jde o touhu zanechat po sobě něco, co by mělo všeobecně uznávanou hodnotu. Pokud manželství není uspokojivé, dospíváním dětí a jejich následným odchodem, je do značné míry ohroženo. Obzvláště pro ženy ve věkovém rozmezí 40 až 50 let po rozpadu manželství, odchodu dětí z domova a nedosáhnutí profesního uspokojení je velmi těžké začít znovu, dochází totiž k úbytku tělesné atraktivity i plodnosti, což může být pro ženy, které chtěly mít ještě dítě značný problém (Vágnerová, 2007).

2.3 Starší dospělost

Období starší dospělosti je dle Vágnerové (2007) vymezeno od 50. roku života do 60 let. Můžeme říct, že tímto obdobím začínáme stárnout, jelikož započítí 50. roku života je považováno za začátek stárnutí. Tělesné či psychické změny v tomto věku zatím tolik jedince neomezují (až na nemožnost počít dítě u žen), ale uvědomují si, že fyzické neduhy budou s narůstajícím věkem přibývat, proto už příliš netouží po změnách, ale naopak si spíše cení toho, co je v jejich životech pozitivní a snaží se to takto uchovat do budoucna (což se nedá říct o jejich obydlí, jelikož zde dojde buď ke kompletní změně – stěhování anebo dochází k přestavění či dovybavení domova, jelikož realizace těchto činností by v pozdějším věku mohla být více problematická). Pomalu však nastupuje zesílená únava ubývají síly,

jedním z vývojových úkolů starší dospělosti je tento fakt přijmout a poupravit životní styl. Dalším je generavita, která se může projevit například tvorbou uměleckého díla či péčí o vnoučata, jejichž narozením dochází k přijetí nové role (Thorová, 2015).

Svůj význam pro společnost a budoucí generace si lidé často také potvrzují v zaměstnání, kde předávají své nabyté znalosti a zkušenosti pracovním mladším kolegům. Jeho ztrátou může být tedy ohroženo nejen finanční zabezpečení jedince, ale i jeho sebehodnocení. Dříve většina lidí na konci pozdní dospělosti odcházela do důchodu (dochází tím k prudké změně sociálního zařazení, denního režimu, životního standardu (pokud jedinci dostatečně nešetřili) i k možné ztrátě některých sociálních kontaktů), v nynější době se však více lidí dožívá vyššího věku, tudíž dochází k oddalování nároku na starobní důchod. Což klade značné nároky na lidi staršího věku v dnešní stále modernizovanější průmyslové společnosti, kteří nejsou již tak pružní v osvojování nových organizačních a technologických postupů. Proto by se mělo dbát na dodržování těchto faktorů, které podporují pracovní přizpůsobení starších lidí:

1. Lepší výkony podává starší pracovník, pokud je mu umožněno pracovat vlastním tempem. Mělo by se brát v potaz hlavně pracovní tempo u pásové výroby a řidičů z povolání.
2. I když rozdíl mezi optimálním a maximálním výkonem není u starších jedinců větší než u mladších, jejich rezervy jsou menší, proto by se na ně neměl vyvíjet příliš velký tlak, který by je nutil jít blíže ke svým k hranicím svých možností.
3. Dobré podmínky na pracovišti hrají pro starší zaměstnance důležitější roli než samotné vykonávání práce, zejména mezilidské vztahy a organizace práce.
4. Starším zaměstnancům se pracuje lépe na pozici, kde mohou využívat své zkušenosti, než když se musí neustále učit novým dovednostem. Jestliže se musí naučit něčemu novému, nácvik by měl probíhat postupně, organizovaně, názorně a doptávat se, jestli je vše srozumitelné (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Jak již bylo zmíněno, padesátníci příliš netouží po změnách, a to ani v oblasti partnerských vztahů, rozvod si volí pouze z vážných důvodů, většinou k němu dochází po odchodu dětí, kdy začnou vyplavovat na povrch několikaleté problémy, které se neřešily vzhledem k ostatním členům rodiny. Pokud se lidé tohoto věku rozvedou nebo ovdovějí, většinou si nového partnera nehledají, pokud ano, hledají spíše stálého partnera, se kterým budou trávit společný volný čas. Nehrnou se do trvalého soužití v jedné domácnosti,

důvodem bývá nechuť se někomu opět přizpůsobovat (starší lidé se stávají více egocentričtější), ubírat si na svém pohodlí, měnit návyky (Vágnerová, 2007).

3 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ ODPUŠTĚNÍ

V této kapitole se zabýváme soubory činitelů, které ovlivňují odpuštění. Mezi pozitivní determinanty patří například empatie (McCullough et al., 1997) a omluva (Riek & Mania, 2012), která ovšem není nezbytná. Noor a Hinduja (2021) zjistili, že náboženství, smysl pro dosažení úspěchu, potřeba sounáležitosti/udržování vztahů a rodinné zázemí jsou významnými hybateli odpuštění. Zároveň odhalují pozitivní účinky odpuštění při nápravě narušených vztahů, povzbuzení pozitivních emocí a ovlivnění fyzické a duševní pohody. Zdůrazňují užitečnost strategie odpuštění a její praktické dopady, které by dodaly učitelům energii k vypořádání se s problémy v osobním i pracovním životě.

V následujících podkapitolách zmiňujeme souvislost odpuštění s věkem, náboženstvím a pohlavím, jelikož jejich souvislosti zkoumám ve výzkumné části.

3.1 Vývojová období dospělosti

Darby a Schlenker (1982) si jako první povšimli vztahu mezi odpuštěním a věkem. Další výzkumníci poté jednoznačně potvrdili, že míra odpuštění se vyvíjí s věkem (Enright et al., 1989; Mullet et al., 1998; Mullet & Girard, 2000; Park & Enright, 1997; Subkoviak et al., 1995; Toussaint et al., 2001). Allemand (2008) přidává navíc k informaci, že je vyšší ochota odpustit u starších dospělých než u mladších dospělých také to, že sociální blízkost u starších dospělých nehrála žádnou roli, zatímco mladší dospělí uváděli větší odpuštění vzhledem k přátelům než ke známým. Důvodem může být to, že mladý jedinec se spíše teprve učí odpouštět, v mladé dospělosti osobnostní rozvoj probíhá jak na úrovni sebepojetí, tak ve vztahu k ostatním. Mullet a kolektiv (1998) také poukazují na významný vliv vrstevníků či jiné sociální skupiny v období mladé dospělosti. Pokud se jedinec těmto skupinám dostatečně nepřizpůsobí, je z nich obvykle vyřazen a tím ztrácí své sociální kontakty. Dá se tedy očekávat, že mají tyto skupiny značný vliv i na schopnost odpouštět.

Mullet a kolektiv (1998) dále poukazují na fakt, že touha po pomstě je vyšší v mladé a střední dospělosti, kdežto ve starší dospělosti jedinec spíše odpustí, než aby plánoval pomstu. Ghaemmaghami a kolektiv (2011) uvádí, že mezi nejčastější křivdy v mladé dospělosti patří rozpad romantického vztahu. Jedinec na počátku mladé dospělosti věří v romantické vztahy a pokud se v něm dočká křivdy, dochází k výraznějšímu utváření

realistických očekávání. Na druhou stranu, lidé v mladém věku mají větší tendenci usmířit se s jedincem, který jim v takovém vztahu ublížil. Ačkoliv dospělí středního věku poměrně často uvádějí rozpadnutí romantického vztahu, nebyli tolik dychtiví se usmířit jako lidé v mladém věku.

Toussaint a kolektiv (2001) provedli studii, ve které zkoumali souvislost věkových rozdílů s odpuštěním, náboženstvím/spiritualitou a duševním i tělesným zdravím ze záznamů respondentů. Výsledky ukázaly věkové rozdíly v míře odpuštění druhým a pocitu odpuštění Bohem. V obou případech vykazovali vyšší úroveň těchto forem odpuštění lidé ve věku 45-64 let a lidé 65+, než lidé od 18 do 44 let. Dále vyšlo najevo, že souvislost odpuštění druhým a záznamů respondentů o jejich duševním a fyzickém zdraví se liší podle věku. Odpuštění druhým mnohem méně souviselo s udávaným duševním a fyzickým zdravím u mladých lidí než u lidí ze zbylých dvou skupin.

3.2 Náboženství

Ukázalo se, že účast náboženství výrazně posiluje některé faktory, o kterých se předpokládalo, že slouží k ochraně zdraví, včetně sociální podpory a pozitivních zdravotních návyků. Studie Lutjena a kolektivu (2012) má za to, že účast náboženství může taktéž mít pozitivní vliv na zdraví tím, že podporuje odpouštění a zmírňuje hostilitu. S celkovým počtem 1 629 účastníků jejich výzkum podpořil model hypotézy, podle které 1. míra zbožnosti jedince souvisí s mírou jeho odpuštění, 2. vyšší míra odpuštění souvisí se sníženými projevy hostility a 3. snížená míra hostility souvisí s lepším zdravotním stavem.

Studie, kterou provedli Rye a Pargament (2002) prokázala, že skupinové terapie vysokoškolských studentek zaměřené na odpuštění negativní zkušenosti v romantickém vztahu mohou vést ke zlepšení odpuštění i duševního zdraví bez ohledu na to, zda terapie zahrnují nebo vylučují náboženství. Je zajímavé, že strategie odpuštění založené na náboženském základě patřily k nejčastějším strategiím, které účastnice používaly napříč všemi situacemi. Zdá se, že přinejmenším pro některé jednotlivce je odpuštění úzce spjato s náboženstvím/spiritualitou.

