Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

POSTOJE K ODPUŠTĚNÍ U LIDÍ V DOSPĚLOSTI

ATTITUDES TO FORGIVENESS IN ADULT PEOPLE

Bakalářská diplomová práce

Autor: **Markéta Morávková**

Vedoucí práce: **Mgr. Erika Lipková**

Olomouc

2021

Děkuji Mgr. Erice Lipkové 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.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Postoje k 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 .....

Tuto svou bakalářkou diplomovou práci věnuji svému dědečkovi. Navždy zůstaneš s námi.

Děkuji za krásně prožité chvíle s tebou a nabité zkušenosti.

..... Tvá vnučka

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	Odpuštění není	13
1.2	Proces odpuštění	15
1.3	Odpuštění jako postoj	18
1.4	Prospěšnost odpuštění	19
1.5	Aspekty ovlivňující odpuštění	19
1.5.1	Náboženství	20
1.5.2	Pohlaví	21
2	**DOSPĚLOST**	**22**
2.1	Mladá dospělost	22
2.2	Střední dospělost	23
2.3	Starší dospělost	24
VÝZKUMNÁ ČÁST		**26**
3	**Výzkumný problém**	**27**
4	**Typ výzkumu a použité metody**	**29**
4.1	Testové metody	29
4.2	Formulace hypotéz ke statistickému testování	30
5	**Sběr dat a výzkumný soubor**	**31**
5.1	Etické hledisko a ochrana soukromí	32
6	**Práce s daty a její výsledky**	**33**
7	**Diskuze**	**38**
8	**Závěr**	**40**
9	**Souhrn**	**41**
LITERATURA		**42**
PŘÍLOHY		**47**

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, útěkem, 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 útěk a hledaní 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 se skládá z teoretické a z výzkumné části. 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 mé 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 budu zabývat odpuštěním skrze jeho definice a zařazení do kontextu pozitivní psychologie. Na druhou stranu zde také zmiňuji, co odpuštění není pro komplexnost pochopení jevu a jeho nezaměnění s jinými pojmy. Dále se zaobírám odpuštěním druhých a sobě, fázemi procesu odpuštění, odpuštěním jako postojem a nakonec přínosy a různými úskalími odpuštění.

Kvůli pestré rozmanitosti není v mých silách zahrnout všechny možné zdroje, pojmy a souvislosti, které se k odpuštění vážou. Například nevyužívám náboženské a filozofické texty, které sice mají koncept odpuštění velmi propracovaný, avšak ve své práci se snažím zmínit to nejdůležitější o odpuštění zejména vzhledem ke kontextu mého zaměření studia – psychologie.

Dlouhou dobu téma odpouštění bylo psychology přehlížené, poněvadž se předpokládalo, že motivace k odpouštění je upoutána převážně k víře. Poněvadž bylo odpouštění 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. Jakožto umění se zabývá základními otázkami našeho věku. Popisuje, jak nakládáme s prohřešky osobně a společensky. Dotýká se našeho duševního zdraví a pohody. Je součástí našich vztahů. Odpuštění barví naše sociální transakce a ovlivňuje meziskupinové vztahy. Umění odpouštět se zcela točí okolo osobních zkušeností. Nespočet případových studií i zážitků z našich vlastních životů nás učí o odpuštění. V současné době se ze samostatného odpouštění stává dokonce věda. Vědecké studie o odpuštění se prvně začínají objevovat až v polovině 80. let 20. století, od té doby se však stávají čím dál častější (Worthington, 2007).

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 Lewise 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. 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 neodpouštění 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 to 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. R. F. Baumeister, J. J. Exline a K. L. Sommer (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, ráda bych zde uvedla 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 bych zde chtěla uvést definici odpuštění Jara Křivohlavého (2004), 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“* (56).

Zásadní význam mají rozhodnutí o emočních, kognitivních, motivačních a behaviorálních prvcích odpuštění, které jsou nedílnou součástí odpuštění a nutně s ním souvisí. Podle Denhama, Neala, Wilsona, Pickeringa a Boyatzise (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.

I když konkrétní prohřešek (nebo série přestupků) způsobený konkrétní osobou (nebo skupinami osob) kdysi vyvolal negativní myšlenky, pocity, pohnutky nebo projevy chování namířené proti pachateli, tyto reakce se pro oběť v průběhu času stávají čím dál víc prosociální. Proto McCullough, Pargament a Thoresen (2000) navrhují vnímat odpuštění jako intraindividuální, prospolečenskou změnu vůči pachateli přestupku, který se nachází v určitém meziosobním kontextu.

Odpuštění je relativním procesem, 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 zvážena možnost usmíření (Waldron, & Kelley, 2008).

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 (North, 1998).

V psychologických studiích nalezneme různá pojetí odpuštění:

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 (Křivohlavý, 2010).

V nynějším odstavci bych se ráda krátce zmínila o zařazení odpuštění do většího psychologického celku – pozitivní psychologie. Pozitivní psychologie se zaměřuje na kladné psychologické jevy – duševní zdraví, duševní svěžest a síla, radost atp. Jde jí především o doplnění celkového obrazu lidské psychiky, poněvadž do té doby 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 individuu. 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, sebeocenění a duševní pohodu. (Křivohlavý, 2010).

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 pociťují 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 (Thompson et al., 2005). Identické složky popisují i další autoři (Enright, Freedman, & Rique, 1998).

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.

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 ti lidé, kteří méně investovali do vztahu pociťovali zranění od partnera jako záměrné a objevovala se zde motivace k odplatě. Studovanými prohřešky byla sexuální nevěra, randění nebo flirtování a podvod.

Jennifer 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. I když se ve své práci nezabývám odpuštěním sobě, přijde mi důležité se o něm alespoň v krátkosti zmínit.

Debbie Ford (2002) odpuštěním předkládá podmínku, že 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 kolegy

(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.

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

1.1.3 Odpuštění není

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 zhoubného chování.

12. Odpuštění není tvářením 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 nepříčetnosti obžalovaného). Je třeba připustit, že jednání, kterého se dotyčný 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 dotyčný do určitého stupně neschopný porozumět důsledkům svého vlastního jednání, bylo by zcela nemístné, pociťovala by takovýmto jednáním poškozená osoba averzi vůči takovémuto pachateli. Případná pociťovaná averze by dávala nejspíš takový smysl jako averze vyvolaná náhodným deštěm.

3. Omilostnění. Pojem milosrdenství je s pojmem odpuštění úzce spjatý, zčásti proto, že oba dva mnohdy plynou ze soucitu. Pokusíme-li se je však od sebe izolovat, je jejich odlišnost zcela zjevná. Pakliže se nad pachatelem slitujeme, působíme na něj podstatně méně drsným způsobem, než kdybychom jeho potrestání ponechali na institucionalizovaných pravidlech společnosti (zejména právních normách). 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 mohu jen stěží.

