

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

# ODOLNOST A DUŠEVNÍ POHODA VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

RESILIENCE AND MENTAL WELL-BEING OF  
UNIVERSITY STUDENTS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Lukáš Řiháček**

Vedoucí práce: **prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.**

Olomouc

2021

Poděkování:

Chtěl bych poděkovat všem svým blízkým, kteří mi byli po celou dobu psaní této práce obrovskou oporou. Děkuji panu prof. PhDr. Panajotisi Cakirpaloglu, DrSc. za odborné vedení práce. Dále bych chtěl poděkovat PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D., který nám předal spoustu užitečných znalostí v psychometrice a statistice, které jsem posléze využil především při tvorbě výzkumné části této práce. A v neposlední řadě bych chtěl poděkovat všem, kteří se výzkumu zúčastnili, bez jejich pomoci by totiž nemohl být realizován.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Odolnost a duševní pohoda vysokoškolských studentů“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 25. 3. 2021.

Podpis .....

# OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	<b>OBSAH</b> .....	<b>3</b>
	<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>6</b>
1	<b>Pozitivní psychologie</b> .....	<b>7</b>
2	<b>Duševní pohoda</b> .....	<b>9</b>
3	<b>Stres a zátěžové situace</b> .....	<b>11</b>
4	<b>Resilience</b> .....	<b>13</b>
5	<b>Sebepřijetí</b> .....	<b>15</b>
6	<b>Pozitivní vztahy s druhými</b> .....	<b>17</b>
7	<b>Autonomie</b> .....	<b>19</b>
8	<b>Zvládání prostředí</b> .....	<b>20</b>
9	<b>Smysl života</b> .....	<b>21</b>
10	<b>Osobní rozvoj</b> .....	<b>23</b>
11	<b>Vysokoškolský student</b> .....	<b>25</b>
	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>27</b>
12	<b>Výzkumný problém a cíle výzkumu</b> .....	<b>28</b>
	12.1 Výzkumný problém .....	28
	12.2 Výzkumné otázky a hypotézy .....	29
13	<b>Sběr dat a výzkumný soubor</b> .....	<b>30</b>
	13.1 Sběr dat.....	30
	13.2 Výzkumný soubor .....	30
14	<b>Výzkumné metody</b> .....	<b>34</b>
	14.1 Brief Resilience Scale (BRS) .....	34
	14.2 Psychological Well-Being Scale (PWBS).....	35
15	<b>Ověřování psychometrických vlastností metod</b> .....	<b>37</b>
	15.1 Brief Resilience Scale.....	37
	15.2 Psychological Well-Being Scale .....	38
	15.3 Zhodnocení obou metod .....	41
16	<b>Výsledky</b> .....	<b>43</b>
17	<b>Diskuze</b> .....	<b>47</b>
	17.1 Diskuze k výsledkům výzkumu.....	47
	17.2 Silné a slabé stránky výzkumu .....	49
	17.3 Náměty pro další výzkum a praktické využití.....	51

<b>18 Závěr.....</b>	<b>53</b>
<b>SOUHRN .....</b>	<b>54</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>57</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>61</b>

# ÚVOD

V posledních desetiletích začalo docházet ke značnému nárůstu zájmu o pozitivní psychologii mezi odbornou i laickou veřejností. Mezi její stěžejní témata patří například duševní pohoda, lidské štěstí, životní spokojenost, zdraví a odolnost. Tato práce pojednává konkrétně o jednotlivých složkách duševní pohody a o jejich souvislosti s psychickou odolností v pojetí resilience.

Před samotným začátkem teoretické části je však pro hlubší pochopení záměru autora užitečné uvést krátké zamyšlení nad současnou situací, kterou byl tento výzkum do jisté míry také inspirován. Svět se již nějakou dobu potýká s pandemií způsobenou novým typem koronaviru SARS-CoV-2. Při pohledu na současnou situaci je možno pozorovat, že s sebou toto období přináší mnoho změn a komplikací. Nepřímo tak pro řadu z nás vzniká určitá zatěžkávací zkouška, potýkáme se totiž daleko častěji se stresem. To, jak se s nesnázemi každodenního života vyrovnáváme záleží na mnoha okolnostech. Mezi prediktory psychické odolnosti bychom mohli zařadit například genetiku, výchovu, zdravotní stav, prostředí a podmínky, ve kterých žijeme, sociální status, materiální zázemí a podobně. Do jisté míry však můžeme s naší psychickou odolností vědomě pracovat a rozvíjet ji.

Z hlediska zvyšování psychické odolnosti se zdá být velice zajímavým konceptem duševní pohoda (*psychological well-being*), jelikož pracuje s mnoha oblastmi lidského bytí. Dle řady teorií by měl mít rozvoj jednotlivých složek duševní pohody pozitivní vliv na zvýšení míry optimálního prospívání, zlepšení kvality života, zdraví a na životní spokojenost. Otázkou však je, zda by se rozvoj duševní pohody dal zařadit také mezi smysluplné a efektivní prevence v rámci zvládání náročných životních situací, a zda na lidskou psychiku opravdu působí jako posilující činitel. Psychická odolnost je totiž pro udržení kvalitního života bezesporu velice důležitá.

Téma duševní pohody již sice bylo předmětem celé řady studií, můžeme však konstatovat, že jeho spojení konkrétně s resiliencí v rámci českého prostředí zatím není příliš časté. Výzkum by měl pomocí psychometrických prostředků objasnit, jak spolu vybraná témata z pozitivní psychologie souvisí. Resilience zde bude zkoumána ve vztahu k jednotlivým složkám duševní pohody na souboru českých vysokoškolských studentů.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Pozitivní psychologie

Tato práce se bude věnovat vybraným tématům souvisejících s pozitivní psychologií, kterými jsou duševní pohoda, autonomie, smysl v životě, zvládání prostředí, pozitivní vztahy s druhými, sebedůvěra, osobní rozvoj a psychická odolnost.

Pozitivní psychologie odklání svou pozornost od patologie a zaměřuje se na pozitivní aspekty lidského chování a prožívání. Pouhé odstranění či zmírnění obtíží nemusí totiž znamenat to, že se člověk automaticky stává šťastným a spokojeným. Snahou pozitivní psychologie je nabídnout určitou přidanou hodnotu směrem ke kladným hodnotám většího smyslu, pozitivního prožívání a životní spokojenosti (Slezáčková, 2012). V pozitivní psychologii jde převážně o doplnění celkového obrazu lidské psychiky, v němž byla až doposud věnována větší pozornost patologickým a negativním jevům (Křivohlavý, 2015). V lidském životě jsou ale důležité i ty prvky, které podporují život a zdraví.

A ačkoliv je pozitivní psychologie oficiálně obor poměrně nový, jehož vznik můžeme zařadit na přelom 20. a 21. století, o mnohá témata pozitivní psychologie se lidé zajímali již od antiky a možná ještě mnohem dříve (Křivohlavý, 2015). Opírá se o filozofické myšlenky a poznatky například z humanistické, existenciální či sociální psychologie a mnoha dalších směrů. Pozitivní psychologie je sice poněkud mladým oborem, i tak si však stihla projít určitým vývojem a předpokládá se, že se nakonec začlení do široce pojaté psychologie, která by měla studovat pozitivní i negativní jevy v jejich plné komplexnosti a souvislostech. Její poznatky jsou již nyní hojně využívány v klinické psychologii, poradenství, v psychologii práce a managementu, psychologii zdraví, ve zdravotnictví, vzdělávání, oblastech osobního rozvoje a dalších oborech. Dnešní pozitivní psychologie se opírá o výsledky dosavadních vědeckých výzkumů a není poskytovatelem zjednodušujících návodů na štěstí, neslibuje ani okamžité výsledky (Slezáčková, 2017).