Miller a kolektiv (2008) také uvádí, že náboženství může přispívat k tendenci odpouštět. Přičemž ženy jsou v průměru více věřící než muži (Freese, 2004). Roli zde může jistě hrát také to, že náboženství se velmi přiklání k odpuštění. Avšak to, jak jednotlivá náboženství ovlivňují odpuštění není dostatečně prozkoumáno a výsledky jsou

nejednoznačné. Křesťanství má většinou pozitivní vliv na odpuštění. Nicméně postoj církve k rozvodům a potenciálně k dalším situacím, kdy jsou lidé nuceni zůstat v manželství i přes to, že jsou nefunkční a povinnost automaticky odpouštět veškeré křivdy, které se jim stanou, mohou narušit proces odpuštění (Rye, 2005).

Mullet a kolektiv (2003) zkoumali vztah mezi náboženským zapojením a odpuštěním na žijících Západoevropanech v sociálním prostředí ovládaném katolickou tradicí. Bylo prokázáno, že věk a náboženská angažovanost interaktivně ovlivňují ochotu odpouštět. Tento účinek byl nejsilnější u starší skupiny. Dále došli ke zjištění, že rozdíl v ochotě odpouštět byl zejména způsoben sociální angažovaností v náboženství (účastí v kostele a skládání slibů), nejenom v osobní víře.

Gorsuch a Hao (1993) použili dotazník, který se týkal praktik odpuštění. Každá z otázek umožňovala více odpovědí. Dotazovaní mohli zaškrtnout vše, co na ně pasovalo. Protože každá možnost odpovědi byla kódována jako samostatná proměnná existovalo celkem 25 možností odezvy, které byly rozděleny mezi čtyři otázky. Jedna z nich se ptala na to, co dotazovaný obvykle udělá, když má pocit, že mu někdo záměrně udělal něco špatného: a) nějakým způsobem se s tím vyrovnat, b) zůstat rozzlobený a držet to v sobě uvnitř, c) zkusit to přehlížet nebo vytlačit z mysli, d) pokusit se dané osobě odpustit, e) modlit se za danou osobu, f) udělat něco pro tuto osobu, g) modlit se k Bohu za pokoj a mír anebo h) pokusit se projednat záležitost s danou osobou a vydat tak najevo své emoce. Z výzkumu vyplynulo, že velmi nábožensky založení lidé projevovali silnější motivaci odpouštět a usilovněji pracovali na odpuštění ostatním než lidé bez náboženského vyznání. Také respondenti s vyšším skóre na stupnici osobní religiozity měli nižší skóre faktoru hostility. Jinými slovy vykazovali menší odpor k nepřátelství v rámci zášti nebo touze po pomstě než lidé nevěřící.

3.3 Pohlaví

Mnoho autorů došlo k závěru, že ženy jsou v průměru více odpouštějící než muži (Ghaemmaghami et al., 2011; Miller et al., 2008; Noor & Hinduja, 2021; Orathinkal et al., 2008). Miller a kolektiv (2008) genderové rozdíly v odpuštění přikládají rozdílnostem v morálním uvažování. Jelikož Kohlberg i Gilligan zastávají názor, že ženy si obecně přejí zachovat vztahy více než muži, následkem touhy udržet vztah je tedy spíše odpuštění než hledání spravedlnosti prostřednictvím pomsty, které nalézáme u mužů. Souvislostí pomsty a pohlavím se zabývali i Ghaemmaghami a kolektiv (2011), kteří ve své studii zkoumali

kromě vztahu odpuštění a pohlaví také vztah odpuštění a věku. Došli ke zjištění, že mladí muži měli větší motivaci k pomstě než muži ve středním či starším věku. Žádné takové věkové rozdíly nebyly u žen patrné. Důvodem může být to, že u mužů ve střední dospělosti nastává postupný útlum dominantního přístupu a rozvíjí se schopnost emočního prožívání, přívětivosti a ochoty naslouchat (Vágnerová, 2007). Mullet a kolektiv (1998) poukazují na to, že i když ženy po pomstě touží, ve většině případů se k ní neodhodlají. Za to muži, kteří častěji touží po pomstě mají větší tendenci ji vykonat.

Gismero-González a kolektiv (2020) zkoumali na vzorku 456 španělských dospělých (z toho 299 žen) v rozmezí 18 až 80 lety (průměrný věk = 37,5; směrodatná odchylka = 15,5) souvislost mezi odpuštěním újmy způsobené mezilidským kontaktem a životní spokojeností. Zjistili, že osoby, které odpouštějí ostatním mají větší pocit životní spokojenosti než osoby, které neodpouští způsobenou újmu druhými lidmi. Zkoumali také vliv četnosti činu ublížení, jeho závažnosti a záměru na míru odpouštění. Z výsledků je patrné, že ženy vnímají ublížování vůči nim jako závažnější a častější.

Rye a kolektiv (2001) ve své studii probádali psychometrické vlastnosti testů Forgiveness Scale a Forgiveness Likelihood Scale. První test byl navržen k měření odpuštění vůči pachateli (konkrétní známé osoby, která zapříčinila ublížení), druhý test k ochotě odpouštět napříč různými situacemi. Ani v jednom z testů nebyly zjištěny žádné významné genderové rozdíly.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍL

Odpuštění je velice významný fenomén v životě člověka, nicméně je tento proces mnohdy náročný, roli zde hraje například to, jaký prohřešek máme odpustit a také délka, která uplynula od daného ublížení. Vzhledem k tomu, jak málo pozornosti je věnováno problematice odpuštění v české odborné literatuře, jsem se rozhodla zkoumat tento fenomén u naší populace.

Náš výzkum by mohl pomoci osvětlit, jaké věkové skupiny jsou na tom s odpuštěním lépe, a naopak bychom se měli tomuto tématu věnovat blíže v pomáhajících profesích u těch skupin, které dosahují nižší míry odpuštění. Dále také, zda na ochotu odpouštět má vliv příslušnost či nepříslušnost k náboženství a zda u daného fenoménu hraje roli pohlaví.

Z výzkumů vyplývá, že mezi schopností odpouštět a věkem existuje vztah. Schopnost odpuštění se s přibývajícím věkem zvyšuje (Allemand, 2008; Darby & Schlenker, 1982; Enright et al., 1989; Mullet et al., 1998; Mullet & Girard, 2000; Park & Enright, 1997; Subkoviak et al., 1995; Toussaint et al., 2001). Dále byla nalezena souvislost mezi tendencí odpouštět a náboženstvím (Gorsuch & Hao, 1993; Lutjen et al., 2012; Miller et al., 2008; Mullet et al., 2003). Přičemž nereálné požadavky křesťanské církve na odpuštění a s tím souvisejícím setrváním v neuspokojivém manželském vztahu, mohou ovlivňovat proces pravého odpuštění (Rye, 2005). Co se týče spojitosti mezi odpuštěním a pohlavím, z výzkumů vyplývá, že ženy jsou v průměru schopny odpouštět více než muži (Ghaemmaghami et al., 2011; Miller et al., 2008; Noor & Hinduja, 2021; Orathinkal et al., 2008). Roli zde může hrát skutečnost, že ženy mají větší touhu zachovat vztah než muži. Jako prostředek k tomuto cíli volí cestu odpuštění (Miller et al., 2008).

Cílem výzkumného bádání je prozkoumat, zda existují statisticky významné rozdíly mezi ochotou odpouštět a jednotlivými vývojovými obdobími dospělosti, pohlavím a příslušností či nepříslušností k náboženství.

Za účelem splnění cíle práce se budeme zabývat tím, zda jsou ženy více ochotny odpustit než muži, jestli věřící lidé jsou více ochotni odpustit než lidé nevěřící a jestli se ochota odpustit mezi věkovými kategoriemi liší.

5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Ve výzkumné části bakalářské práce byl použit kvantitativní design. Za výzkumnou strategii bylo použito dotazníkové šetření, jež se skládá z několika částí. Byly použity testy Forgiveness Scale, s jehož pomocí jsme zkoumali odpuštění vůči konkrétnímu pachateli a Forgiveness Likelihood Scale, který slouží k měření tendence odpouštět v různých situacích. Obě tyto škály jsou sebeposuzovací a jsou navrženy tak, aby hodnotily odpuštění z pohledu jednotlivce, kterému bylo ublíženo. Celé znění těchto námi přeložených částí přikládáme v příloze. U obou testů přejímáme faktorovou strukturu, uvedenou ve studii Rye a kolektiv (2001), která se zabývala jejich psychometrickými vlastnostmi. Nejprve byl zkoumán scree plot, za druhé byly zahrnuty položky s faktorovou zátěží větší než 0,4 a také byla při hodnocení faktorové struktury zohledněna koncepční srozumitelnost.