4. Usmíření. Pomstychtivé vášně (ty, které jsou v odpouštění překonány) 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 dotyčným.

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 stoprocentně stojí za zmínku sestavil psycholog Everett 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 nejobjektivnější 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 naší 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 odpouštění 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 pomyšlení 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).

R. D. 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 nenávist 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 páchání 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. Na což 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 pokusím dokázat prospěšnost odpuštění a naopak k čemu dochází při neodpuštění.

Seligman (2015) naráží 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 zabarvených 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.

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 (Davenport, 1991). K odpuštění může dojít jen z pozice silného.

1.5 Aspekty ovlivňující odpuštění

V této podkapitole se zabývám soubory činitelů, které ovlivňují odpuštění. Mezi pozitivní determinanty patří například empatie (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997) a omluva

(Riek, & Mania, 2011), které ovšem není nezbytná. Já zde ovšem zmiňuji především souvislost odpuštění s věkem, náboženstvím a pohlavím, jelikož jejich souvislosti zkoumám ve výzkumné části.

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, Santos, & Al-Mabuk, 1989; Subkoviak et al., 1995; Park, & Enright, 1997; Mullet, & Girard, 2000). Podrobnosti vztahu odpuštění a věku uvádím ve druhé kapitole.

1.5.1 Náboženství

Ukázalo se, že účast náboženství výrazně posiluje některé faktory, o kterých se předpokládá, že slouží k ochraně zdraví, včetně sociální podpory a pozitivních zdravotních návyků. Studie Lutjena, Siltona a Flannellyho (2011) 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 podpořila model hypotézy, podle které 1. míra zbožnosti jedince souvisí s mírou jeho odpouštění, 2. vyšší míra odpouštění souvisí se sníženými projevy hostility a nakonec, 3. snížená míra hostility souvisí s lepším zdravotním stavem.

Miller a kolegové (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 náboženství 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 zůstávat 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 kolegové (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 a nebo 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.

1.5.2 Pohlaví

Miller a kolegové (2008) došli k závěru, že ženy jsou v průměru více odpouštějící než muži. Genderové rozdíly v odpuštění přikládají rozdílnostem v morálním uvažování. Jelikož Kohlberg i Gilligan zastávají názor, že ženy si přejí zachovat vztahy více než muži. Následkem touhy udržet vztah je spíše odpuštění než hledání spravedlnosti prostřednictvím pomsty, které nalézáme u mužů.

Orathinkal, Vansteenwegen a Burggraeve (2008) při použití korekce vlivu vzdělání zjistili, že existuje vliv pohlaví na odpouštění. Ženy odpouští signifikantně více než muži.

Ghaemmaghami, Allemand a Martin (2011) ve své studii zkoumali kromě vztahu odpuštění s věkem také vztah odpuštění a pohlaví. 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.

2 DOSPĚLOST

V této bakalářské práci je využito dělení dospělosti dle Vágnerové (2007) na mladou, střední a starší. V následujících odstavcích budou popsána jednotlivá období a jejich vztah k odpuštění.

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 toto životní období navrhl Jeffrey Arnett (2007) termín vynořující se dospělost (*emerging adulthood*).

Vývojové úkoly se v dospělosti liší podle konkrétní fáze dospělosti. V mladší dospělosti se může člověk potýkat s následujícími vývojovými úkoly (Thorová, 2015):

- 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.

Je obdobím intimity a začátkem generativity (tzn. zájmu o zajištění další generace). V této životní fázi se musíme vypořádat hned s několika životními mezníky: získání stabilního profesního postavení, vstup do manželství a zrození dětí. Dále dochází k rozvoji kognitivních schopností, praktické inteligence, metakognice, schopnosti emoční regulace a stabilizaci emočního prožívání. Dle teorie socioemocionální selektivity nastává hrarmonizace racionálního a emočního hodnocení. Genderové role se začínají hlavně pod nátlakem společnosti odlišovat (Vágnerová, 2007).

Mladou dospělost lze vymezit z psychosociálního hlediska. Velmi důležitý je osobnostní rozvoj, který probíhá na úrovni sebepojetí a také ve vztahu k ostatním. S tím

souvisí nižší ochota odpuštění v mladé dospělosti, neboť jedinec se v tomto období spíše učí odpouštět. Tomu nasvědčují i výsledky studie, ze kterých je patrná vyšší ochota odpustit u starších dospělých než u mladších dospělých. Sociální blízkost u starších dospělých nehrála žádnou roli, zatímco mladší dospělí uváděli větší odpuštění vzhledem k přátelům než ke známým (Allemand, 2008).

Proces individuace, který je v tomto období velmi výrazný, směřuje k dosažení stabilní a realistické identity. Ghaemmaghami s kolegy (2011) na základě tohoto procesu vysvětlují, proč 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 mladé dospělosti mají větší tendenci usmířit se s jedincem, který jim v takovém vztahu ublížil. Vývoj identity také mimo jiné souvisí s rozvojem odpouštění.

Mullet, Houdbine, Laumonier a Girard (1998) také 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. Touha po pomstě je také korelována s věkem. Muži častěji touží po pomstě a mají větší tendenci ji vykonat. Ženy naopak často po pomstě touží, ale častokrát se k ní neodhodlají.

Dalším specifikem tohoto období je vytváření stabilních, dlouhodobých a oboustranně vyhovujících vztahů. Mladí dospělí si tedy zakládají na tom, aby vztahy byli funkční. Pokud v takovém vztahu dojde k ublížení, jedinec v mladé dospělosti obecně není příliš schopen odpustit. Významný je také vliv vrstevníků či jiné sociální skupiny. 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 et al., 1998).

2.2 Střední dospělost

Období střední dospělosti 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. Nastává změna v intimitě, je podstatnější vzájemné porozumění a společná cesta životem než vášnivý vztah. Manželství je ohrožené dospíváním dětí. Na druhou stranu naši péči začínají potřebovat rodiče.

Po období mladé dospělosti následuje období střední dospělosti, která je charakterizována jako období vysoké produkce, zralosti, bohaté pracovní zkušenosti. Kromě těchto benefitů je střední dospělost obdobím, které s sebou může přinést 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).

Ačkoliv dospělí středního věku poměrně často uváděli rozpadnutí romantického vztahu, nebyli tolik dychtiví se usmířit jako lidé v mladé dospělosti (Ghaemmaghami et al., 2011).

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 započetí 50. roku života je považováno za začátek stárnutí.