Vůdčí osobnost pozitivní psychologie Martin Seligman (2014) a řada dalších autorů naznačují, že za cíl pozitivní psychologie by se dala považovat snaha o zvýšení míry optimálního prospívání. Toto optimální prospívání nazývá také jako „vzkvétání“ (*flourishing*). Vzkvétání je synonymum pro vysokou úroveň duševní pohody. Týká se zkušenosti toho, že se člověku v životě daří. Je to kombinace efektivního fungování a dobrého pocitu (Ryff & Singer, 1998). Seligman (2014) poukazuje na nedostatky

dosavadního monismu v teoriích, kdy se všechny lidské motivy zredukovaly pouze do jedné věci. Příkladem by mohla být Aristotelova touha po štěstí nebo Nietzscheho touha po moci jako nejvyšší lidská motivace. Seligman sice uznává, že člověk touží po tom být šťastný, pro komplexnější pochopení štěstí však navrhl svou novou teorii duševní pohody (*well-being*), která se od monistických teorií poněkud liší. Kromě Martina Seligmana se konceptem duševní pohody zabývá například Carol Ryff, Corey Keyes nebo Ed Diener se synem Robertem Biswas-Dienerem.



## 2 Duševní pohoda

Pojem duševní pohoda je řadou lidí chápán jako něco, čeho dosáhneme prostřednictvím odpočinku, nějaké příjemné aktivity (procházkou v přírodě), času stráveného s přáteli apod. Z hlediska psychologie však pojem duševní pohoda (*psychological well-being*) znamená něco poněkud jiného. Mnoha autory je vnímána jako komplexní multidimenzionální konstrukt, prostřednictvím kterého člověk dosahuje optimálního prospívání.

Hlavním důvodem, proč postupně vznikl koncept duševní pohody, bylo pravděpodobně zjištění, že původní koncepty lidského štěstí nejsou pro dostatečné pochopení optimálního prospívání a zdravého fungování člověka dostačující. Šťastný člověk by se například dle teorie subjektivní pohody (Diener, 1984) dal definovat jako někdo, kdo se cítí být obecně spokojený se svým životem, zažívá převážně pozitivní emoce a jen příležitostně negativní emoce, v okamžicích, kdy je to vhodné. Naproti tomu však existuje řada výzkumů, které se na blahobyt zaměřují více v širších souvislostech a z hlediska objektivnějších jevů. Snad nejznámějším příkladem je duševní pohoda (*psychological well-being*) Carol Ryffové. Šťastným je dle tohoto konceptu ten, kdo se naučil zvládat své prostředí, je vyváženě autonomní, má vysoce kvalitní vztahy s ostatními, využívá příležitosti pro osobní růst, přijímá sám sebe a cítí, že je zapojen do smysluplných cílů (Biswas-Diener & Wiese, 2018).

Pojem duševní pohoda je v současné pozitivní psychologii používán pro popis stavu, kdy je člověku dobře a daří se mu (Slezáčková, 2012). Jak již bylo zmíněno v kapitole výše, jde v podstatě o optimální prospívání jedince. Například model duševní pohody Martina Seligmana (2014) sestává z pěti prvků, kterými jsou: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Tento model nazývá zkratkou PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Positive Relations, Meaning, Accomplishment*).

Jednou z dalších klíčových osobností pozitivní psychologie zabývající se intenzivně osobní pohodou, je americký psycholog Ed Diener. Diener spolu se synem Robertem Biswas-Dienerem dokonce vytvořili koncept duševního bohatství (*psychological wealth*), který údajně značně přesahuje dosavadní chápání osobní pohody (Slezáčková, 2012). Duševní bohatství dle slov autorů zahrnuje zdraví, spirituální rozvoj, sociální vztahy, smysluplnou práci, pozitivní pohled do budoucna a materiální zdroje (Biswas-Diener, 2008).

Z výše uvedeného je patrné, že řada autorů se v pojetí duševní pohody úplně neshoduje, teorie jsou si však poměrně podobné. Dalo by se však říct, že téměř všichni se shodují ve spojení duševní či osobní pohody s optimálním prospíváním jedince a zvyšováním kvality života. Tato práce je postavena primárně na základě teorie duševní pohody (*psychological well-being*) americké psycholožky Carol Ryffové.

### **Duševní pohoda podle Carol Ryff**

Carol D. Ryffová a Burton Singer rozdělili duševní pohodu na šest základních dimenzí. Jednotlivé dimenze nejsou pouze složkami duševní pohody, ale jsou považovány i za její významné zdroje (Slezáčková, 2012). Jednotlivé složky duševní pohody a jejich případná spojitost s jinými teoriemi jsou podrobněji popsány v dalších kapitolách. Koncept duševní pohody dle Ryffové & Keyese (2013) zahrnuje následující dimenze:

- Smysl života – smysl, účel a směr v životě.
- Autonomie – život v souladu se svým vlastním osobním přesvědčením.
- Osobní růst – míra využití vlastního potenciálu a talentů.
- Zvládání prostředí – schopnost řídit životní situace.
- Pozitivní vztahy s druhými – hloubka a vřelost vazeb s druhými lidmi.
- Sebe přijetí – sebeznalost a přijetí vlastní osoby, včetně slabých stránek.

Hlubší filozofické kořeny duševní pohody sahají až do antiky. Důležitá byla zejména Aristotelova formulace nejvyššího lidského dobra, kterou v etice Nikomachově nazval eudaimonia. Zdůraznil, že to nejvyšší, čeho může člověk v životě dosáhnout není štěstí, ani dobrý pocit či uspokojivé chutě. Jde převážně o činnost duše, která je v souladu s ctnostmi a snahou dosáhnout toho nejlepšího, co se v člověku nachází. Eudaimonismus tedy spočívá ve schopnosti poznat sám sebe a stát se tím, čím člověk skutečně je. Později se tyto myšlenky přirozeně dostaly do humanistických a vývojových koncepcí zaměřených na seberealizaci (Ryff & Keyes, 2013). S konceptem duševní pohody souvisí mimo eudaimonismus také hédonismus, jehož představitelem byl například antický řecký filozof Epikúros (341-271 př. Kr.) z ostrova Samos (Long, 2020). Hédonismus shledává štěstí v klidném stavu mysli, ve kterém člověk necítí bolest (*aponia*) a postrádá také duševní utrpení (*ataraxia*). Prožívání takového klidného stavu člověku přináší jisté potěšení. Dalo by se tedy říct, že hédonické pojetí klade důraz převážně na prožívané štěstí, slast a spokojenost (Alwood, 2018).