5.1 Forgiveness Scale

V dotazníkovém šetření byla použita námi přeložená verze dotazníku Forgiveness Scale. Byl navržen tak, aby měřil odpuštění vůči konkrétnímu pachateli. Nejdříve si respondenti mají vzpomenout na osobu, která jim ublížila a popsat povahu křivdy, kterou zažili. Také uvést, před jak dlouhou dobou se ublížení odehrálo (0–6 měsíců, 7–12 měsíců, 1–2 roky, 2 a více let). Poté u 15 položek, tvrzení, zaznačit do jaké míry s nimi souhlasí, či nesouhlasí na pětibodové škále Likertova typu (5 = rozhodně souhlasím, 4 = souhlasím, 3 = neutrální, 2 = nesouhlasím, 1 = rozhodně nesouhlasím). Ku příkladu uvádím tvrzení „Vyhýbám se určitým lidem a/nebo místům, protože mi připomínají osobu, která mi ublížila“ a „Kdybych se setkal/a s osobou, která mi ublížila, cítil/a bych se klidný/á“. Vyšší skóre na této škále odráží větší odpuštění vůči pachateli.

Položky byly vytvořeny pro měření afektivních, kognitivních a behaviorálních reakcí na provinění. Jelikož Rye a kolektiv (2001) odpuštění pojmají jako reakci vůči pachateli, zahrnující zbavení se negativních vlivů (např. nepřátelství), poznání (např. myšlenky na pomstu) a chování (např. verbální agrese) a zároveň může obsahovat pozitivní reakci vůči pachateli (např. soucit).

Forgiveness Scale obsahuje dva faktory. Jeden faktor zahrnuje položky popisující absenci negativních myšlenek, pocitů a chování vůči pachateli (absence negativní odezvy).

Druhý faktor obsahuje položky popisující přítomnost pozitivních myšlenek, pocitů a chování vůči pachateli (přítomnost pozitivní odezvy). Absence negativní odezvy zahrnuje položky 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 14, Přítomnost pozitivní odezvy pojímá položky 2, 6, 7, 13, 15. Mezi převrácené položky patří položky 1, 3, 4, 5, 8, 10, 12 a 14.

5.2 Forgiveness Likelihood Scale

V dotazníkovém šetření byla také použita námi přeložená verze dotazníku Forgiveness Likelihood Scale. Obsahuje deset scénářů, zahrnujících hypotetické ublížení. Scénáře byly navrženy tak, aby hodnotily různé typy ublížení (např. nevěru, pomluvu, krádež). Respondenti jsou instruováni, aby si představili, že se scénáře odehrály jim a poté zvážít pravděpodobnost, zda by byli ochotni odpustit onomu dotyčnému, který způsobil ublížení na pětibodové škále Likertova typu (5 = velmi pravděpodobné, 4 = poměrně pravděpodobné, 3 = poněkud pravděpodobné, 2 = mírně pravděpodobné, 1 = nepravděpodobné). Ku příkladu uvádím situace „Jeden z vašich přátel o vás začne šířit ošklivé pomluvy, které nejsou pravdivé. V důsledku toho se k vám lidé začnou chovat hůř než v minulosti. Jaká je pravděpodobnost, že se rozhodnete svému příteli odpustit?“ a „Váš přítel si půjčí váš nejcennější majetek a pak jej ztratí a odmítá ho nahradit. Jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodli svému příteli odpustit?“. Vyšší skóre na této stupnici odráží zvýšenou ochotu odpustit.

Forgiveness Likelihood Scale, na rozdíl od Forgiveness Scale, obsahuje pouze jeden faktor.

5.3 Formulace hypotéz ke statistickému testování

Pro výzkum fenoménu odpuštění u lidí v dospělosti jsme stanovili následující statistické hypotézy:

- **H1:** Absence negativní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u žen než u mužů.
- **H2:** Přítomnost pozitivní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u žen než u mužů.
- **H3:** Absence negativní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.

- **H4:** Přítomnost pozitivní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.
- **H5:** Absence negativní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale se mezi věkovými kategoriemi liší.
- **H6:** Přítomnost pozitivní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale se mezi věkovými kategoriemi liší.
- **H7:** Ochota odpustit v různých hypotetických situacích, zahrnujících provinění, měřená dotazníkem Forgiveness Likelihood Scale je vyšší u žen než u mužů.
- **H8:** Ochota odpustit v různých hypotetických situacích, zahrnujících provinění, měřená dotazníkem Forgiveness Likelihood Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.
- **H9:** Ochota odpustit v různých hypotetických situacích, zahrnujících provinění, měřená dotazníkem Forgiveness Likelihood Scale se mezi věkovými kategoriemi liší.

6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Sběr dat probíhal pouze elektronickou formou. Dotazník byl respondentům představen prostřednictvím Google Formuláře. V rozmezí od 29. ledna 2022 do 31. května 2022 měli respondenti neomezený přístup k elektronickému dotazníku. Pro všechny respondenty byl obsah dotazníkového šetření totožný. Výzva k vyplnění a sdílení dotazníku byla rozeslána do různorodých skupin na sociální síti Facebook, také byla sdílena e-mailem. Průběžně jsme kontrolovali jeho vyplňování a snažili se vyrovnat vznikající nepoměr mužů a žen a také pokles odpovědí od respondentů ve střední a starší dospělosti tím, že jsme na stránkách apelovali na vyplnění dotazníku muži a respondenty ve věku od 40 do 60 let. Respondenty jsme se snažili motivovat k vyplnění, jednak možnostmi zamyslet se nad různými situacemi a uniknout tak od všedního přemýšlení a také možnostmi obdržet námi vytvořený materiál o fenoménu odpuštění. Také jsme se snažili potenciální respondenty povzbudit k nebojácnosti vyplnit dotazník tím, že jsme zdůraznili, že neexistují žádné špatné či správné odpovědi. Že se jedná pouze o uvedení upřímných odpovědí, zachovávajících anonymitu.

Ze samovýběru jsme přešli na příležitostní výběr, kdy jsme posílali odkaz k vyplnění známým. I přesto byl nepoměr mezi muži a ženami značně velký a měli jsme málo odpovědí od respondentů ve věku od 40 do 60 let, tudíž jsme přistoupili k záměrnému výběru a metodě sněhové koule, kdy jsme znovu obepisovali známé a žádali je o rozeslání odkazu na dotazník mužům v jejich okolí a také známým ve věku od 40 do 60 let.

V dotazníku bylo nejprve nutné zadat demografické údaje (věk, pohlaví, rodinný stav, aktuální profesi nebo obor studia a náboženské vyznání). Poté si respondenti měli vzpomenout na osobu, která jim v minulosti ublížila a popsat podstatu křivdy, kterou od dané osoby zažili. A také uvést, před jak dlouhou dobou se ublížení odehrálo (0–6 měsíců, 7–12 měsíců, 1–2 roky, 2 a více let). Následovali dotazníky Forgiveness Scale a Forgiveness Likelihood Scale. K závěru dotazníku bylo umožněno zanechat zpětnou vazbu či email pro zaslání výsledků výzkumu.

Prvním kritériem pro výběr naší zkoumané populace ve výzkumu byla zkušenost s odpuštěním. Naším druhým kritériem je vybrané věkové rozpětí od 20 do 60 let, jelikož do tohoto rozmezí podle Vágnerové (2007) spadá mladá, střední i starší dospělost. Výzkumu se

celkem zúčastnilo 323 respondentů. Našli se dva respondenti, kteří byli mladšího věku, než jaký jsme požadovali. Po vyřazení náš výzkumný soubor tedy čítal 321 respondentů.

Účastníky tvořili zejména sezdaní respondenti (38,32 %), dále svobodní (29,28 %), v nesezdaném soužití (17,45 %) a rozvedení (14,33 %). Pouze 2 respondenti byli ovdovělí. Náš soubor byl rozmanitý z hlediska aktuální profese, tvořili jej mimo jiné pracovníci úklidu, prodavačky, vojáci, zdravotníci, projektoví manažeři, řidiči, plavčíci, ředitelé společnosti, sociální pracovníci. Nejpočetnější skupinou byli studenti (12,15 %), druhou nejpočetnější dělníci (11,84 %). Většinu účastníků tvořily ženy (60,44 %). Deskriptivní charakteristiky výběrového souboru dle pohlaví uvádíme v tabulce 1.

Tabulka 1: Deskriptivní charakteristiky výběrového souboru dle pohlaví

Skupina	Počet	Průměrný věk	Směrodatná odchylka věku	Minimální věk	Maximální věk
Ženy	194	36,51	12,99	20	60
Muži	127	39,01	12,68	20	60
Celý soubor	321	37,50	12,90	20	60

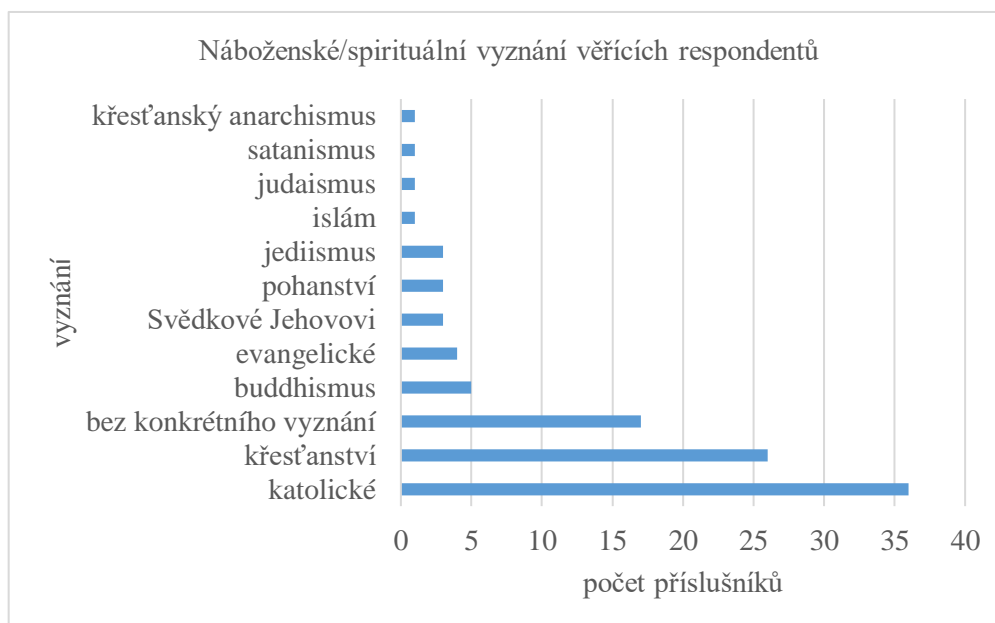
V tabulce 2 je zobrazeno zastoupení věkových kategorií respondenty, včetně relativních četností. Největší zastoupení respondentů má věková kategorie 20–39 let (52,65 %).