Starší dospělost se může někdy jevit problematicky. Dochází často k proměně rodičovské role (odchod dětí z domova) a přijetí nové role (narození vnoučete). U žen je toto období biologicky ohraničené nemožností počít dítě. Lidem ve starší dospělosti často ubývají síly. Jedním z vývojových úkolů je tento fakt přijmout a změnit životní styl. Dalším

z vývojových úkolů může být generativita, neboli angažovanost ve společensky prospěšné práci (např. péče o vnoučata, tvorba uměleckého díla) (Thorová, 2015).

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na populaci lidí v období mladé, střední a starší dospělosti. Mým výzkumným cílem bylo prozkoumat, jaký postoj k odpuštění zaujímají lidé v těchto věkových obdobích. Zda naleznu souvislost mezi mírou odpuštění a věkem, dále také mezi mírou odpuštění a pohlavím, a nakonec mezi mírou odpuštění a náboženstvím. Chtěla jsem se konceptu odpuštění zabývat v obecné rovině, což je patrné zejména z pojmu „postoj" či z předchozí teoretické části, kde jej nedávám do souvislosti s různými osobními dispozicemi, osobní pohodou, sebehodnocením apod.

Vzhledem k tomu, jak málo pozornosti je věnované problematice odpuštění v české odborné psychologické literatuře, jsem se rozhodla této tematice věnovat v rámci pohledu českých občanů.

Za účelem splnění cíle práce jsem stanovila 1 výzkumnou otázku a 3 hypotézy:

VO1: Jak respondenti vnímají odpuštění v různém kontextu?

H1: Ženy dosahují vyšší míry odpuštění než muži.

H2: Věřící respondenti dosahují vyššího skóre v odpuštění než nevěřící respondenti.

H3: Míra odpuštění je vyšší u starší dospělosti než u střední a mladší dospělosti.

Byl zjištěn vztah mezi odpouštěním a věkem. Schopnost odpuštění se s přibývajícím věkem zvyšuje (Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989; Subkoviak et al., 1995; Park, & Enright, 1997; Darby, & Schlenker, 1982; Mullet, & Girard, 2000).

Dále byl zjištěn vztah mezi tendencí odpouštět a náboženstvím (Miller et al., 2008). Nereálné požadavky křesťanské církve na odpouštění a s tím souvislém setrvání v neuspokojivém manželském vztahu může ovlivňovat proces pravého odpuštění (Rye, 2005).

Také jsem nalezla výzkumy zabývající se vztahem odpuštění a pohlavím, ze kterého vyplývá, že ženy jsou v průměru více odpouštějící než muži (Orathinkal et al., 2008; Miller et al., 2008). Roli zde může hrát skutečnost, že ženy mají větší touhu zachovat vztah než muži. A jako cíl tento stav udržet volí cestu odpuštění (Miller et al., 2008)

Touto mou prací bych chtěla přispět k výzkumu odpuštění. Hloubala jsem nad tím, v jakých souvislostech bych se měla na odpuštění zaměřit. Z výše uvedených prací je patrné, že spektrum je opravdu rozmanité. Ačkoliv se souvislostem odpuštění v dospělosti věnovaly již nějaké výzkumy, tak téma stále není příliš probádáno. Ve své práci se tak snažím prozkoumat postoje k odpouštění, míru odpouštění a srovnání této míry mezi pohlavím, náboženstvím a věkovými kategoriemi. Můj výzkum by mohl pomoci osvětlit, jaké aspekty mají na odpouštění pozitivní význam, jaké skupiny jsou na tom s odpouštěním lépe a naopak u těch skupin, které dosahují nižší míry odpuštění bychom se měli tomuto tématu věnovat blíže v pomáhajících profesích.

4 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Za hlavní výzkumnou strategii bylo použito dotazníkové šetření, pomocí kterého jsme chtěla prozkoumat koncept odpuštění, vliv faktorů, jakými jsou pohlaví, věk, náboženství na danou problematiku, chápání pojmu odpuštění.

Cílem tohoto smíšeného výzkumu je deskripce a predikce. Deskripce je dle Ferjenčíka (2010) popis jednotlivých částí a charakteristických znaků proměnných. V kontextu této práce se v kvantitativní části jedná o zjištění míry odpuštění v konkrétních situacích. Kvalitativní část se zaměřuje na postoj k odpuštění a následně pojetí tohoto pojmu. Predikce vychází z popisu jevů a zaobírá se souvislostmi dvou nebo více jevů mezi sebou. Poněvadž byl výzkum prováděn formou dotazníkového šetření, nebylo možné zkoumat kauzální spojitosti mezi jevy.

4.1 Testové metody

V dotazníkovém šetření byla použita mnou modifikovaná a přeložená verze dotazníku „Forgiveness Attitudes Questionnaire (FAQ) - Part 2 & 1“ od J. E. Kanze (2000). Z originální verze Part 1 (dále v textu bude používáno pro „Part 1“ označení první část), která obsahuje 26 položek, byly odstraněny tyto položky: 5, 13, 16, 17, 23, 25, zejména proto, že se týkali odpuštění sobě (čemuž se já ve své bakalářské práci nevěnuji) či v sobě obsahovaly americké kulturní prvky, které nejsou přenositelné na naše poměry. Cronbachova alfa originální verze první části 0,92, což poukazuje na vysokou vnitřní konzistenci. Cronbachova alfa je u mnou modifikované první části 0,9, což je také vysoká vnitřní konzistence.

Part 2 (dále bude využito označení druhá část) se skládá z 23 otevřených otázek, na které se odpovídá pouze ano či ne. Do dotazníkové šetření jsem nepoužila položky číslo 1, 7, 9, 11, 13, 16, 17, 21, 22, jelikož se zabývají odpuštěním sobě či jsou vyjádřením nějaké skutečnosti. Například položka 22 se dotazuje, zda bylo odpuštění použito často v rodině dotazovaného. Vyjádření ano či ne však nevyjadřuje postoj k dané problematice odpuštění, pouze reflektuje, jestli se něco událo či nestalo. U mnou modifikované druhé části Cronbachova alfa 0,1. Po zjištění této alfy jsem se podívala na chování jednotlivých položek a zjistila jsem, že pokud bych z dotazníku odstranila položku „Myslíte si, že omluva je

nezbytná předtím, než někomu odpustíte?“ tak by vnitřní konzistence vzrostla na 0,29. Pokud bych odstranila položku „Myslíte si, že je vaší morální povinností odpouštět?“ Cronbachova alfa by klesla na 0. Ke stejnému výsledku by došlo také při odstranění položky „Cítíte se provinile, když někomu neodpustíte?“

Předkládaný dotazník respondentům se skládá z několika částí. V první části se vyskytují otevřené otázky, které byly dále zkoumány tematickou analýzou. V druhé části se pak nachází 20 otázek, které popisují různé situace, na které respondenti odpovídali na pětibodové škále Likertova typu. Hypotézy stanovené k této části dotazníku byly následně testovány Mann-Whitneyovým U testem. Tato metoda byla použita, jelikož po zhlédnutí histogramů a použití Shaphiro-Wilkova testu normality jsme zjistili, že data nemají normální rozdělení. Třetí část se skládala z otázek, na které se odpovídalo ano či ne. Tyto odpovědi byly zkoumány pomocí frekvenční tabulky.