### 3 Stres a zátěžové situace

V rámci přechodu ze střední na vysokou školu a v průběhu studia na vysoké škole je člověk vystaven celé řadě stresorů. Věk tradičního vysokoškolského studenta můžeme vymezit na úrovni adolescence (od vstupu na vysokou školu až do cca 20 let) a mladší dospělosti (od 20 let do 35 let věku). Tento přechod bývá doprovázen řadou potíží spojených s vyrovnáváním se s novými požadavky a nároky (Slavík a kol., 2012). Jedná se o proměnu od nezralé k zralé osobnosti. Kognitivní vývoj je již sice ukončen, ale psychika lidí v mladé dospělosti bývá často nestabilní. Mladí lidé se postupně začínají osamostatňovat a budovat nezávislost (Thorová, 2015). Tyto okolnosti s sebou nesou celou řadu výzev spojených s ustálením a budováním nového vlastního zázemí. To všechno vyžaduje větší zodpovědnost, úsilí a kázeň. Člověk v období mladé dospělosti se často snaží najít nějaký směr a přemýšlí, co dál se svým životem. Mladá dospělost bývá někdy spojena s tzv. „čtvrtživotní krizí“, která se objevuje ve věku 17 až 26 let. *„Čtvrtživotní krize se objevuje obvykle krátce poté, co dospívající vstoupili do světa dospělých. Musí dělat první samostatná rozhodnutí, za která ponosou zodpovědnost pouze oni sami, což může být zdrojem frustrace a stresu“* (Thorová, 2015, 439).

Dle Thorové (2015) může krize trvat i několik let a vyznačuje se několika specifickými charakteristikami, které ji mohou doprovázet a obvykle bývají pro mladého člověka zdrojem frustrace a stresu:

- Potřeba důvěrnějších přátelských vztahů a lásky.
- Nevyzrálý vztah s rodiči (závislost nebo konflikty).
- Nejistota ve schopnosti zdravé sebelásky a lásky k druhé osobě.
- Nejistota týkající se dosavadních úspěchů v životě.
- Nejistota v budování kariérního života (hledání práce, nynější zaměstnání, studentské půjčky apod.)
- Neuspokojivý sexuální život (promiskuita nebo úplná absence sexu).
- Nespokojenost se zvýšenými nároky na zodpovědnost v pracovním životě a nostalgie po bezstarostnosti v dřívějším školním a rodičovském prostředí.
- Nutnost akceptace faktu, že svět není černobílý, a že je někdy nespravedlivý.
- Vnitřní nejistota a zmatek týkající se identity, životního směru.

Slovo stres může znamenat buď situaci člověka, který se nachází pod tlakem nepříznivých životních podmínek nebo v kontextu různých faktorů, které člověka vystavují tlaku. Tyto faktory se označují termínem „stresory“ (Křivohlavý, 2009). Mezi stresory můžeme zařadit například mimořádný tělesný stav (poranění, těžký fyzický výkon, infekce) a také extrémní emoční stavy (úzkost, strach, agresivita). Stres je typ reakce, prostřednictvím které se organismus vyrovnává s nepříznivými vlivy (Merkunová & Orel, 2008). Naproti tomu salutory člověka v těžké životní situaci posilují a dodávají mu sílu. Tímto způsobem může dále pokračovat v boji se stresory (Křivohlavý, 2009). V pojetí této práce by se daly mezi salutory zařadit i jednotlivé prvky duševní pohody (smysluplnost, sebedůvěra, autonomie, zvládnutí prostředí, pozitivní vztahy a osobní rozvoj).

Je však třeba rozlišit mezi eustresem a distresem. V případě eustresu je myšleno určité nabuzení organismu, např. činnost, která nám dělá radost, ale vyžaduje jistou dávku úsilí. O eustresu můžeme mluvit i v případě kladných zážitků (výhra, svatba apod.) nebo rizikové a hraniční situace, do kterých se dostáváme dobrovolně (adrenalinové sporty, cestování apod.) Důkazem, že se jedná o typ stresu, je zvýšené uvolňování adrenokortikotropního hormonu (Křivohlavý, 2009). Tento hormon stimuluje sekreci glukokortikoidů (kortizol) kůrou nadledvin a výrazně stoupá při stresu (Merkunová & Orel, 2008).

Distresem je myšlen negativně prožívaný stres. Jde o individuálně prožívanou skutečnost, kdy je míra intenzity stresové situace vyšší než dispozice pro zvládnutí u konkrétního člověka. Jedná se tedy o nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a k vážnějšímu narušení rovnováhy organismu. Nadlimitní zátěží může být buď pouze jeden velice silný stresor (úmrtí blízké osoby) nebo více nahromaděných menších stresorů (běžné každodenní starosti), které člověku „přerostou přes hlavu“ (Křivohlavý, 2009).

V dnešní době je často diskutovanou problematikou vliv stresu na psychické zdraví člověka. Z hlediska vzniku nemoci je rozumné zohlednit stránku biologickou, psychickou, sociální, spirituální, ale také individuální čas a prostor jedince. Díky neoddělitelné provázanosti všech rovin vyvolá vždy změna v jedné oblasti odezvu v celém systému, a ovlivní tak i ostatní roviny. Lidská psychika se formuje jako interakční model vrozených dispozic a faktorů působících po narození (vliv prostředí, jiných lidí, událostí a okolností), takže i stresová reakce může stát za vznikem a rozvojem některých psychických poruch (Orel, 2020). Mezi vrozené dispozice můžeme zařadit i psychickou vulnerabilitu. Jedná se o zranitelnost nebo zvýšenou citlivost vůči psychické zátěži (Hartl & Hartlová, 2010).

## 4 Resilience

Definice resilience se u různých autorů liší, určitá shoda však panuje v tom, že se jedná o schopnost zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi a prostředím (Šolcová, 2009). Jednotná definice resilience, na které by se shodli všichni autoři, k dispozici zatím bohužel není. Chybí i sjednocující metodologický základ pro výzkum této problematiky. V české odborné literatuře se „resilience“ často používá jako synonymum pro „odolnost“, konkrétně v případě resilience je však zdůrazňována hlavně tvárnost a flexibilita, které umožňují efektivní adaptaci na nepříznivé okolnosti a podmínky. Jedná se tedy o aspekt odolnosti, obecně by se však dalo říct, že jde o schopnost efektivní adaptace na nepříznivé, nebezpečné a rizikové situace, které by mohli představovat zdroj potenciálního či reálného ohrožení jedince spojené s negativně prožívaným stresem. V rámci spojitosti mezi duševní pohodou (*well-being*) a odolností, existuje obecný předpoklad, že pozitivní emoční ladění má na odolnost podpůrný vliv (Paulík, 2017).