Tabulka 2: Zastoupení věkových kategorií

Věkové kategorie	Celý soubor	Relativní četnost	Ženy	Relativní četnost	Muži	Relativní četnost
20-39	169	52,65 %	102	60,36 %	67	39,64 %
40-49	77	23,99 %	50	64,94 %	27	35,06 %
50-60	75	23,36 %	42	56,00 %	33	44,00 %

Z celkového počtu 321 respondentů, jich 220 (68,54 %) uvedlo, že neinklinují k žádnému spirituálnímu/náboženskému vyznání. Zbytek výzkumného souboru tvořili věřící respondenti 101 (31,46 %). Obrázek 1 zobrazuje přehled náboženského/spirituálního vyznání věřících respondentů a počet příslušníků hlásící se k danému náboženství.

Obrázek 1: Přehled náboženského/spirituálního vyznání věřících respondentů



Pozn.: Respondenti uváděli pojmy katolík, evangelík, křesťan, křesťanský anarchista. Pro přehlednost je uvádíme zvlášť a nezařazujeme je do jednoho celku – křesťanství.

6.1 Etické hledisko a ochrana soukromí

Každý výzkum se potýká s etickými otázkami. Hned v úvodní části, před samotným dotazníkem, byli respondenti informováni o skutečné povaze výzkumu a že účast na něm je dobrovolná. Dotazníkové šetření bylo anonymní, zdůraznili jsme, že pokud respondenti na konci nekliknou na tlačítko „Odeslat“, odpovědi nebudou zaznamenány. Participanti tedy mohli v průběhu dotazování z výzkumu kdykoliv odejít a nebát se o, byť částečné, poskytnutí svých odpovědí. Data poskytnutá respondenty budou uchovávána pouze po nezbytně nutnou dobu současného výzkumu.

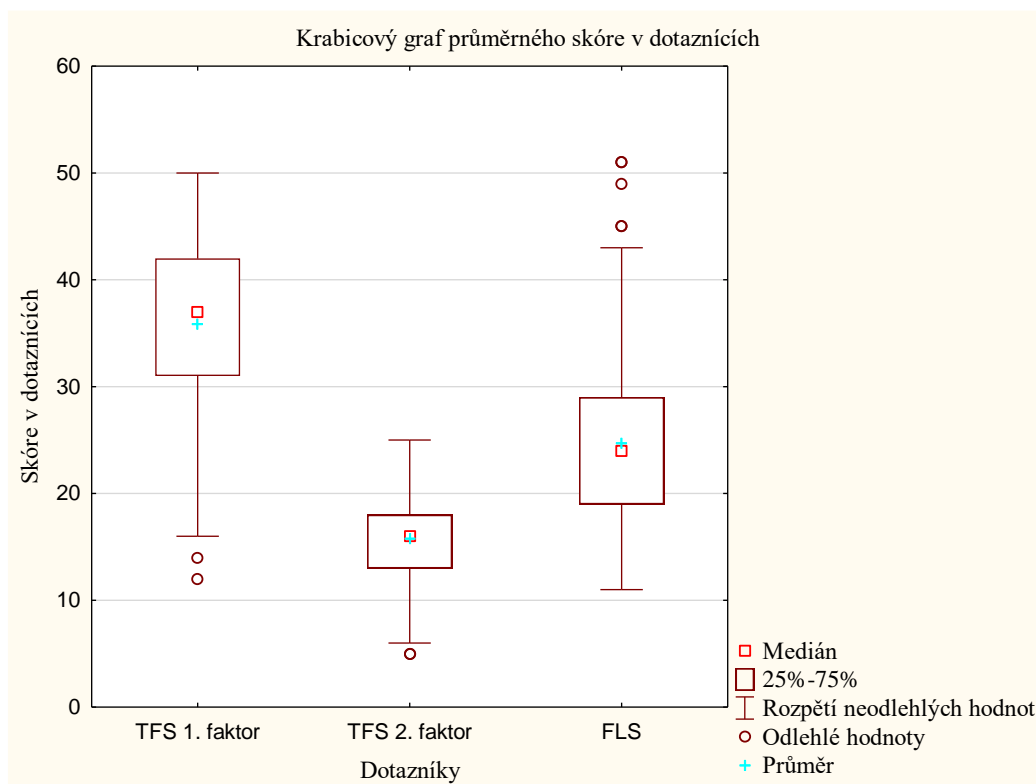
Jelikož informovaný souhlas s účastí na výzkumu nemohl být reálně podepsán, na začátku dotazníku jsem uvedla, že respondenti svým vyplněním dávají souhlas k účasti i zpracování udělených informací, které budou využity výhradně pro účely naší bakalářské práce. V průvodním dopise byly tyto informace zaznamenány. Respondentům také byla poskytnuta možnost zanechat libovolnou poznámku či svůj email, na který bychom jim po ukončení a vyhodnocení výzkumu zaslali výsledky.

7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

V této kapitole představíme výsledky výzkumného souboru z metod, které byly použity. Zejména si však ověříme námi stanovené statistické hypotézy.

Celkově jsme analyzovali data od 321 respondentů. Průměrná skóre celého našeho souboru z použitých dotazníků Forgiveness Scale a Forgiveness Likelihood Scale prezentujeme v obrázku 2.

Obrázek 2: Průměrné hodnoty výzkumného souboru v dotaznících



Pozn.: TFS 1. faktor = faktor Absence negativní odezvy testu The Forgiveness Scale, TFS 2. faktor = faktor Přítomnost pozitivní odezvy testu The Forgiveness Scale, FLS = test Forgiveness Likelihood Scale.

Hodnota standardizované Cronbachovy alfy pro škálu FLS je 0,80. Reliabilita vnitřní konzistence škály Absence negativní odezvy vypočítaná standardizovanou Cronbachovou alfou dosahuje hodnoty 0,82. Standardizovaná Cronbachova alfa škály Přítomnost pozitivní odezvy dosahuje hodnoty 0,69.

Jak jsme již naznačili, respondenti byli před vyplněním míry souhlasu či nesouhlasu u 15 tvrzení škály Forgiveness Scale nejdříve vyzváni, aby si vzpomněli na osobu, která jim ublížila a popsali povahu křivdy, kterou zažili. Odpovědi jsme následně rozdělili do kategorií na základě obsahové podobnosti. Do uváděných forem ublížení patřilo zklamání/zrada ze strany přítele či člena rodiny (21,50 %), pomluvy/křivé obvinění (14,33 %), nevěra (13,71 %), lhaní (12,77 %), verbální/emocionální zneužívání (12,46 %), nechtěný rozpad vztahu (9,03 %), ztráta majetku (5,61 %), fyzické zneužívání (1,87 %), znásilnění / sexuální napadení (0,93 %) a jiné (9,97 %). Součet procentuální četnosti převyšuje 100, jelikož několik respondentů uvedlo, že jim bylo ukřivděno více než jedním způsobem tím stejným pachatelem. Odpovědi respondentů ohledně uplynutí doby, kdy se ublížení odehrálo zahrnovaly délky 0–6 měsíců (16,20 %), 7–12 měsíců (7,48 %), 1–2 roky (10,90 %) a 2 a více let (65,42 %).

Nyní se dostáváme k 9 hypotézám, které jsme stanovili v našem výzkumu. Shapirov–Wilkův test jsme použili k otestování normality dat u všech testovaných proměnných. Na základě výsledků p hodnot Shapirova–Wilkova testu a toho, že tvar histogramu proměnných nepřipomíná normální rozdělení, jsme usoudili, že data nejsou normálně rozdělena, a tudíž jsme se rozhodli na testování hypotéz užít neparametrických testů, konkrétně Mannova–Whitneyho U–testu.

H1: Absence negativní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u žen než u mužů.

Tabulka 3: Srovnání žen a mužů absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Absence negativní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Ženy	35,51	7,79	0,47	11 505	0,317
Muži	36,42	7,75	0,53		

Tabulka 3 prezentuje srovnání škály absence negativní odezvy testu Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu. P hodnota překročila hladinu významnosti alfa (0,05), alternativní hypotézu **H1** tak **nemůžeme přijmout**. Pomocí následující tabulky 4 zobrazujeme srovnání skóre mužů a žen škály přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu. Ani na této škále jsme nenašli statisticky významný rozdíl.