4.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

Pro výzkum postoje k odpuštění u lidí v dospělosti jsem stanovila následující statistické hypotézy:

- **H1:** Ženy dosahují vyššího skóre v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 než muži.
- **H2:** Respondenti, kteří udali, že jsou věřící, dosahují vyššího skóre v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 než respondenti, kteří udali, že nejsou věřící.
- **H3:** Výše skóre získaného v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 se mezi věkovými kategoriemi liší.

5 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Sběr dat probíhal pouze elektronickou formou vzhledem k pandemické situaci. V rozmezí prosince 2020 až února 2021 měli respondenti neomezený přístup k elektronickému dotazníku. Výzva k vyplnění a sdílení dotazníku pak byla rozeslána do různorodých skupin na sociálních sítích, také byla sdílena e-mailem. Průběžně jsem kontrolovala jeho vyplňování a snažila se vyrovnat vznikající nepoměr mužů a žen tím, že jsem apelovala na stránkách na muže. I přesto byl nepoměr značně velký, tak jsem začala obepisovat své známé a žádala je o rozeslání dotazníku mužům v jejich okolí. Respondenty jsem se snažila k vyplnění motivovat jednak možností zamyslet se nad různými situacemi a uniknout tak od všedního přemýšlení a také možností obdržet mnou vytvořený materiál o konceptu odpuštění, který by respondentům umožnil možná potřebný náhled na danou problematiku.

Také jsem se snažila potenciální respondenty povzbudit k nebojácnosti vyplnění tím, že jsem v úvodním dopise k dotazníku zdůraznila, že neexistují žádné špatné či správné odpovědi. Jednalo se pouze o uvedení upřímných odpovědí.

V dotazníku bylo nejprve nutné zadat demografické údaje (věk, pohlaví, rodinný stav, aktuální profese nebo obor studia) a poté vyplnit všechny čtyři části dotazníku. K závěru dotazníku bylo umožněno zanechat zpětnou vazbu či email pro zaslání výsledků výzkumu.

I přestože jsem stanovila pouze jedinou podmínku pro účast ve výzkumu, a to věk od 20 do 60 let, našli se dva respondenti, kteří byli mladší, než jsem požadovala. Z celkem tedy 135 respondentů jich výzkumný soubor tvořil 133.

K nepravděpodobnostním metodám výzkumného souboru jsem přistoupila kvůli nedostatečným konexím a jiným možnostem realizace výzkumu z hlediska pandemické situace. Použila jsem jak příležitostní výběr, tak záměrný výběr a nakonec i metodu sněhové koule.

Tab. 1: Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen z hlediska věku

skupina	počet	průměr. věk	sm. odch.	minimum	maximum
Ženy	88	37,92	11,7	20	60
Muži	45	41,04	12,72	20	60
celý soubor	133	38,98	12,1	20	60

V tabulce č. 2 jsou zobrazeny věkové kategorie, jejich zastoupení a relativní četnosti. Největší zastoupení má věková kategorie 20 – 39 let.

Tab. 2: Věkové kategorie respondentů

věk. kategorie	počet respondentů	relativní četnost (%)
20 - 39	64	48
40 - 49	42	32
50 - 60	27	20

5.1 Etické hledisko a ochrana soukromí

Každý výzkum se potýká s etickými otázkami. Hned v úvodu dotazníku byli respondenti informováni o skutečné povaze výzkumu a že účast na něm je dobrovolná. Dotazníkové šetření bylo anonymní, zdůraznila jsem, že pokud na konci nedojde ke kliknutí 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 mé bakalářské práce. V průvodním dopise byly tyto informace zaznamenány. Respondentům také byla poskytnuta možnost zanechat libovolnou poznámku či email, na který bych jim zaslala výsledky.

6 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

První výzkumnou otázka je VO1: Jak respondenti vnímají odpuštění v různém kontextu? Rozhodla jsem se ji zkoumat pomocí „Forgiveness Attitudes Questionnaire (FAQ) - Part 2“, který jsem si modifikovala a přeložila do češtiny. Z 23 otázek jsem použila 14, zde je uvádím:

1. Myslíte si, že omluva je nezbytná předtím, než někomu odpustíte?
2. Myslíte si, že důležitým prvním krokem je zapomenout na způsobenou újmu předtím, než někomu odpustíte?
3. Představuje pro vás odpuštění především náboženský koncept?
4. Je podle vás možné někomu odpustit, aniž by o tom dotyčný věděl? (resp. není důležité, aby se dotyčný dozvěděl o tom, že mu z vaší strany bylo odpuštěno?)
5. Cítíte se provinile, když někomu neodpustíte?
6. Myslíte si, že odpuštění je užitečnější pro osobu, které bylo ublíženo než pro osobu, která ublížila?
7. Myslíte si, že je vaší morální odpovědností odpouštět?
8. Může podle vás dojít k odpuštění, pokud ublížení stále přetrvává?
9. Považujete sám sebe za více odpouštějícího člověka než ostatní?
10. Myslíte si, že je snadnější odpustit příteli/rodinnému příslušníkovi než cizinci?
11. Vnímáte odpuštění jako projev slabosti?
12. Myslíte si, že odpuštění ospravedlňuje újmu, která byla spáchána?
13. Myslíte si, že je odpuštěním automaticky obnovena důvěra?
14. Věříte, že lidem by mělo být odpuštěno více než jednou za opakovaně způsobenou újmu stejné povahy?

Následující tři tabulky se svými výsledky vztahují ke 14 otázkám výše uvedeným. Tyto otázky, na které bylo odpovídáno pouze ano či ne, jsou modifikovanou a přeloženou verzí FAQ Part 2. Zařadila jsem je do výzkumu kvůli důkladnějšímu poznání nazírání na koncept odpuštění.