Pod obecným pojmem „odolnost“ si můžeme představit jak fyzickou toleranci vůči zátěži, tak i psychickou kapacitu jedince pro vyrovnávání se s nepříznivými okolnostmi. V této práci je však kladen důraz převážně na psychickou odolnost. Dle Paulíka (2017) je psychická odolnost chápána jako schopnost nenechat se výrazněji vyvést z míry, rychle obnovit původní stav akceschopnosti po odeznění zátěže a kreativně využít získané poznatky v další adaptaci. Jednotlivé charakteristiky psychické odolnosti můžou být shrnuty v následujících bodech:

- Schopnost klást odpor a odolávat tlakům (*resistance*).
- Schopnost rychlého a pružného návratu do původního stavu (*recovery, bounce back*).
- Schopnost adaptivní změny prostřednictvím získaných zkušeností a schopnost využití poznatků pro lepší zvládnutí příštích zátěžových situací (*reconfiguration*).
- Schopnost efektivně využít vnější i vnitřní zdroje pro lepší zvládnání životních nároků či úkolů.
- Schopnost cíleného osobního rozvoje pro efektivnější adaptaci.
- Schopnost akceptace pozitivních i negativních prožitků (tělesných i duševních), aniž by se jim člověk podvoloval, vyhýbal se jim či se je snažil za každou cenu kontrolovat.

Rozvoj psychické odolnosti by měl být uplatňován nejen v rámci zlepšení psychické kondice, ale také jako prevence případných zdravotních komplikací, které by mohly vzniknout díky dlouhodobě zvýšené stresové zátěži. V rámci řady studií bylo prokázáno, že psychosociální stres související s pracovními i mimopracovními problémy může mít vážné patologické důsledky na fyzické i psychické zdraví (Šolcová, 2009). Zkušenosti získané z klinické praxe jasně naznačují, že mezi psychikou a imunitním systémem člověka existuje úzký vztah. Krátkodobý stres vyvolává fyziologickou reakci, která pozitivně stimuluje imunitní systém, zatímco chronický stres zhoršuje funkce imunitního, nervového a endokrinního systému. Chronický stres se může odrazit v poruchách imunity, což se často projevuje zvýšenou náchylností člověka k infekcím. Je tedy nutno zdůraznit vliv duševního zdraví na imunitu, přičemž záleží na způsobu zpracování stresových situací, postoji jedince, aktivnímu a bezkonfliktnímu přístupu k životu, rozvíjení vztahů s okolím či sdílení pozitivních i negativních emocí (Navrátilová, 2020).

Aktivní a vědomý způsob zvládnání stresu se označuje jako *coping* a uplatňuje se v případech, když zátěž pro konkrétní osobu již není optimální. Je tedy potřeba vyvinout zvýšené úsilí, aby se s ní jedinec vyrovnal (Paulík, 2017). Faktorů ovlivňujících zvládnání stresu je celá řada, patří sem například osobnostní charakteristiky, styly zvládnání, vnější zdroje, strategie zvládnání a techniky zvládnání, které je možno se naučit a trénovat. Mezi osobnostní charakteristiky, které ovlivňují zvládnání zátěže bychom mohli zařadit zranitelnost (*vulnerabilita*), místo kontroly (*locus of control*), resilienci, nezdolnost (*hardiness*), smysl pro integritu (*sense of coherence*), optimismus, smysl života, vnímanou osobní zdatnost (*self-efficacy*), sebedůvěru (*self-confidence*), sílu vlastního já, kladné sebehodnocení (*self-esteem*), svědomitost (*consciousness*), negativní afektivitu a další (Křivohlavý, 2009).

Je patrné, že některé z výše uvedených charakteristik by mohly mít jistou souvislost i s konceptem duševní pohody. Existuje zde tedy i předpoklad, že rozvíjení určitých osobnostních charakteristik by mělo mít vliv i na celkovou schopnost člověka zvládat náročné životní situace.

## 5 Sebeřijetí

Staří Řekové doporučovali, abychom poznávali sami sebe. Konkrétně bychom se tedy měli snažit o přesné vnímání našich vlastních činů, motivací a pocitů. V konceptu duševní pohody však jde i o něco jiného, důležité je mít zdravou sebeúctu. Zdravá sebeúcta je považována za jeden z hlavních rysů duševního zdraví (M. Jahoda), stejně jako seberealizace (A. Maslow), optimální fungování (C. Rogers) a zralost (G. Allport). Vývojové teorie také zdůraznily důležitost přijetí sebe sama, včetně předešlých životních etap (Erikson, Neugarten). V procesu individualizace (C. G. Jung) je dále zdůrazňována potřeba vyrovnat se s temnou stránkou vlastního já (archetyp stínu). Jak Erikson v případě formulace integrity ega, tak i Jung ve své teorii individualizace tedy nabízí pohled na sebeřijetí, který jde poněkud hlouběji než standardní teorie pojednávající o této složce osobnosti. Sebeřijetí je pro zdravé fungování jedince opravdu důležité, neboť se jedná o typ sebehodnocení, které je dlouhodobé a zahrnuje povědomí o vlastní osobě a akceptaci svých silných i slabých stránek (Ryff & Singer, 2008).

Lidé s vysokou úrovní sebeřijetí mají pozitivní postoj ke své osobě, přijímají se takoví, jací jsou včetně svých dobrých i špatných vlastností. Mají také pozitivní postoj vůči své minulosti. Zatímco lidé s nízkou úrovní sebeřijetí jsou sami se sebou nespokojeni a jsou zklamáni svým dosavadním životem. Nejsou ztotožněni s některými částmi své osobnosti a často si přejí být jiní, než jsou (Ryff & Keyes, 2013).

Ústředními pojmy této kapitoly jsou sebeřijetí (*self-acceptance*) a sebezpojetí (*self-concept*). V případě sebezpojetí se jedná o vytváření úsudku o sobě, je zde zdůrazněna kognitivní složka, která se podílí na introspekci a autoanalýze. S tímto pojmem souvisí například sebehodnocení, sebevědomí, sebeúcta, již zmiňované sebeřijetí a řada dalších (Hartl & Hartlová, 2010). Sebezpojetí (*self-concept*) je poměrně stálá a komplexní představa o vlastní osobě, která v sobě obsahuje realistické vědění o tom, kdo jsem, a emoční složku Self, která vyjadřuje úctu vůči vlastní osobě. Ta hodnotí, zda jsem dobrý nebo špatný. Představa o sobě a prožívání vlastního Já jsou výsledkem socializace. Člověk si ve společnosti buduje své sebevědomí, což jsou emočně sycené představy o své osobě. Sebezpojetí (*self-concept*) v sobě slučuje naše sebehodnocení a hodnocení vnějších pozorovatelů. Existuje kladné Self, což je naše vytoužená představa o vlastním Já, a záporné

Self, což je obávaná a nechtěná představa o vlastní osobě (Cakirpaloglu, 2012). Podmínkou pro to, aby člověk disponoval dostatečnou mírou sebeúcty, je dostatečná míra sebedpřijetí (Smékal, 2007, in Orel, Obereignerů, & Mentel, 2016). Předpoklad pro sebedpřijetí spočívá ve schopnosti sebenáhledu a sebehodnocení, tato míra porozumění vlastnímu nitru je významným faktorem jednání (Cakirpaloglu, 2009, in Orel et al., 2016).

Nízké sebehodnocení může vyústit až v pocit naučené bezmocnosti, která se projevuje rezignací, podceňováním úspěchu a přeceňováním neúspěchu, kdy je dobrý výsledek vnímán jako vliv náhody. U člověka klesá aktivita, motivace, efektivita procesu učení a člověk se přestává o cokoli snažit. Převažují hlavně negativní emoce, pocity bezmoci, stagnace, obav a úzkost (Abbeduto & Elliott, 1998, in Orel et al., 2016). Tento typ sociálního učení určitými prvky poněkud připomíná koncept fixního myšlení dle Carol Dweckové, viz. kapitola o osobním rozvoji. Jak již bylo naznačeno, u člověka, který podlehl naučené bezmocnosti značně klesá jeho výkonnost, schopnost učit se a je náchylnější k negativním pocitům.