H2: Přítomnost pozitivní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u žen než u mužů.

Tabulka 4: Srovnání žen a mužů přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu

Přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Ženy	15,71	4,19	0,49	12 116,50	0,803
Muži	15,86	3,90	0,51		

I zde p hodnota překročila hladinu významnosti alfa (0,05), alternativní hypotézu **H2** tak **nemůžeme přijmout**.

H3: Absence negativní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.

Jak můžeme vidět v tabulce 5, p hodnota překročila hladinu významnosti alfa (0,05). Nebylo prokázáno, že škála absence negativní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících. **Nelze** tedy **přijmout** alternativní hypotézu **H3**.

Tabulka 5: Srovnání věřících a nevěřících respondentů absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu

Absence negativní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Nevěřící	35,94	8,16	0,52	10 765	0,655
Věřící	35,70	6,90	0,48		

H4: Přítomnost pozitivní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.

Tabulka 6: Srovnání věřících a nevěřících respondentů přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu

Přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Nevěřící	15,34	4,08	0,41	9 019	0,006
Věřící	16,70	3,91	0,59		

Tabulka 6 nám poprvé odhaluje $p < 0,05$. Hodnota p pravostranné hypotézy je 0,003. Na základě hladiny alfa 0,05 nulovou hypotézu zamítáme a alternativní hypotézu **H4 přijímáme**.

H5: Absence negativní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale se mezi věkovými kategoriemi liší.

Tabulka 7, tabulka 8 i tabulka 9 se vztahují ke statistickému ověřování hypotézy H5, kde vzájemně porovnáváme výsledky respondentů škály absence negativní odezvy testu Forgiveness Scale napříč všemi třemi věkovými kategoriemi.

P hodnota každého srovnání hrubého skóre věkových kategorií přesáhla hladinu alfa, která byla upravená Bonferroniho korekcí kvůli vícenásobnému testování na 0,017. Alternativní hypotézu **H5** tedy **nepřijímáme**.

Tabulka 7: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a střední dospělosti absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Absence negativní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 20-39	36,41	7,45	0,54	6 006,50	0,334
Věková kategorie 40-49	35,19	7,97	0,46		

Tabulka 8: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a starší dospělosti absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Absence negativní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 20-39	36,41	7,45	0,53	5 980,00	0,483
Věková kategorie 50-60	35,32	8,28	0,47		

Tabulka 9: Srovnání věkových kategorií respondentů ve střední a starší dospělosti absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Absence negativní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 40-49	35,19	7,97	0,49	2 850,00	0,892
Věková kategorie 50-60	35,32	8,28	0,51		

H6: Přítomnost pozitivní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale se mezi věkovými kategoriemi liší.

Pomocí následující tabulky 10, tabulky 11 a tabulky 12 ověřujeme platnost hypotézy H6. Můžeme z nich vyčíst, že p hodnota každého srovnání skóre věkových kategorií přesáhla hladinu alfa, která byla upravená Bonferroniho korekcí kvůli vícenásobnému testování na 0,017. Hypotézu **H6** tudíž **nemůžeme přijmout**.

Tabulka 10: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a střední dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu

Přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 20-39	15,72	3,87	0,47	6 176,50	0,524
Věková kategorie 40-49	16,19	3,99	0,53		

Tabulka 11: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a starší dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu

Přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 20-39	15,72	3,87	0,49	6 232,50	0,837
Věková kategorie 50-60	15,44	4,58	0,51		

Tabulka 12: Srovnání věkových kategorií respondentů ve střední a starší dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu

Přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 40-49	16,19	3,99	0,52	2 759,00	0,637
Věková kategorie 50-60	15,44	4,58	0,48		

H7: Ochota odpustit v různých hypotetických situacích, zahrnujících provinění, měřená dotazníkem Forgiveness Likelihood Scale je vyšší u žen než u mužů.

Pomocí nadcházející tabulky 13 ověřujeme platnost hypotézy H7. Ženy sice v průměru skórovaly více, avšak tento rozdíl není statisticky významný. P hodnota překročila hladinu významnosti alfa (0,05), alternativní hypotézu **H7** tak **nemůžeme přijmout**.

Tabulka 13: Srovnání žen a mužů Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Forgiveness Likelihood Scale	M	SD	AUC	U	p
Ženy	24,71	6,56	0,52	11 713,50	0,456
Muži	24,66	7,92	0,48		

H8: Ochota odpustit v různých hypotetických situacích, zahrnujících provinění, měřená dotazníkem Forgiveness Likelihood Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.

Tabulka 14: Srovnání věřících a nevěřících respondentů Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Forgiveness Likelihood Scale	M	SD	AUC	U	p
Nevěřící	23,75	6,45	0,39	8 761,50	0,002
Věřící	26,73	8,10	0,61		

Tabulka 14 nám objasňuje, že věřící respondenti v průměru skórovali více než muži a tento rozdíl je statisticky významný. P hodnota pravostranné hypotézy je totiž 0,001. Na základě hladiny alfa 0,05 nulovou hypotézu zamítáme a alternativní hypotézu **H8 přijímáme**.

H9: Ochota odpustit v různých hypotetických situacích, zahrnujících provinění, měřená dotazníkem Forgiveness Likelihood Scale se mezi věkovými kategoriemi liší.

Tabulka 15: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a střední dospělosti Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Forgiveness Likelihood Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 20-39	25,38	6,58	0,54	5 935,00	0,269
Věková kategorie 40-49	24,53	7,58	0,46		

Tabulka 16: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a starší dospělosti Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 20-39	25,38	6,58	0,60	5 009,50	0,009
Věková kategorie 50-60	23,29	7,73	0,40		

Tabulka 17: Srovnání věkových kategorií respondentů ve střední a starší dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whitneyho U–testu

Přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale	M	SD	AUC	U	p
Věková kategorie 40-49	24,53	7,58	0,56	2 568,00	0,239
Věková kategorie 50-60	23,29	7,73	0,44		

Tabulka 15, tabulka 16 a tabulka 17 nám pomáhají odhalit platnost hypotézy H9. P hodnota srovnání skóre věkových kategorií mladé a střední dospělosti a také střední a starší dospělosti přesáhla hladinu alfa, která byla upravená Bonferroniho korekcí kvůli vícenásobnému testování na 0,017. Na základě hladiny alfa **nemůžeme přijmout** alternativní hypotézu **H9**. Jako signifikantní se jeví pouze srovnání skóre věkových kategorií mladé a starší dospělosti, kdy $p = 0,009$. Z tabulky 16 můžeme vyčíst, že lidé v mladé dospělosti dosahují vyššího skóre v dotazníku Forgiveness Likelihood Scale než lidé ve starší dospělosti.

Na závěr této kapitoly tedy můžeme shrnout, že z celkem devíti hypotéz jsme přijali dvě.

8 DISKUZE

V této kapitole propojíme nalezené teoretické poznatky s výsledky našeho výzkumného šetření. Zamýšlíme se nad silnými a slabými aspekty našeho výzkumu a také tím, jak by šly nedostatky odstranit pro případné budoucí navázání na naše výzkumná zjištění.

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo zjistit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi ochotou odpouštět a jednotlivými vývojovými období dospělosti, pohlavím a příslušností či nepřislušností k náboženství.

Výzkumů na odpuštění v souvislosti s náboženstvím nebylo příliš učiněno z psychologického hlediska. A také ne vždy v nich bylo přesně určeno, o která náboženství se jedná. Většinou nám zjištěné výsledky týkající se náboženství ukazují, že lidé věřící jsou více ochotni odpouštět než lidé nevěřící. Tato zjištění korespondují s výzkumy dalších autorů (Freese, 2004; Gorsuch & Hao, 1993; Lutjen et al., 2012; Miller et al., 2008; Mullet et al., 2003; Rye, 2005; Rye & Pargament, 2002). V rámci testování hypotéz, týkajících se dotazníku Forgiveness Scale, lidé s příslušností k náboženství dosahovali signifikantně vyššího skóre na škále přítomnost pozitivní odezvy oproti lidem bez náboženského vyznání. Nicméně mezi těmito skupinami nebyl nalezen signifikantní rozdíl na škále absence negativní odezvy. Vykládáme si to tak, že lidé obecně při odpuštění překonají to negativní, odpustí a k viníkovi chovají neutrální pocity, ale už k pachateli „nedokáží vyvinout“ pozitivní emoce, jak k tomu dochází u věřících lidí. Zároveň také vyvstává otázka, jestli věřící lidé nejsou svým náboženstvím „tlačeni“ do odpuštění, jelikož se říká: „Odpusť bližnímu svému, pokud ti ukřivdil; až ty budeš jednou prosit, budou i tobě hříchy odpuštěny“. O jisté formě nátlaku mluví i Rye (2005), když zmiňuje možné narušení procesu odpuštění skrze postoj církve k různým situacím, nejčastěji k rozvodům, kdy mají věřící povinnost zůstat i v nefunkčním manželství. Může také záležet i na tom, jak moc jsou lidé nábožensky založení. Gorsuch a Hao (1993) zjistili, že silně nábožensky založení lidé intenzivněji pracovali na odpuštění ostatním.