Tabulka číslo 3 nám ukazuje odpovědi na tyto otázky v rámci celého souboru a potom dle pohlaví. Za zmínku určitě stojí, že 97,74 % netříděného souboru se shodlo na negativní odpovědi na otázky 11 (Vnímáte odpuštění jako projev slabosti?) a 13 (Myslíte si,

že je odpuštěním automaticky obnovena důvěra?). Dále je také výrazná shoda (94,74 %) na negativní odpovědi na otázku 12 (Myslíte si, že odpuštění ospravedlňuje újmu, která byla spáchána?). Na otázku 3 (Představuje pro vás odpuštění především náboženský koncept?) odpovědělo ano 5,26 % žen a 3,76 % mužů, což značí že v našem souboru není odpuštění vnímáno jako převážně náboženský koncept. U otázky 4 (Je podle vás možné někomu odpustit, aniž by o tom dotyčný věděl? (resp. není důležité, aby se dotyčný dozvěděl o tom, že mu z vaší strany bylo odpuštěno?) odpovědělo ne 9,77 % žen a 7,52 % mužů.

Tab. 3: Netříděný výzkumný soubor a soubor tříděný dle pohlaví

	ANO						NE					
otázka	N	%	NŽ	Ž %	NM	M %	N	%	NŽ	Ž %	NM	M %
1.	80	60,15	55	41,35	25	18,8	53	39,85	33	24,81	20	15,04
2.	48	36,09	34	25,56	14	10,53	85	63,91	54	40,6	31	23,31
3.	12	9,02	7	5,26	5	3,76	121	90,98	81	60,9	40	30,08
4.	110	82,71	75	56,39	35	26,32	23	17,29	13	9,77	10	7,52
5.	34	25,56	18	13,53	16	12,03	99	74,44	70	52,63	29	21,8
6.	91	68,42	63	47,37	28	21,05	42	31,58	25	18,8	17	12,78
7.	39	29,32	23	17,29	16	12,03	94	70,68	65	48,87	29	21,8
8.	50	37,59	28	21,05	22	16,54	83	62,41	60	45,11	23	17,29
9.	62	46,62	42	31,58	20	15,04	71	53,38	46	34,59	25	18,8
10.	71	53,38	43	32,33	28	21,05	62	46,62	45	33,83	17	12,78
11.	3	2,26	2	1,5	1	0,75	130	97,74	86	64,66	44	33,08
12.	7	5,26	5	3,76	2	1,5	126	94,74	83	62,41	43	32,33
13.	3	2,26	2	1,5	1	0,75	130	97,74	86	64,66	44	33,08
14.	43	32,33	23	17,29	20	15,04	90	67,67	65	48,87	25	18,8

Pozn.: N = celk. počet respondentů, % - relativní četnost odpovědí, NŽ – celk. počet žen, Ž % - rel. četnost odpovědí žen, NM – celk. počet mužů, M % - rel. čet. odpovědí mužů

Tabulka 4 ukazuje rozdělení odpovědí výzkumného souboru dle věkových kategorií. Je zde patrné, že všechny věkové kategorie daly málokrát odpověď ano u třetí otázky (Představuje pro vás odpuštění především náboženský koncept?). Což poukazuje na to, že nesouhlas s tímto konceptem je rovnoměrně rozdělen jak mezi pohlavím, tak věkovými kategoriemi. Na otázku č. 5 (Cítíte se provinile, když někomu neodpustíte?) lidé v mladé a střední dospělosti mnohem častěji odpovídali možností ne.

Tab. 4: Výzkumný soubor členěný dle věkových kategorií

	ANO						NE					
otázka	N V1	V1 %	N V2	V2 %	N V3	V3 %	N V1	V1 %	N V2	V2 %	N V3	V3 %
1.	42	31,58	24	18,05	14	10,53	22	16,54	18	13,53	13	9,77
2.	23	17,29	16	12,03	9	6,77	41	30,83	26	19,55	18	13,53
3.	5	3,76	4	3,01	3	2,26	59	43,36	38	28,57	24	18,05
4.	50	37,59	39	29,32	21	15,79	14	10,53	3	2,26	6	4,51
5.	16	12,03	7	5,26	11	8,27	48	36,09	35	26,32	16	12,03
6.	45	33,83	29	21,8	17	12,78	19	14,29	13	9,77	10	7,52
7.	19	14,29	11	8,27	9	6,77	45	33,83	31	23,31	18	13,53
8.	24	18,05	17	12,78	9	6,77	40	30,08	25	18,8	18	13,53
9.	28	21,05	22	16,54	12	9,02	36	27,07	20	15,04	15	11,28
10.	35	26,32	21	15,79	15	11,28	29	21,8	21	15,79	12	9,02
11.	2	1,5	0	0	1	0,75	62	46,62	42	31,58	26	19,55
12.	5	3,76	1	0,75	1	0,75	59	44,36	41	30,83	26	19,55
13.	2	1,5	1	0,75	0	0	62	46,62	41	30,83	27	20,3
14.	18	13,53	14	10,53	11	8,27	46	34,59	28	21,05	16	12,03

Pozn.: N V(1 – 3) - počet lidí ve věkových kategoriích (mladé, střední a starší dospělosti), V(1 – 3) % - relativní četnost odpovědí ve věkových kategoriích

Tab. 5: Výzkumný soubor členěný dle náboženského vyznání

	ANO				NE			
otázka	věřící	V %	ateisté	A %	věřící	V %	ateisté	A %
1.	27	20,3	53	39,85	28	21,05	25	18,8
2.	16	12,03	32	24,06	39	29,32	46	34,59
3.	10	7,52	2	1,5	45	33,83	76	57,14
4.	44	33,08	66	49,62	11	8,27	12	9,02
5.	17	12,78	17	12,78	38	28,57	61	45,86
6.	38	28,57	53	39,85	17	12,78	25	18,8
7.	20	15,04	19	14,29	35	26,32	59	44,36
8.	25	18,8	25	18,8	30	22,56	53	39,85
9.	25	18,8	37	27,82	30	22,56	41	30,83
10.	25	18,8	46	34,59	30	22,56	32	24,06
11.	1	0,75	2	1,5	54	40,6	76	57,14
12.	4	3,01	3	2,26	51	38,35	75	56,39
13.	0	0	3	2,26	55	41,35	75	56,39
14.	23	17,29	20	15,04	32	24,06	58	43,61

Pozn.: V % - relativní četnost odpovědí věřících, A % - relativní četnost odpovědí ateistů

Tabulka 5 zobrazuje výzkumný soubor členěný dle náboženského vyznání. Například u otázky 1 (Myslíte si, že omluva je nezbytná předtím, než někomu odpustíte?) je zajímavé, že věřící respondenti jsou z půlky pro odpověď ano a z půlky pro odpověď ne. Na

otázkách 11 (Vnímáte odpuštění jako projev slabosti?), 12 (Myslíte si, že odpuštění ospravedlňuje újmu, která byla spáchána?), 13 (Myslíte si, že je odpuštěním automaticky obnovena důvěra?) se respondenti shodnou bez ohledu na náboženské vyznání. Panuje zde poměrně jednoznačná odpověď ne.