Pro zdravé fungování člověka je tedy důležité zdravé, adaptivní sebedpjetí. To lze chápat jako soubor charakteristik, které spadají do dvou souvisejících domén, kterými jsou sebeuvědomění a sebezpoznání. Zdravé sebedpjetí má obrovský význam v rámci adaptace člověka. Předpokládá se, že je výsledkem jak genetických, tak environmentálních vlivů. Zdravé sebedpjetí lze změnit a zlepšit vědomým úsilím (např. psychoterapií). Adaptivní sebedpjetí ovlivňuje účinnost fungování člověka i v jiných oblastech, jako je například sebeřízení a mezilidské vztahy, takže ovlivňuje i celkový růst a duševní pohodu (Jankowski & Bak, 2021).

Sebedpjetí, sebezpoznání a celková změna sebedpjetí jedince bývá často úkolem mnohých terapeutických přístupů. V průběhu psychoterapie dochází především ke změnám prožívání a chování člověka, přičemž se v tomto procesu uplatňují procesy sebeexplorace, sebedpjetování, konfrontace s problémy, korektivní emoční zkušenost, vytvoření kladného očekávání, získávání náhledu a řada dalších. Jednotlivé psychoterapeutické směry se sice liší, společným prvkem je jim však jejich léčebné působení (Kratochvíl, 2017).



## 6 Pozitivní vztahy s druhými

Lidé s vysokou úrovní v této dimenzi mají vřelé, uspokojující a důvěryhodné vztahy s ostatními. Starají se o blaho druhých, mají schopnost hluboké empatie, náklonnosti a intimity. Naopak lidé s nízkou úrovní v této dimenzi zažili jen málo blízkých, důvěryhodných vztahů s ostatními. Je pro ně obtížné být vřelý a otevřený. Nemívají moc velký zájem o ostatní, bývají často osamoceni a zažívají frustraci v mezilidských vztazích. Navíc nebývají příliš ochotní dělat kompromisy pro udržení důležitých vazeb s ostatními (Ryff & Keyes, 2013).

Interpersonální oblast bývá popisována jako ústřední rys pozitivního, dobře prožitého života. Pro představu si můžeme uvést pár příkladů z historie. Aristotelova etika obsahovala rozsáhlé části o přátelství a lásce, Bertrand Russell vnímal náklonnost jako jeden ze dvou největších zdrojů štěstí v životě člověka, a Marie Jahoda zase považovala schopnost milovat za ústřední komponentu duševního zdraví. Sebeaktualizovaní jedinci podle Abrahama Maslowa disponují silnou schopností empatie, náklonnosti, hluboké lásky a přátelství ke všem lidským bytostem. Navíc je například podle Gordona Allporta schopnost vřelých vztahů k ostatním považována za jedno z kritérií dospělosti. Také v Eriksonově vývojové teorii jsou zdůrazňovány blízké vztahy s ostatními pro dosažení intimity (20 až 30 let) v období mladší dospělosti, a schopnost vedení ostatních pro dosažení generativity (30 až 60 let) v období dospělosti (Ryff & Singer, 2008).

Na to, že na člověka mají významný vliv především zkušenosti z raného dětství poukazovali již zástupci hlubinných směrů v psychologii. V raných fázích života člověka se mezilidské vztahy významným způsobem podílejí na vývoji neuronálních struktur, které vytvářejí reprezentace zkušeností, jejichž prostřednictvím je ovlivněno naše vnímání reality. Proces formování probíhá celý život, ale největší dopad má právě v raných fázích života. Jedná se převážně o vzorce vztahů a emoční komunikaci. Dle nových studií rozdílné vzorce citových vazeb mezi rodičem a dítětem mají jistou souvislost s rozdílnými fyziologickými procesy, rozdílnými způsoby vnímání světa a rozmanitými vztahovými vzorci, které jedinec preferuje v pozdějších etapách života. Výsledky výzkumu naznačují, že právě emoce jsou hlavním organizujícím činitelem v mozku, a schopnost organizovat a zpracovávat emoce v pozdějším věku je částečně výsledkem rané zkušenosti z hlediska citových vazeb. Takže

individuální schopnost pracovat s emocemi přímo ovlivňuje schopnost jedince adaptivně reagovat na různé zátěžové situace v dalších fázích života. Studie u zvířat dokonce ukazují, že i krátké chvíle prožívané mateřské deprivace se negativně odráží na neuroendokrinních a epigenetických procesech, které jsou rozhodující pro rozvoj schopnosti zvládat budoucí zátěžové situace (Siegel, 2020, in Skorunka, 2020).

Je pravděpodobné, že potřeba pozitivních vztahů je v člověku hluboko zakořeněna i geneticky, neboť nám utváření vztahů a spolupráce v průběhu naší evoluce umožnila jako druhu snadněji přežít. Kořeny našeho sociálního chování lze nalézt již v době před několika sty tisíci let. Toto období zahrnuje většinu lidské historie a nezanechalo v lidské psychice hluboké stopy. Lidé žili v poměrně malých a stabilních skupinách s velkou vzájemnou závislostí. Sběračský způsob obživy byl časem nahrazen lovem velkých zvířat, ke kterému však byla potřeba úzká kooperace. Naši předkové museli spolupracovat při lovu, při dělení kořisti a společné obraně před nepřáteli. Tyto faktory, postupně přispívaly k proměně člověka ve tvora společenského, pro něhož je altruistické a kooperativní chování životní nutností a samozřejmostí (Zášková & Mlčák, 2009).

## 7 Autonomie

Jedná se o relativní samostatnost vzhledem k okolí. Lidé s vysokou mírou autonomie jsou schopni odolat společenským tlakům a jsou nezávislí na ostatních. Přemýšlejí a jednají svým osobitým způsobem nezávisle na názoru druhých. Regulují své chování zevnitř a vyhodnocují sami sebe na základě svých osobních hodnot. Zatímco lidé s nízkou úrovní osobní autonomie jsou závislí na očekávání a hodnocení druhých lidí. Při důležitých rozhodnutích se většinou opírají o úsudky ostatních. Bývají konformní, jejich přemýšlení a jednání často podléhá sociálním tlakům (Ryff & Keyes, 2013). Řada teorií, na nichž je založena i duševní pohoda, zdůrazňuje vlastnosti, jako jsou například sebeurčení, nezávislost a regulace chování zevnitř. Například plně fungující osobnost Carla Rogerse disponuje vnitřním místem hodnocení, což znamená, že svůj úsudek prioritně neformuje na základě názorů ostatních, ale řídí se svými vlastními osobními standardy. Tento aspekt je nepochybně ze všech uvedených složek duševní pohody nejvíce uznávaný vyspělou západní společností (Ryff & Singer, 2008). Maslow (2014) vnímal autonomii jako relativní nezávislost na prostředí a na nepříznivých vnějších podmínkách (smůla, zklamání, deprivace, ztráty, tragédie, stres apod.) Přisuzoval sebeaktualizovaným jedincům právě větší osobní autonomii. Takoví jedinci jsou podle něj méně závislí na druhých lidech, nepotřebují tolik jejich chválu a náklonnost. Neusilují tolik o pocty a věhlas, zároveň jsou méně úzkostní a méně nepřátelští.