Co se týče našich výsledků ochoty odpouštět a její rozličnosti v rámci jednotlivých vývojových období dospělosti, nenašli jsme žádný signifikantní rozdíl ve výši skóre v testu

Forgiveness Scale. Byl nalezen pouze jeden signifikantní rozdíl ve skórování v testu Forgiveness Likelihood Scale a to mezi lidmi v mladé a ve starší dospělosti. Přičemž lidé v mladé dospělosti dosahují vyššího skóre než lidé ve starší dospělosti. Naše výsledky se liší od výzkumů autorů (Allemand 2008; Enright et al., 1989; Mullet et al., 1998; Mullet & Girard, 2000; Park & Enright, 1997; Subkoviak et al., 1995; Toussaint et al., 2001), jelikož ti zjistili, že s přibývajícím věkem roste míra odpuštění. Náš nesoulad si vysvětlujeme tím, že dílčí vývojová stádia dospělosti nebyly zastoupeny stejnoměrně (mladí dospělí tvoří 52,65 %, respondenti ve střední dospělosti tvoří 23,99 %, respondenti ve starší dospělosti tvoří 23,36 %). Nejvíce respondentů tedy bylo mladých dospělých. Zároveň by mohlo hrát roli také to, že máme ve svém okolí hodně přátel – studentů psychologie, kteří jsou v období mladé dospělosti a mohli by díky specifickému zaměření studia v rámci pomáhajících profesí vykazovat vyšší míru odpuštění oproti ostatním respondentům.

Nenalezli jsme signifikantní rozdíl mezi ženami a muži v odpuštění. Rozdíl ve skórování mužů a žen ve svém výzkumu nenalezli ani Rye a kolektiv (2001). Naproti tomu ostatním autorům (Ghaemmaghami et al., 2011; Miller et al., 2008; Noor & Hinduja, 2021; Orathinkal et al., 2008) vychází, že ženy odpouští více než muži. Zde si nepotvrzení hypotéz vykládáme nerovnoměrným rozložením mužů (39,56 %) a žen (60,44 %).

Je třeba zde uvést vnímané limity práce, na které jsme v průběhu vypracovávání narazili. Prvním limitem, který v této práci spatřujeme, je nerovnoměrné rozložení výzkumného souboru neboli reprezentativnost souboru. Věkové kohorty nebyly zastoupeny stejnoměrně. To se týkalo především střední a starší dospělosti. Tato skutečnost mohla být ovlivněna volbou sběru tak, že byl dotazník rozeslán online přes sociální síť Facebook, kde je větší zastoupení lidí v mladé dospělosti. Stejným limitem je to, že počet mužů a žen není ve výzkumném souboru vyrovnaný. V průběhu výzkumu jsme zejména proměnné věk a pohlaví hlídali a snažili se vyrovnat vznikající nepoměr, ale i přes naši snahu o vyvážení a rozesílání dotazníku mužům a starším respondentům tento nepoměr vznikl. Pro větší reprezentativnost souboru by byla potřeba větší časová a možná i finanční kapacita, kdy bychom přikročili i k tištěné formě dotazníku. Také jsme se mohli účastníků kromě aktuální profese zeptat na nejvyšší dosažené vzdělání.

V budoucím výzkumu by bylo jistě přínosné více si pohlídat stejné zastoupení skupin. Mohlo by být přínosné zaměřit se více na formy ublížení, které respondenti zažili od dané osoby, která jim ublížila. A zkoumat, zda se respondenti liší v míře odpuštění podle

různých způsobů ublížení. Také bychom mohli jasněji identifikovat osobu, na kterou si respondenti mají vzpomenout. Místo osoby, která ublížila, bychom mohli dát osobu, která významně ublížila či ublížila nejvíce.

Zároveň bychom se mohli také zaměřit na rozdíl v ochotě odpustit v závislosti na délce, která uplynula od ublížení. Anebo se zeptat, jak přibližně dlouho po ublížení jim trvalo, než dané osobě odpustili.

Výsledky této práce mohou být přínosem do praxe v rámci partnerského a rodinného poradenství. Přínosem práce může být také to, že přispíváme k výzkumu odpuštění na české populaci. Jelikož v české odborné psychologické literatuře je fenomén odpuštění poněkud přehlížený. A zároveň jsme použitím dotazníku Forgiveness Scale, který obsahuje otázky týkající se jak absence negativních reakcí, tak přítomnosti pozitivních reakcí vůči pachateli, jsme mohly svými daty přispět do diskuze, jestli odpuštění musí nutně zahrnovat pozitivní reakce vůči pachatelům. Což jak uvádí Rye a kolektiv (2001) by takové použití škál mohlo přispět ke zjištění, jestli existují rozdíly mezi jednotlivci, kteří reagují vůči pachateli pozitivně a těmi, kteří jen překlenou negativní reakce.

V této kapitole jsme interpretovali zjištění z naší výzkumné části bakalářské práce a odkázali jsme na výzkumy uvedené v teoretické části práce, které se k našim výsledkům pojily. Zamysleli jsme se nad možnými nedostatky našeho výzkumného šetření a jak se jim případně v budoucnu vyvarovat. Uvedli jsme také přínosy práce, kterého nacházíme. Následuje závěr, kde uvádíme hlavní výzkumná zjištění.

9 ZÁVĚR

Předložená bakalářská práce měla za cíl zjistit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi ochotou odpouštět a jednotlivými vývojovými obdobími dospělosti, pohlavím a příslušností či nepříslušností k náboženství.

Na základě výsledných dat jsme došli ke zjištění, že existuje statisticky významný rozdíl ve skórování věřících a nevěřících lidí. Přijali jsme tak tyto dvě hypotézy:

- **H4:** Přítomnost pozitivní odezvy vůči konkrétní ubližující osobě, měřená dotazníkem Forgiveness Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.
- **H8:** Ochota odpustit v různých hypotetických situacích, zahrnujících provinění, měřená dotazníkem Forgiveness Likelihood Scale je vyšší u lidí věřících než u nevěřících.

Zbylé alternativní hypotézy jsme nedokázali přijmout, jelikož se nám nepodařilo prokázat signifikantní vztah v rozdíle skórování mezi všemi věkovými kategoriemi a také mezi muži a ženami. Akorát jsme našli, že lidé v mladé dospělosti skórují signifikantně výše než lidé ve starší dospělosti v dotazníku Forgiveness Likelihood Scale.

10 SOUHRN

Dlouhou dobu byl koncept odpuštění z hlediska psychologického bádání přehlížen. Vědecké studie o odpuštění se začaly objevovat až v polovině 80. let 20. století, od té doby se však vyskytují čím dále častěji (Worthington, 2007). Z teoretického backgroundu je patrné, že spektrum výzkumů odpuštění je opravdu rozmanité. Ačkoliv se souvislostem odpuštění a dospělosti věnovaly již nějaké výzkumy (Allemand, 2008; Darby & Schlenker, 1982; Enright et al., 1989; Mullet et al., 1998; Mullet & Girard, 2000; Park & Enright, 1997; Subkoviak et al., 1995; Toussaint et al., 2001), tak fenomén odpuštění stále není dostatečně prozkoumán. Obzvláště tento nedostatek vnímáme v rámci české odborné psychologické literatury. Touto naší prací bychom chtěli přispět k výzkumu odpuštění, jelikož jeho přínosy na zdraví člověka jsou patrné hned z několika výzkumů (Davenport, 1991; Krause & Ellison, 2003; Seligman, 2015; Toussaint & Friedman, 2008; Worthington a Scherer 2004).

Teoretická část naší bakalářské práce sestává ze tří kapitol. V první kapitole představujeme pojem odpuštění, ať už různorodé definice, kdy téměř každý autor pojímá definici pojmu odpuštění po svém (spíše se tento pojem shoduje v tom, co není), či členění na odpuštění druhým a odpuštění sobě, proces odpuštění a jeho prospěšnost. V druhé kapitole je nastíněna dospělost a její rozdělení, které v naší bakalářské práci používáme dle Vágnerové (2007) na mladou, střední a starší. V poslední kapitole teoretické části se zabýváme aspekty, ovlivňujícími odpuštění a výzkumy, které se k nim pojí. Zejména se soustředíme na spojitost odpuštění s věkem, odpuštění s pohlavím a odpuštění s náboženstvím. Jelikož těmito souvislostmi se zabýváme ve výzkumné části.

Výzkumnou část naší bakalářské práce tvoří popis výzkumného problému, stanovení cílů práce a hypotéz. Cílem výzkumného bádání je prozkoumat, zda existují statisticky významné rozdíly mezi ochotou odpouštět a jednotlivými vývojovými období dospělosti, pohlavím a příslušností či nepříslušností k náboženství. Formulováno bylo celkem 9 hypotéz.