VO1: Jak respondenti vnímají odpuštění v různém kontextu?

Ze získaných dat je patrné, že na koncept odpuštění respondenti nahlížejí z různých úhlů. Rozhodně nelze říct, že by se všichni účastníci shodli na jednom jediném vidění pravého kontextu. Nicméně dá se říct, že nezávisle na pohlaví, věku a příslušnosti k náboženství byla zjištěna výrazná shoda v tom, že odpuštění není automaticky obnovena důvěra, také že odpuštění neospravedlňuje újmu, která byla spáchána a že odpuštění není projevem slabosti.

Nyní se dostáváme ke třem hypotézám, které jsem stanovila ve svém výzkumu. Otestovala jsem normalitu dat u všech testovaných proměnných, použila jsem na to Shapiro-Wilkův test, p hodnota u všech testů byla $p < 0,001$. Podívala jsem se na histogram. Na základě zjištěných skutečností, jsem vyhodnotila, že hrubé skóre u pohlaví nemá normální rozdělení, tudíž jsem na otestování hypotézy použila neparametrický Mann-Whitneyův U test.

H1: Ženy dosahují vyššího skóre v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 než muži.

Tab. 6: Srovnání hrubého skóru u pohlaví Mann-Whitneyovým U testem

	Součet pořadí X	Součet pořadí Y	U	Z	p - hodnota	N ženy	N muži	AUC
HS Odp.	6249,000	2662,000	1627,000	1,676	0,047	88,00000	45,000000	0,589

Pozn.: HS Odp – hrubé skóre modifikovaného dotazníku FAQ Part 1

Na základě hladiny alfa 0,05 nulovou hypotézu zamítáme a přijímáme alternativní hypotézu.

H2: Respondenti, kteří udali, že jsou věřící, dosahují vyššího skóre v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 než respondenti, kteří udali, že nejsou věřící.

Tab. 7: Srovnání hrubého skóru u věřících a nevěřících osob Mann-Whitneyovým U testem

	Součet pořadí X	Součet pořadí Y	U	Z	p-value	N věřící	N nevěřící
HS Odp.	3840,500	5070,500	1989,500	0,708	0,479	78,00000	55,000000

Pozn.: HS Odp – hrubé skóre modifikovaného dotazníku FAQ Part

Zde p hodnota překročila hladinu významnosti alfa (0,05), alternativní hypotézu tak nemůžeme přijmout. Nulovou hypotézu nezamítáme, jelikož není poskytnuto dostatečné množství důkazů k tomu, abychom ji vyvrátili.

H3: Výše skóre získaného v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 se mezi věkovými kategoriemi liší.

Tab. 8: Srovnání hrubého skóre mladší a střední dospělosti Mann-Whitneyovým U testem

	Součet pořadí 20-39	Součet pořadí 40-49	U	Z	p - hodnota	N 20-39	N 40-49
HS Odp.	3215,000	2456,000	1135,000	-1,34700	0,178000	64,00000	42,000000

Pozn.: HS Odp – hrubé skóre modifikovaného dotazníku FAQ Part

Tab. 9: Srovnání hrubého skóre mladší a starší dospělosti Mann-Whitneyovým U testem

	Součet pořadí 20-39	Součet pořadí 50-60	U	Z	p - hodnota	N 20-39	N 50-60
HS Odp.	2815,000	1371,000	735,000	-1,11600	0,264000	64,00000	27,000000

Pozn.: HS Odp – hrubé skóre modifikovaného dotazníku FAQ Part

Tab. 10: Srovnání hrubého skóre střední a starší dospělosti Mann-Whitneyovým U testem

	Součet pořadí 40-49	Součet pořadí 50-60	U	Z	p - hodnota	N 40-49	N 50-60
HS Odp.	1456,500	958,500	553,000	0,16000	0,873000	42,00000	27,000000

Pozn.: HS Odp – hrubé skóre modifikovaného dotazníku FAQ Part

P hodnota každého srovnání hrubého skóre věkových kategorií přesáhla hladinu alfa, která byla upravená Bonferroniho korekcí kvůli vícenásobnému testování na 0,016. Žádnou z alternativních hypotéz tedy nepřijímáme a zároveň nezamítáme žádnou nulovou hypotézu.

7 DISKUZE

V diskuzi se věnuji interpretaci výsledků výzkumu a zároveň zde zmiňuji možná omezení práce.

Ve výzkumu, který jsem provedla vyšel najevo vztah mezi pohlavím a mírou odpuštění, konkrétně pozitivní vztah míry odpuštění vyšel u žen. Tato skutečnost vyšla najevo i ve výzkumu Orathinkala a kolegů (2008). Potenciálním důvodem, proč jsem došla k takovému výsledku může být ta skutečnost, že naše evropská kultura stále v ženách vidí a pěstuje křehčí a něžnější pohlaví. Ženy nejsou vedeny směrem k agresivnímu chování. Daný výsledek může být i dán rozdílnostmi v morálním uvažování a touhou žen spíše zachovávat vztah než jej ukončovat (Miller et al., 2008).

Výzkumů na odpuštění a náboženství nebylo mnoho zkoumáno z psychologického hlediska. Ne vždy v nich bylo přesně určeno, o která náboženství se jedná. I přes to, že například studie Millera a kolegů (2008) naznačuje, že náboženství může přispívat k ochotě odpouštět, v tomto výzkumu se tato skutečnost neprojevila jako statisticky významná. Zajímavý je například poměr odpovědí ano či ne u otázky číslo 1 v mnou modifikovaném dotazníku „Forgiveness Attitudes Questionnaire (FAQ) Part 2“ - Myslíte si, že omluva je nezbytná předtím, než někomu odpustíte? Byla jsem velmi překvapena, kolik věřících lidí, dalo že ano. Výsledek byl téměř 50 % pro odpověď ano a 50 % pro odpověď ne z hlediska zastoupení věřících respondentů. Zrovna tato otázka mi přijde poměrně jednoznačná. Jelikož primárně odpuštění má sloužit nám samotným, odpouštíme kvůli vlastnímu kýženému pocitu duševního klidu. Daný člověk ani nemusí vědět, že by mu mělo být odpuštěno či už mu bylo opuštěno. Například je běžné, že odpouštíme někomu na smrtelné posteli či po jeho smrti a z téhle podmínky, kdy by už se nám tento zesnulý člověk nemohl omluvit vyplývá, že bychom mu již nikdy nemohli odpustit nějaké ublížení, které nám provedl a cítili tak už doživotní zášť a pocit nespravedlnosti. Který může s naší psychickou pohodou velmi zamávat, ubírat nám energii. Jak například poznamenává Lafitte (1994) odpouštěním nabudeme svobody.