S pojmem autonomie souvisí i pojem konformita. Jedná se o změny chování nebo názoru, které jsou výsledkem tlaku jiných sociálních činitelů (jedince, skupiny, společnosti). Na jedince je vyvíjen určitý tlak, aby se choval v souladu s určitými normami či pravidly v dané situaci. Konformní chování se vyznačuje tím, že člověk dělá něco, co sám nechce, a co by bez sociálního tlaku jinak nedělal. Konformní chování se může projevat jen verbálně (souhlas, podpora či nepodpora pro stanovisko, mlčení apod.), chováním nebo jejich kombinacemi. Nonkonformita se může projevat nezávislostí chování i vlastního úsudku tak, že si člověk zachovává své vlastní názory a chová se podle svého vlastního přesvědčení bez ohledu na sociální vlivy, což se ovšem nevylučuje s připojením se do nějaké sociální skupiny (Výrost, Slaměník, & Sollárová, 2019). Například dle Philipa Zimbarda (2014) je nonkonformita důležitá zejména jako jedna ze složek hrdinství. Tyto aspekty začaly být zkoumány mimo jiné na základě Stanfordského vězeňského experimentu v roce 1971.

## 8 Zvládání prostředí

Jedná se o schopnost zvolit nebo změnit okolní kontext dění pomocí fyzických nebo duševních akcí a také schopnost kontrolovat události (Ryff, 1989). Proces psychologického vývoje v průběhu našeho života zahrnuje i rozvoj schopností zvládat své životní prostředí. To zahrnuje řízení komplexních situací, životní selekci, schopnost využívat prostředí a zdroje pro dosažení určitých cílů, které souvisejí s hodnotami člověka (Pearlin et al., 2007). M. Jahoda i tuto schopnost označila jako důležitou pro duševní zdraví (Ryff & Singer, 2008).

Lidé s vysokou úrovní v této dimenzi mají schopnost mistrně ovládat jejich život a životní prostředí. Bývají dobří v řízení celé řady externích činností a dovedou účinně využít okolních příležitostí v jejich prospěch. Jsou schopni přizpůsobit podmínky svého života tak, aby vyhovovaly jejich osobním potřebám a hodnotám. Zatímco lidé s nízkou úrovní ve zvládání prostředí mívají potíže s řízením každodenních záležitostí a cítí se být neschopni změnit nebo zlepšit své okolní podmínky. Většinou si nejsou vědomi okolních příležitostí a postrádají pocit kontroly nad vnějším světem (Ryff & Keyes, 2013).

Koncept zvládání prostředí se značně překrývá s konceptem místa kontroly (*locus of control*) Juliana Rottera. Někteří však zdůraznili, že zvládání prostředí se týká řízení konkrétních okolností života jednotlivce spíše než obecného pocitu osobní kontroly (Pearlin et al., 2007). Rotter provedl řadu experimentů, jejichž cílem bylo zjistit, zda se lidé nějakým způsobem liší v učení se a v chování, pokud posílení nebo odměnu vnímají jako související nebo nesouvisející s jejich vlastním chováním (Engler, 2013 in Dolejš, Zemanová, & Vavrysová, 2018). Místo kontroly tedy může být definováno jako přesvědčení o příčinách, které ovlivňují životní události a situace.

Osoby s vnitřním místem kontroly (internalisté) jsou přesvědčeni, že jejich úsilí či osobní dispozice (schopnosti, odvaha, vůle apod.) mají pro dosažení jejich zvolených cílů rozhodující vliv (Cakirpaloglu, 2012). Zatímco osoby s vnějším místem kontroly (externalisté) odměny a tresty přičítají vnějším okolnostem (vyšší moc, autority, štěstí, náhoda apod.), které nemohou ovlivnit (Rotter, 1966, in Dolejš et al., 2018). Díky tomu se ani nepokoušejí svou životní situaci zlepšit či změnit (Plháková, 2007).

## 9 Smysl života

Vysokou míru smysluplnosti u člověka dle Carol Ryff značí určitá režie, pocit smyslu v přítomnosti i minulosti, víra dávající životu smysl a osobní cíle. Zatímco člověk s nízkou mírou vnímaného smyslu postrádá smysl života, má málo osobních cílů, postrádá životní směr, nevidí žádný smysl ve své minulosti a nemá žádné vyhlídky do budoucna, které by dávaly jeho životu smysl (Ryff & Keyes, 2013). Tato dimenze duševní pohody silně čerpá z existenciálních teorií, zejména z Franklova hledání smyslu. I Marie Jahoda v její definici duševního zdraví výslovně zdůraznila význam smyslu v životě. A v neposlední řadě také vývojové teorie odkazují na měnící se smysl a cíle, které jsou charakteristické pro různé životní etapy, jako je například kreativita či produktivita ve středním věku a obrat k emoční integraci v pozdějším věku (Ryff & Singer, 2008).

Smysluplnost v životě je velmi těsně spjata jak s otázkami spirituality, tak i s otázkami hodnot, cílů a motivace (Slezáčková, 2012). Motivace je jednou ze základních dynamických substruktur člověka, jenž zahrnují určité formy jednání. Procesy motivace mohou vést k určitému ovlivnění subjektu, hlavně ve smyslu zaměření se na vyrovnání vzniklého nedostatku (Šmahaj & Cakirpaloglu, 2015). Na základě procesů motivace vzniká jednání za určitým cílem. Osobní cíle mohou dát lidskému životu strukturu a smysl (Boudreaux & Ozer, 2013).

Základní lidskou motivací je podle rakouského psychiatra a neurologa Viktora E. Frankla (2019) „vůle ke smyslu“. Vůle ke smyslu je snaha člověka po smysluplnosti existence a je motivována napětím mezi realitou a ideálem. Frankl využil svých zkušeností vězně v koncentračních táborech, aby rozpracoval svou teorii logoterapie a existenciální analýzy. Tento směr se zaměřuje na hledání smyslu v lidském životě. Logoterapie vede k překonání pocitu nesmyslnosti tím, že vede k hledání a nalézání smyslu. Člověk se stává plně sám sebou, když zapomene sám na sebe a oddá se svému úkolu, službě, věci nebo lásce k jiné osobě. Člověk je nasměrovaný na něco víc, než je on sám, potřebuje pevný bod v budoucnosti spojený s pocitem žít pro něco (Frankl, 2016).

Smysl v životě a pevný bod v budoucnosti má pro člověka opravdu obrovský význam. Frankl se o tom mohl sám přesvědčit při pokusech o psychoterapii mezi spoluvězni v koncentračním táboře. Například při rozhovoru se dvěma vězni jejichž zoufalství bylo

vystupňováno až k úvahám o sebevraždě se nakonec ukázalo, že jejich život na ně čekal se zcela konkrétními úkoly a mohl u nich nastat životní obrat (Frankl, 2015).