Další kapitoly zahrnují popis metodologického rámce předkládané bakalářské práce. Vzhledem k tomu, že jsme zvolili využití kvantitativního přístupu, představili jsme veškeré použité nástroje, tj. námi přeložené verze dotazníků Forgiveness Scale a Forgiveness Likelihood Scale. Pomocí Forgiveness Scale zkoumáme odpuštění vůči konkrétnímu

pachateli, kterého respondenti uvedli jako osobu, již jim ublížila. Respondenti měli také za úkol popsat povahu křivdy, kterou zažili a zaznamenat dobu, která od daného ublížení uplynula. Jejich odpovědi jsme následně rozdělili do kategorií na základě obsahové podobnosti. Do nejčastěji uváděných forem ublížení patřilo zklamání/zrada ze strany přítele či člena rodiny (21,50 %) a nejčastěji uváděná doba od ublížení byla nejdelší možná – 2 a více let (65,42 %). Forgiveness Likelihood Scale měří ochotu odpouštět napříč různými hypotetickými situacemi. Výzkumný soubor byl vybrán samovýběrem, záměrným, příležitostným výběrem a metodou sněhové koule. Sběr dat probíhal pouze elektronickou formou. Dotazník byl respondentům představen prostřednictvím Google Formuláře. Pro všechny respondenty byl obsah dotazníkového šetření totožný. Výzkumu se celkem zúčastnilo 323 respondentů. Našli se dva respondenti, kteří byli mladšího věku, než jaký jsme požadovali (nejméně 20 let). Po vyřazení náš výzkumný soubor tedy čítal 321 respondentů, z toho je 127 mužů a 194 žen, 220 nevěřících a 101 věřících, 169 mladých dospělých, 77 ve střední dospělosti a 75 ve starší dospělosti. Náš výzkumný soubor nejvíce tvořily sezdané páry.

Pravděpodobně nejdůležitější kapitolou výzkumné práce je kapitola přinášející práci s daty, ve které jsou představeny výsledky a přijímání či nepodpoření hypotéz. Pomocí námi stanovených hypotéz zkoumáme, zda jsou ženy více ochotny odpustit než muži, jestli věřící lidé jsou více ochotni odpustit než lidé nevěřící a jestli se ochota odpustit mezi věkovými kategoriemi liší. Na základě výsledků Mannova–Whitneyho U–testu, prostřednictvím kterého jsme ověřovali platnost hypotéz, můžeme říci, že lidé věřící dosahují signifikantně vyššího skóre v dotazníku Forgiveness Likelihood Scale a na škále Přítomnost pozitivní odezvy dotazníku Forgiveness Scale než lidé nevěřící. Dále nám vyšlo, že lidé mladé dospělosti dosahují signifikantně vyššího skóre v testu Forgiveness Likelihood Scale než lidé ve starší dospělosti. Avšak se nám nepodařilo prokázat signifikantní vztah v rozdíle skórování mezi všemi věkovými kategoriemi a také mezi muži a ženami.

Odhalené limity práce byly popsány v kapitole diskuze. Přínos této práce nacházíme v tom, že výsledky mohou být využity v rámci partnerského či rodinného poradenství.

LITERATURA

- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality, 42*(5), 1137–1147.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.009>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives, 1*(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M., & Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion & Health, 31*(2), 149–160.
<https://doi.org/10.1007/BF00986793>
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives* (s. 79–104).
- Blatný, M. (Ed.) (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of tn*
- Davenport, D. S. (1991). The functions of anger and forgiveness: Guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 28*(1), 140–144.
<https://doi.org/10.1037/0033-3204.28.1.140>
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B., Pickering, S., & Boyatzis, C. (2005). Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.) *Handbook of forgiveness* (s. 127–142). Brunner-Routledge.
- Enright, R. D. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107–126.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness* (s. 46–62).

- Enright, R. D., Santos, M. J. D., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, *12*(1), 95–110. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90092-4)
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, *7*(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F. D., & Kashdan, T. B. (2004). Facilitating forgiveness: Developing group and Community Interventions. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (s. 617–637). John Wiley & Sons.
- Ford, D. (2010). *The Dark Side of the Light Chasers: Reclaiming Your Power, Creativity, Brilliance, and Dreams*. Riverhead Books.
- Freese, J. (2004). Risk Preferences and Gender Differences in Religiousness: Evidence from the World Values Survey. *Review of Religious Research*, *46*(1), 88–91. <https://doi.org/10.2307/3512255>
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in Younger, Middle-Aged and Older Adults: Age and Gender Matters. *Journal of Adult Development*, *18*(4), 192–203. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9127-x>
- Gismero-González, E., Jódar, R., Martínez, M. P., Carrasco, M. J., Cagigal, V., & Prieto-Ursúa, M. (2020). Interpersonal Offenses and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Forgiveness. *Journal of Happiness Studies*, *21*(1), 75–94. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00070-x>
- Gorsuch, R. L., & Hao, J. Y. (1993). Forgiveness: An Exploratory Factor Analysis and Its Relationships to Religious Variables. *Review of Religious Research*, *34*(4), 333–347. <https://doi.org/10.2307/3511971>
- Guerrero, L. K., & Bachman, G. F. (2010). Forgiveness and forgiving communication in dating relationships: An expectancy-investment explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(6), 801–823. <https://doi.org/10.1177/0265407510373258>

- Holmgren, M. (1993). Forgiveness and the Intrinsic Value of Persons. *American Philosophical Quarterly*, 30(4), 341-352. Získáno 15. února 2021 z <http://www.jstor.org/stable/20014472>
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77–93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162> .
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Portál.
- Laffitte, J. (1994). *Odzbrojená urážka: Úvahy o křesťanském odpuštění*. Zvon.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006) *Vývojová psychologie* (2. vydání). Grada.
- Lutjen, L. J., Sifton, N. R., & Flannelly, K. J. (2012). Religion, Forgiveness, Hostility and Health: A Structural Equation Analysis. *Journal of Religion and Health*, 51(2), 468–478. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9511-7>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2001). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843–876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Mullet, E., Barros, J., Veronica Usai, L. F., Neto, F., & Riviere Shafighi, S. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00003>

- Mullet, E., & Girard, M. (2000). Developmental and cognitive points of view on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 111–132). Guilford Press.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). “Forgivingness”: Factor Structure in a Sample of Young, Middle-Aged, and Elderly Adults. *European Psychologist*, 3(4), 289–297. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.3.4.289>
- Müller, J. (2009). *Umění odpouštět: léčení zraněné duše*. Pragma.
- Murphy, J. G. (2003). *Getting even: Forgiveness and its limits*. Oxford University Press.
- Noor, S., & Hinduja, P. (2021). Forgiveness: concept, its application in personal and professional life. *Pakistan Journal of Educational Research*, 4(4), 25–43. <https://doi.org/10.52337/pjer.v4i4.329>
- North, J. (1998). The “ideal” of forgiveness: A philosopher’s exploration. *Exploring forgiveness* (s. 15–34). Wisconsin Press.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., & Burggraeve, R. (2008). Are Demographics Important for Forgiveness? *The Family Journal*, 16(1), 20–27. <https://doi.org/10.1177/1066480707309542>
- Park, Y. O., & Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20(4), 393–402. <https://doi.org/10.1006/jado.1997.0095>
- Peck, M. S. (2010). *Dále nevyšlapanou cestou: nekonečná pouť duchovního růstu*. Argo.
- Pratt, M. W., Norris, J. E., Cressman, K., Lawford, H., & Hebblethwaite, S. (2008). Parents’ Stories of Grandparenting Concerns in the Three-Generational Family: Generativity, Optimism, and Forgiveness. *Journal of Personality*, 76(3), 581–604. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00497.x>

- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships, 19*(2), 304–325. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01363.x>
- Rye, M. S. (2005). The religious path toward forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture, 8*(3), 205–215. <https://doi.org/10.1080/13694670500138882>
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology, 20*(3), 260–277. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1011-6>
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*(4), 419–441. <https://doi.org/10.1002/jclp.1153>
- Seligman, M. (2015). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Ikar.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C.-R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*(6), 641–655. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1045>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2008). Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>

- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249–257. <https://doi.org/10.1023/A:1011394629736>
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Karolinum.
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2008). *Communicating forgiveness*. Sage Publications.
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 531–548. <https://doi.org/10.1177/0265407509347931>
- Worthington Jr, E. L. (Ed.). (2007). *Handbook of forgiveness*. Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt diplomové bakalářské práce v českém jazyce
2. Abstrakt diplomové bakalářské práce v anglickém jazyce
3. Seznam tabulek a obrázků
4. Průvodní dopis k výzkumu
5. Přeložená verze Forgiveness Scale
6. Přeložená verze Forgiveness Likelihood Scale

Příloha č. 1: Abstrakt diplomové bakalářské práce v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Fenomén odpuštění u lidí v dospělosti

Autor práce: Markéta Morávková

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Počet stran a znaků: 58, 89 379

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 56

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá fenoménem odpuštění u lidí v dospělosti. Teoretická část je členěna na tři kapitoly. V první kapitole je popsáno odpuštění, jeho různé definice, proces a prospěšnost. V druhé kapitole je nastíněna dospělost a její rozdělení, které v naší bakalářské práci používáme. V poslední kapitole teoretické části se zabýváme aspekty ovlivňující odpuštění a výzkumy, které se k nim pojí. Výzkumnou část tvoří kvantitativní design. Pomocí stanovených hypotéz zkoumáme, zda jsou ženy více ochotny odpustit než muži, jestli věřící lidé jsou více ochotni odpustit než lidé nevěřící a jestli se ochota odpustit mezi věkovými kategoriemi liší. Co se týče metod, používáme testy Forgiveness Scale a Forgiveness Likelihood Scale. Výzkumný soubor byl vybrán samovýběrem, záměrným, příležitostným výběrem a metodou sněhové koule. Ve výzkumu je počítáno s 321 respondenty. Na základě námi stanovených hypotéz výsledky ukazují, že lidé věřící dosahují signifikantně vyššího skóre v dotazníku Forgiveness Likelihood Scale a na škále Přítomnost pozitivní odezvy dotazníku Forgiveness Scale než lidé nevěřící. Jako signifikantní dále vychází vztah mezi věkovými kategoriemi a ochotou odpustit v testu Forgiveness Likelihood Scale, kdy lidé v mladé dospělosti dosahují vyššího skóre než lidé ve starší dospělosti.