Také bych se zde v diskuzi chtěla zmínit o nedostatcích dotazníku „Forgiveness Attitudes Questionnaire (FAQ) Part 2“. Konkrétně o jeho velmi špatné vnitřní konzistenci, kdy Cronbachova alfa dosahovala hodnoty 0,1. Nalezla jsem velké rozdíly v kvalitě otázek,

jelikož například při odstranění první otázky vzrostla hodnota Cronbachovy alfy na 0,29. Je možné, že za tento důsledek může fakt, že jsem do mého modifikovaného dotazníku nevyužila celkem 9 otázek z původní verze

Jeden z důvodů, proč se hypotéza o odlišnosti schopnosti odpouštět v různých věkových kategorií nepotvrdila, může být to, že v mém výzkumu byla věková kategorii lidí ve starší dospělosti nejméně zastoupená. Tato skutečnost mohla být ovlivněna tím, že byl dotazník rozesílán online přes sociální sítě, kde je větší zastoupení lidí v mladší dospělosti.

Kanzovi (2000) vyšla skutečnost, že je snadnější odpustit příteli nebo rodinnému členovi než cizinci a také že je možné odpustit osobě, aniž by o tom věděla. Respondenti v naší studii uvedli podobný výsledek.

Ve své práci jsem nakonec nevyužila informace o aktuální profesi či nynějšího zaměření studia a také o rodinném stavu, na které jsem se ptala ve svém dotazníku. Při zpracovávání dat jsem zjistila, že jsem se respondentů neptala na nejvyšší dosažené vzdělání, které by mi patrněji poskytlo lepší data. Rodinný je stav je spíše právním konceptem než vztahovým. Spíše jsem se mohla věnovat otázce délky a kvality vztahu.

Původně jsem plánovala smíšený design výzkumu, ale z časové náročnosti a překážek kladených pandemií jsem se nakonec rozhodla pro kvantitativní design výzkumu.

8 ZÁVĚR

Ve výzkumu, který jsem provedla vyšlo najevo, že ženy mají signifikantně vyšší míru odpouštění (AUC = 0,589) než mužská část populace.

Nedokázala jsem přijmout další alternativní hypotézy (**H2:** Respondenti, kteří udali, že jsou věřící, dosahují vyššího skóre v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 než respondenti, kteří udali, že nejsou věřící; **H3:** Výše skóre získaného v modifikovaném dotazníku FAQ Part 1 se mezi věkovými kategoriemi liší).

9 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 dál častější (Worthington, 2007). Každý autor pojímá definici pojmu po svém, spíše se tento pojem shoduje v tom, co není.

Teoretická část mé bakalářské práce sestává ze dvou kapitol. V první kapitole představuji různá pojetí pojmu odpuštění, ať už různorodé definice, tak například členění na odpuštění druhým a odpuštění sobě. Dále se zabývám prospěšností odpuštění, jeho procesem a různými aspekty (zejména věkem, náboženstvím a pohlavím) ovlivňující odpuštění.

V druhé kapitole nastiňuji dospělost, její rozdělení a výzkumy, které jsou dávám do souvislostí s odpuštěním.

Výzkumnou část mé práce tvoří kvantitativní design. Stanovené hypotézy a výzkumná otázka zkoumají danou problematiku odpuštění a různých jevů, které ho ovlivňují. Byl použit dotazník „Forgiveness Attitudes Questionnaire (FAQ) - Part 2 & 1“.

LITERATURA

Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality, 42*(5), 1137-1147. doi: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. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x

Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., … Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion & Health*, *31*(2), 149-160. doi:10.1007/bf00986793

Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. In Worthington, E. L. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives.* (79-104). Získáno 13. února 2021 z https://books.google.cz/books/about/Dimensions_Of_Forgiveness.html?id=nI__EYZ-kzkC&redir_esc=y

Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.

Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*(4), 742-753. doi:10.1037/0022-3514.43.4.742

Davenport, D. S. (1991). The functions of anger and forgiveness: Guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *28*(1), 140-144. doi: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*, (127-142). New York: 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. doi:10.1002/j.2161-007x.1996.tb00844.x

Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness* (46-62). Získáno 12. února 2021 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=TwnxRMunnqEC&oi=fnd&pg=PA46&dq

=The+psychology+of+interpersonal+forgiveness.&ots=9Eo9EzGsmO&sig=1Gl7183R1uCnhFLjawSKuD2IUag&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20psychology%20of%20interpersonal%20forgiveness.&f=false

Enright, R. D., Santos, M. J. D., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, *12*(1), 95-110. doi:10.1016/0140-1971(89)90092-4

Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.

Fincham, F. D., & Kashdan, T. B. (2004). Facilitating forgiveness: Developing group and Community Interventions. In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.): *Positive psychology in practice* (617-637). New Jersey: John Wiley & Sons.

Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, *7*(1), 1-23. doi:10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x

Ford, D. (2002). *Temná stránka hledačů světla*. Praha: Knižní klub.

Freese, J. (2004). Risk Preferences and Gender Differences in Religiousness: Evidence from the World Values Survey. *Review of Religious Research*, *46*(1), 88-91. doi: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. doi:10.1007/s10804-011-9127-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. doi: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. doi:10.1177/0265407510373258

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

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

Kanz, J. E. (2000). How Do People Conceptualize and Use Forgiveness? *The Forgiveness Attitudes Questionnaire. Counseling and Values, 44*(3), 174-188. doi:10.1002/j.2161-007x.2000.tb00170.x

Křivohlavý, J. (2004). *O odpouštění s Jaro Křivohlavým*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.

Laffitte, J. (1994). *Odzbrojená urážka: Úvahy o křesťanském odpuštění*. Praha: Zvon.

Lutjen, L. J., Silton, N. R., & Flannelly, K. J. (2011). Religion, Forgiveness, Hostility and Health: A Structural Equation Analysis. *Journal of Religion and Health, 51*(2), 468-478. doi:10.1007/s10943-011-9511-7

McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2001). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press. Získáno 12. února 2021 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=bXZbpTaorg4C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Forgiveness:+Theory,+research,+and+practice&ots=m9_HyFxyjY&sig=1x5oDTyHoA3TeJxxlXUL5BbENWQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Forgiveness%3A%20Theory%2C%20research%2C%20and%20practice&f=false

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. doi: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. doi: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. doi: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* (111-132). New York: 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. doi:10.1027/1016-9040.3.4.289

Müller, J. (2009). *Umění odpouštět: léčení zraněné duše*. Praha: Pragma.