*Ukázalo se totiž, že jeden uveřejnil řadu geografických knih, že však tato série nebyla ještě dovedena do konce; druhý měl v cizině dceru, která na něm visela jako na modle. Na jednoho tak čekalo dílo, na druhého člověk. Oba byli takto stejným způsobem potvrzeni v oné jedinečnosti a nezastupitelnosti, která může dát životu přes veškeré utrpení nepodmínečný smysl. Pro svou vědeckou práci byl jeden právě tak nenahraditelný, jako byl druhý nezaměnitelný v lásce své dcery (Frankl, 2015, 106).*

Podle Frankla (2016) je možné smysl naplnit realizací tří základních hodnot:

- Tvořivá hodnota – všechno, co člověk koná (umělecké nebo vědecké dílo, zájmová činnost, především však smysluplná práce).
- Zážitková hodnota – jakýkoliv zážitek, který člověka obohacuje nebo povznáší (požitek z krásy, hlavně však zážitek prosociální orientace nebo lásky).
- Postojová hodnota – schopnost trpět, udržet si důstojnost i v podmínkách bolesti a utrpení.

Smysl musí být hledaný, člověk jej musí najít sám, například v budoucích možnostech jeho života nebo v tom, co již prožil. Smysl se nedá vytvořit ani poskytnout. Každý člověk má svůj subjektivní smysl, neexistuje jeden jediný pro všechny. Při hledání smyslu vede člověka jeho svědomí. Otázku smyslu klade život formou skutečnosti. Člověk odpovídá prostřednictvím činů a tím, že přebírá plnou zodpovědnost za svůj vlastní život. Člověk nemůže být nikdy bez naděje, vše, co se člověku přihodí, musí mít nějaký vyšší smysl. Ve všech životních situacích, i ve smrti a utrpení, je možné vidět úlohu nebo něco pozitivního, je třeba k nim však zaujmout správný postoj. Vědomí smyslu dává člověku sílu, tedy i předpoklady vydržet všechny životní těžkosti. Smrt člověka dává životu smysl a pomáhá mu chovat se zodpovědně a využívat možnosti každodenního života, jak nejlépe to jde. Úspěch a slast nejsou pro smysl podstatné, život může být naplněn i navzdory neúspěchu, snaha vidět smysl života jen ve slasti je mylná. Štěstí přichází jako průvodní jev při naplňování smyslu života člověka, stejně jako slast a moc má být pouze jeho důsledkem (Frankl, 2016).

## 10 Osobní rozvoj

Lidé s vysokou úrovní v této dimenzi věří v neustálý kontinuální vývoj. Věří ve svůj růst, uvědomují si svůj potenciál, a jsou otevřeni novým zkušenostem. Jsou schopni vidět zlepšení sebe sama a svého chování v průběhu času, což přispívá k jejich hlubšímu sebepoznání a zvýšení efektivity. Zatímco lidé s nízkou úrovní v dimenzi osobního rozvoje mají většinou pocit osobní stagnace, postrádají smysl pro zlepšení v průběhu času a cítí se být znuděni svým životem. Většinou postrádají schopnost rozvíjet nové postoje nebo chování (Ryff & Keyes, 2013).

Pokud člověk začne uvažovat o osobním rozvoji pouze v kontextu růstu a zvyšování produktivity, může dospět k názoru, že každý má své limity, a že zlepšování a zvyšování produktivity nejde praktikovat donekonečna. Osobní rozvoj však může být chápán hned z několika dalších perspektiv, které jedince tolik nelimitují.

Například humanistická psychoterapie se zaměřuje na pomoc lidem v duchovním růstu a v realizaci vlastního duševního potenciálu. Snaží se vidět člověka jako jedinečnou bytost, která žije s nějakým účelem. Zaměřuje se na autentičnost jedince, což se shoduje s Rogersovou kongruencí. Člověk zde nehraje předepsané role, ale musí být sám sebou. Pokud je člověk sám sebou, může se realizovat či aktualizovat (Kratochvíl, 2017).

Podle Maslowa lidé, kteří jsou zdraví a dostatečně uspokojili své primární potřeby (bezpečí, sounáležitosti, lásky, respektu a sebeúcty), jsou přednostně motivováni potřebou sebeaktualizace. Sebeaktualizace je definována jako neustálé naplňování možností, schopností, nadání a poslání. Dále souvisí s plnějším poznáním vlastní vnitřní podstaty a sebepřijetím, neustálým směřováním k vnitřní jednotě, integraci a spolupráci. Růst je sám o sobě je pro sebeaktualizované jedince uspokojivým a vzrušujícím procesem. Člověk se může těšit z činnosti, kvůli ní samotné. Sebeaktualizovaní lidé mají obecnou radost ze života a ze všech jeho aspektů. Zatímco většina ostatních lidí zažívá radost pouze v okamžicích úspěchu či vyvrcholení. Jde o růstovou motivaci cestou, kdy člověk může většinu života zasvětit tomu, aby byl dobrým psychologem, umělcem apod., a tato skutečnost sama o sobě mu přináší potěšení a radost ze života (Maslow, 2014).

Ve spojení s růstovou motivací zaměřenou na cestu by se dal zmínit i fenomén plynutí (*flow*), který představil americký psycholog maďarského původu Mihaly

Csikszentmihályi. Ve svých výzkumech se zabýval zkušenostmi optimálního prožitku. Činnosti poskytující optimální prožitek jsou pro lidi natolik uspokojující, že je chtějí vykonávat hlavně pro činnost samu o sobě a příliš se nestarají o to, jaký z dané činnosti budou mít prospěch. To platí i v případě obtížných a nebezpečných aktivit. Pro dosažení takového stavu je potřeba, aby člověk disponoval dostatečnými dovednostmi pro zvládnutí aktivity, a zároveň by daná aktivita měla mít formu určité výzvy. Soustředění je při takových činnostech tak intenzivní, že člověk nemá prostor myslet na nic jiného, přestává si uvědomovat sám sebe a čas. Někdy se stav plynutí objeví spontánně (při posezení s přáteli u zajímavého rozhovoru, pravděpodobněji je však výsledkem nějaké strukturované činnosti nebo vznikne na základě schopnosti člověka tento stav vytvářet. Někdy jde o kombinaci více faktorů zároveň. Platí zde, že prožívání stavu plynutí je vysoce individuální. Někdo může zažívat radost dokonce v koncentračním táboře, zatímco jiný se nudí i na dovolené či v rekreačním centru (Csikszentmihályi & Hauserová, 2015).

Stanfordská psycholožka Carol Dwecková vytvořila koncept růstového a fixního myšlení. Ve výzkumech se zabývala typem myšlení a jeho vlivem na úspěch. Před více než 30 lety se ona a její kolegové začali zajímat o přístup jednotlivců k jejich neúspěchu. Po důkladném přezkoumání chování u tisíců respondentů vymyslela Carol Dwecková pojmy fixní a růstové myšlení. Hlavní myšlenka této teorie spočívá v tom, že lidé, kteří věří, že jejich talent lze rozvíjet (tvrdou prací, dobrou taktikou a prostřednictvím ostatních), mají růstové myšlení. Mají také tendenci dosahovat lepších výsledků než ti, kteří mají fixní myšlení (věří, že jejich talent je vrozený, a že jej nelze dále příliš rozvíjet). Je to dáno zejména tím, že lidé s růstovým myšlením tolik nepřemýšlejí nad tím, jak vypadat před ostatními dobře či chytře, neztrácejí tudíž tolik energie a mohou se zaměřit více na učení a zdokonalování se. Dwecková zjistila, že v organizacích s kulturou založenou na růstovém myšlení vedoucí považovali své zaměstnance za „kreativnější, kooperativnější a odhodlanější se učit a růst“. Podle Dweckové se také méně bojí neúspěchu (Joy, 2019).