Klíčová slova: odpuštění, dospělost, náboženství

Příloha č. 2: Abstrakt diplomové bakalářské práce v anglickém jazyce

ABSTRACT OF THESIS

Title: The Phenomenon of Forgiveness in Adults

Author: Markéta Morávková

Supervisor: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Number of pages and characters: 58, 89 379

Number of appendices: 6

Number of references: 56

Abstract: This bachelor thesis deals with the phenomenon of forgiveness in people in adulthood. The theoretical part is divided into three chapters. The first chapter describes forgiveness, its different definitions, process, and usefulness. The second chapter outlines adulthood and the divisions that we use in this thesis. In the last chapter of the theoretical section, we discuss the aspects affecting forgiveness and the research related to them. The research part consists of a quantitative design. Using the hypotheses set, we investigate whether women are more willing to forgive than men, whether religious people are more willing to forgive than atheists, and whether willingness to forgive differs between age categories. In terms of methods, we use the Forgiveness Scale and the Forgiveness Likelihood Scale. The research population was selected by self-selection, purposive sampling, opportunity sampling, and the snowball sampling method. In the research, 321 respondents are counted. Based on our hypotheses, the results show that believers score significantly higher on the Forgiveness Likelihood Scale and the Presence of Positive Response Scale of the Forgiveness Questionnaire than atheists. Furthermore, the relationship between age and willingness to forgive on the Forgiveness Likelihood Scale emerges as significant, with people in young adulthood scoring higher than people in late adulthood.

Key words: forgiveness, adulthood, religion

Příloha č. 3: Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1: Deskriptivní charakteristiky výběrového souboru dle pohlaví.....	36
Tabulka 2: Zastoupení věkových kategorií	36
Tabulka 3: Srovnání žen a mužů absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	39
Tabulka 4: Srovnání žen a mužů přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu	40
Tabulka 5: Srovnání věřících a nevěřících respondentů absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu	40
Tabulka 6: Srovnání věřících a nevěřících respondentů přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	40
Tabulka 7: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a střední dospělosti absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	41
Tabulka 8: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a starší dospělosti absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	41
Tabulka 9: Srovnání věkových kategorií respondentů ve střední a starší dospělosti absence negativní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	41
Tabulka 10: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a střední dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu...	42
Tabulka 11: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a starší dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	42
Tabulka 12: Srovnání věkových kategorií respondentů ve střední a starší dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu....	42
Tabulka 13: Srovnání žen a mužů Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	43
Tabulka 14: Srovnání věřících a nevěřících respondentů Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	43
Tabulka 15: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a střední dospělosti Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	43
Tabulka 16: Srovnání věkových kategorií respondentů v mladé a starší dospělosti Forgiveness Likelihood Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu.....	43

Tabulka 17: Srovnání věkových kategorií respondentů ve střední a starší dospělosti přítomnost pozitivní odezvy Forgiveness Scale pomocí Mannova–Whittneyho U–testu...44	
Obrázek 1: Přehled náboženského/spirituálního vyznání věřících respondentů.....37	
Obrázek 2: Průměrné hodnoty výzkumného souboru v dotaznících38	

Příloha č. 4: Průvodní dopis k výzkumu

Dobrý den,

jmenuji se Markéta Morávková a studuji psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Prosím vás o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží ke zpracování mé bakalářské diplomové práce na téma „Fenomén odpuštění u lidí v dospělosti“.

Dotazník je určen pro muže a ženy ve věkovém rozmezí 20-60 let, kteří mají s odpuštěním již nějakou zkušenost. Dotazník se skládá z více částí, odpovězte prosím na všechny jeho části. Na konci se objeví políčko „Odeslat“, nezapomeňte na něj kliknout, jinak vaše odpověď nebude zaznamenána.

Vaše odpovědi jsou zcela anonymní a dobrovolné. V předloženém dotazníku neexistují správné či špatné odpovědi. Prosím vás o uvádění upřímných odpovědí. Děkuji vám za váš čas vložený do řádného vyplnění dotazníku (vyplnění vám zabere asi 5-10 minut). Vyplněním dáváte souhlas se zpracováním získaných dat pro účely výzkumu bakalářské práce.

Příloha č. 5: Přeložená verze Forgiveness Scale

Vzpomeňte si na osobu, která vám v minulosti významně ublížila a popište podstatu křivdy, kterou jste zažili:

Uved'te, před jak dlouhou dobou se ublížení odehrálo:

- 0–6 měsíců
- 7–12 měsíců
- 1–2 roky
- 2 a více let

Přemýšlejte o tom, jakým způsobem jste reagovali na osobu, která vám ublížila nebo s vámi špatně zacházela. Uved'te, do jaké míry souhlasíte, nebo nesouhlasíte s následujícími tvrzeními (prosím používejte možnost 3 = neutrální pouze pokud to bude nezbytně nutné).

1. Nemohu přestat myslet na to, jakým způsobem mi tato osoba ublížila.
2. Přeji dobré věci osobě, která mi ublížila.
3. Trávím čas přemýšlením o tom, jak se vrátit k osobě, která mi ublížila.
4. Cítím zášť vůči osobě, která mi ublížila.
5. Vyhýbám se určitým lidem a/nebo místům, protože mi připomínají osobu, která mi ublížila.
6. Modlím se za osobu, která mi ublížila.
7. Kdybych se setkal/a s osobou, která mi ublížila, cítil/a bych se klidný/á.
8. Špatné jednání této osoby mi brání užívat si života.
9. Dokázal/a jsem se zbavit hněvu vůči osobě, která mi ublížila.
10. Když si vzpomenu na to, jak se mnou tato osoba špatně zacházela, tak mě to rozesmutní.
11. Myslím, že mnoho citových zranění souvisejících se špatným jednáním této osoby se zahojilo.
12. Cítím nenávisť, kdykoli si vzpomenu na osobu, která mi ublížila.
13. Mám soucit s osobou, která mi ublížila.
14. Mám pocit, že je můj život zničený kvůli špatnému jednání této osoby.
15. Doufám, že s osobou, která mi ublížila budou ostatní v budoucnu jednat spravedlivě.

Příloha č. 6: Přeložená verze Forgiveness Likelihood Scale

Představte si, že jste se ocitli v níže uvedených situacích. Na základě uvedených informací zvažte, jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodli dané osobě odpustit. Poté zakroužkujte odpověď, která je pro vás nejvíce pravdivá.

1. Svěříte se s něčím trapným příteli, který vám slíbí, že tyto informace zachová v tajnosti. Přítel však svůj slib poruší a řekne o vašem ponižujícím tajemství několika lidem. Jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodli příteli odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

2. Jeden z vašich přátel o vás začne šířit ošklivé pomluvy, které nejsou pravdivé. V důsledku toho se k vám lidé začnou chovat hůř než v minulosti. Jaká je pravděpodobnost, že se rozhodnete svému příteli odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

3. Váš/vaše partner/ka se s vámi právě rozešel/la a zanechal/a vás zraněného/zraněnou a zmateného/zmatenou. Dozvěděli jste se, že důvodem rozchodu je to, že váš/vaše bývalý/á partner/ka začal/a chodit s vaším/vaší dobrým/dobrou přítelem/přítelkyní. Jaká je pravděpodobnost, že se rozhodnete svému bývalému/bývalé partnerovi/partnerce odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

4. Člen rodiny vás před ostatními poníží tím, že o vás vypráví historku, o které jste si nepřáli, aby o ní někdo věděl. Jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodl/a členovi rodiny odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

5. Váš/vaše partner/ka má "známost na jednu noc" a sexuálně se zaplete s někým jiným. Jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodl/a odpustit svému partnerovi/partnerce?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

6. Váš přítel o vás mluví za vašimi zády. Když ho konfrontujete, popírá to, i když víte, že lže. Jaká je pravděpodobnost, že se rozhodnete svému příteli odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

7. Váš přítel si půjčí váš nejcennější majetek a pak jej ztratí a odmítá ho nahradit. Jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodli svému příteli odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

8. Řeknete svému známému o práci, kterou velmi toužíte získat. Aniž by vám to řekl, známý se o práci přihlásí a získá ji pro sebe. Jaká je pravděpodobnost, že se rozhodnete známému odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

9. Cizí osoba se vloupá do vašeho domu a ukradne vám značnou částku peněz. Jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodli neznámému odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1

10. Přijmete něčí nabídku zúčastnit se slavnostního plesu. Tento člověk však poruší svůj slib, že vás vezme s sebou a jde na akci s někým, kdo je pro něj atraktivnější. Jaká je pravděpodobnost, že byste se rozhodli této osobě odpustit?

Velmi pravděpodobné	Poměrně pravděpodobné	Poněkud pravděpodobné	Mírně pravděpodobné	Nepravděpodobné
5	4	3	2	1