Murphy, J. G. (2003). *Getting even: Forgiveness and its limits*. New York: Oxford University Press. Získáno 12. února 2021 z https://books.google.cz/books?id=j5k6DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Getting+even:+Forgiveness+and+its+limits&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjd8NGsiOvvAhWigf0HHcc8AFcQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Getting%20even%3A%20Forgiveness%20and%20its%20limits&f=false

North, J. (1998). The "ideal" of forgiveness: A philosopher's exploration. *Exploring forgiveness*, (15-34). Získáno 12. února 2021 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=TwnxRMunnqEC&oi=fnd&pg=PA15&dq=The+%E2%80%9Cideal%E2%80%9D+of+forgiveness:+A+philosopher%E2%80%99s+exploration.+&ots=9Eo9EzLrrU&sig=dGWsN7HHwJ13WCyAX5-tIIhF0SA&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20%E2%80%9Cideal%E2%80%9D%20of%20forgiveness%3A%20A%20philosopher%E2%80%99s%20exploration.&f=false

Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., & Burggraeve, R. (2008). Are Demographics Important for Forgiveness? *The Family Journal*, *16*(1), 20-27. doi: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. doi:10.1006/jado.1997.0095

Peck, M. S. (2010). *Dále nevyšlapanou cestou: nekonečná pouť duchovního růstu*. Praha: Argo.

Riek, B. M., & Mania, E. W. (2011). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, *19*(2), 304-325. doi: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. doi:10.1080/13694670500138882

Seligman, M. (2015). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: 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. doi:10.1006/jado.1995.1045

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., … Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313-360. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2008). *Communicating forgiveness*. Los Angeles: Sage Publications. Získáno 12. února 2021 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=3jqAYa9howsC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Communicating+forgiveness&ots=WnMo8AZQeu&sig=5v-6QiAIvZd3DaRrmuza4JKTZ3A&redir_esc=y#v=onepage&q=Communicating%20forgiveness&f=false

Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, *26*(4), 531-548. doi:10.1177/0265407509347931

Worthington Jr, E. L. (Ed.). (2007). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge. Získáno 12. února 2021 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=mBMatnTZtBoC&oi=fnd&pg=PT8&dq=Handbook+of+forgiveness&ots=wI5D6uJdH9&sig=8GTeXMgSLG1UTUOUzHnltnWrvGs&redir_esc=y#v=onepage&q=Handbook%20of%20forgiveness&f=false

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. doi: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. doi: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
4. Průvodní dopis k výzkumu

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

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Postoje k odpuštění u lidí v dospělosti

Autor práce: Markéta Morávková

Vedoucí práce: Mgr. Erika Lipková

Počet stran a znaků: 47, 75 128

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 50

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá postoji k odpuštění u lidí v dospělosti. Teoretická část je členěna na dvě kapitoly. V první kapitole je popsáno odpuštění, obzvláště jeho různé definice, proces odpuštění a výzkumy, které se vážou k aspektům ovlivňujícím odpuštění. V druhé kapitole je nastíněna dospělost, její rozdělení a výzkumy, které jsou dány do souvislosti s odpuštěním. Výzkumnou část tvoří kvantitativní design. Stanovené hypotézy a výzkumná otázka zkoumají pohled člověka na danou problematiku odpuštění a slouží k měření vztahu odpuštění a různých aspektů. Co se týče metody, byl použit „Forgiveness Attitudes Questionnaire (FAQ) - Part 2 & 1“. Výzkumný soubor byl vybrán záměrným, příležitostným výběrem a metodou sněhové koule. Ve výzkumu je počítáno se 133 respondenty. Na základě stanovených hypotéz nám vyšlo, že ženy dosahují signifikantně vyššího skóre v dotazníku FAQ Part 1 než muži. Jako signifikantní nevyšel vztah mezi náboženstvím a mírou odpuštění a dále také vztah mezi věkovými kategoriemi a mírou odpuštění měřenou v dotazníku FAQ Part 1.

Klíčová slova: odpuštění, dospělost, náboženství, postoj

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

ABSTRACT OF THESIS

Title: Attitudes to Forgiveness in Adult People

Author: Markéta Morávková

Supervisor: Mgr. Erika Lipková

Number of pages and characters: 47, 75 128

Number of appendices: 4

Number of references: 50

Abstract: The bachelor's thesis deals with the attitude of adults towards forgiving. The theoretical part is divided into two chapters. The first chapter describes forgiveness, in particular its various definitions, the process of forgiving, and research that binds to the aspects affecting forgiveness. The second chapter outlines adulthood, its division, and the research connected to forgiveness. The research part consists of a quantitative design. The underlying hypotheses and research questions examine a person's view of the issue of forgiveness and serve to measure the relationship of forgiveness and its various aspects. As regards the method, the "Forgiveness Attitudes Questionnaire (FAQ) - Part 2 & 1" was used. The research file was selected by a deliberate, casual selection and by a snowball method. There are 133 respondents in the research. Based on the hypotheses set out, it turns out that women achieve significantly higher scores in the FAQ Part 1 questionnaire than men. The relationship between religion and the degree of forgiveness, as well as the relationship between the age categories and the degree of forgiveness measured in the FAQ Part 1 questionnaire, did not appear to be of a bigger significance.

Key words: forgiveness, adulthood, religion, attitude

Příloha č. 3: Seznam tabulek

Tab. 1: Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen z hlediska věku……..30

Tab. 2: Věkové kategorie respondentů…….31

Tab. 3: Netříděný výzkumný soubor a soubor tříděný dle pohlaví……..33

Tab. 4: Výzkumný soubor členěný dle věkových kategorií……..34

Tab. 5: Výzkumný soubor členěný dle náboženského vyznání……34

Tab. 6: Srovnání hrubého skóru u pohlaví Mann-Whitneyovým U testem…….35

Tab. 7: Srovnání hrubého skóru u věřících a nevěřících osob Mann-Whitneyovým U testem……35

Tab. 8: Srovnání hrubého skóre mladší a střední dospělosti Mann-Whitneyovým U testem……36

Tab. 9: Srovnání hrubého skóre mladší a starší dospělosti Mann-Whitneyovým U testem……36

Tab. 10: Srovnání hrubého skóre střední a starší dospělosti Mann-Whitneyovým U testem……36

Příloha č. 4: Průvodní dopis k výzkumu

Dobrý den,

jmenuji se Markéta Morávková a již třetím rokem studuji psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého. Proto vás prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží ke zpracování mé bakalářské diplomové práce na téma „Postoj k odpuštění u lidí v dospělosti“. Dotazník se skládá ze čtyř 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 15-20 minut). Vyplněním dotazníku souhlasíte s účastí ve výzkumu a zpracováním poskytnutých informací, které budou využity výhradně pro účely bakalářské práce.