# 11 Vysokoškolský student

Vysoké školy jsou nejvyšším článkem vzdělávací soustavy a vrcholnými centry vzdělanosti, nezávislého poznání a tvůrčí činnosti a mají klíčovou úlohu ve vědeckém, kulturním, sociálním a ekonomickém rozvoji společnosti (Zákon č. 111/1998 Sb., 2021).

Uchazeč se stává vysokoškolským studentem dnem zápisu do studia na konkrétní vysokou školu s tím, že splnil veškeré podmínky pro přijetí, které si daná vysoká škola stanovuje. Studium je uskutečňováno ve formě denní, dálkové nebo kombinované. Denní studium je výhodné především z hlediska socializace a angažovanosti ve specifické sociální skupině vysokoškolských studentů. Zatímco dálkové a kombinované studium je vhodné především pro osoby, které již v průběhu studia musí chodit pravidelně do práce.

Standardní doba studia je v bakalářském studijním programu stanovena na 3 roky a v magisterském studijním programu na 2 roky. Standardní doba studia může být prodloužena bez poplatků spojených s prodloužením studia, maximálně však o jeden rok zvlášť v bakalářském i magisterském studijním programu (Zákon č. 111/1998 Sb., 2021).

Student je osoba soustavně se připravující na budoucí povolání na střední nebo vysoké škole, nejdéle do 26 let věku. Z pohledu VŠ je osoba studentem do dne vykonání státní zkoušky nebo její poslední části. Pokud je studentovi do 26 let, status studenta vzniká dnem zápisu do denního studia. U jiného, než denního studia platí pro status studenta dle zákona jiné podmínky. Status studenta zaniká z pohledu zákona o státní sociální podpoře a o zdravotním pojištění dosažením 26. roku věku a úspěšným absolvováním školy nebo ukončením školy z jiných důvodů (Zákon č. 117/1995 Sb.; Zákon č. 111/1998 Sb., 2021).

Z hlediska vysokoškolské psychologie lze tradičního studenta vymezit na úrovni adolescence (od vstupu na vysokou školu až do cca 20 let) a mladší dospělosti (od 20 let do 35 let věku). Přechod z jedné etapy života do druhé je spojen s přebíráním nové sociální pozice a doprovázen řadou potíží spojených s vyrovnáváním se s novými požadavky a nároky (Slavík a kol., 2012).

Americký vývojový psycholog Jeffrey Jensen Arnett na základě rozhovorů s mladými lidmi popsal období mezi 18 a 25 lety, což je zároveň i přibližná doba studia na

vysoké škole. Tento přechod mezi adolescencí a dospělostí nazval vynořující se dospělost (*emergence adulthood*) a popsal pět rysů, kterými se toto období vyznačuje:

- Hledání identity (osobnost, kariéra, vzdělání, partnerské vztahy).
- Nestabilita (zkoušení různých věcí, škol, nových vztahů, zaměstnání).
- Orientace na vlastní osobu (zaměření na vlastní osobu a získávání zkušeností).
- Pocity na půli cesty (v půli cesty mezi dětstvím a dospělostí).
- Široké pole možností (optimistické plány, cestování, profesní oblast).

(Arnett, 2000, in Thorová, 2015)

Mladá dospělost se jinak obecně vyznačuje proměnou od nezralé k zralé osobnosti, mladému člověku se otevírají nové možnosti a prostor. Fyzický a kognitivní vývoj je již ukončen, člověk se nachází na vrcholu svých fyzických, sexuálních a některých kognitivních schopností, má více energie a lepší zdraví. Mladí dospělí jsou více emočně vyrovnaní než adolescenti, disponují větším sebeovládáním, ale jejich psychika je stále nestabilní. Vývoj mozku v tomto období nadále pokračuje a schopnost sebekontroly se stále vyvíjí, proto mladí lidé jednají občas impulzivně, rádi se předvádějí, jsou soutěživí, schopnost sebereflexe je u nich stále nízká, rádi riskují, experimentují a staví se do opozice proti zákazům a příkazům. Mladí začínají postupně fungovat nezávisle na rodičích, tyto změny jsou však pozvolné, neboť zejména v počátku mladé dospělosti ještě studují. Postupně se vytváří postojová, fyzická, emoční a ekonomická nezávislost (Thorová, 2015).

Vysokoškolské studium vyžaduje určitou úroveň intelektuálních schopností a určitou dávku seberegulace pro úspěšné dokončení studia, neboť předmětem činnosti studenta na vysoké škole je zejména duševní práce. Psychickými charakteristikami vysokoškolských studentů se v letech 2000 a 2002 zabývaly průzkumy mezi mladými akademickými pracovníky na Pedagogické fakultě UK v Praze. Ze závěrů jejich výzkumů vyplynulo, že současné vysokoškolské studenty charakterizují zejména tyto osobnostní rysy: jsou otevřenější, kritičtější, asertivní, mají vyšší sebevědomí, jsou svobodnější, nikoliv však samostatnější nebo zodpovědnější. Navíc ovládají více cizích jazyků a umí pracovat s informačními technologiemi (Slavík a kol., 2012).

# VÝZKUMNÁ ČÁST

# 12 Výzkumný problém a cíle výzkumu

## 12.1 Výzkumný problém

Tento výzkum se zabývá problematikou duševní pohody (*well-being*) ve spojení s psychickou odolností v pojetí resilience. Řada studií, ale i velké množství populárně naučné literatury poukazuje na důležitost rozvoje osobnostních charakteristik pro efektivnější zvládnání zátěže a zlepšení kvality života. Tento výzkum se odebírá stejným směrem. Jeho výchozím bodem je objasnění vztahu mezi jednotlivými složkami duševní pohody a resiliencí. Určité osobnostní charakteristiky podporující zvládnání stresu, které byly více popsány v teoretické části této práce, se určitým způsobem prolínají s dimenzemi duševní pohody. Existuje zde tedy předpoklad, že rozvoj složek duševní pohody do jisté míry ovlivňuje i celkovou schopnost člověka zvládat náročné životní situace. Právě z tohoto důvodu byl výzkum realizován na souboru vysokoškolských studentů. Přechod z jedné etapy života do druhé je totiž doprovázen řadou potíží spojených s vyrovnáváním se s novými požadavky a nároky, což může být velkým zdrojem frustrace a napětí (Slavík a kol., 2012).

V předchozích kapitolách byla hlouběji rozebrána teoretická východiska duševní pohody a psychické odolnosti z pohledu různých autorů. Tento výzkum je však postaven zejména na teorii duševní pohody, jak ji představila americká psycholožka Carol Ryffová (1989) již v druhé polovině minulého století. Zdokonalování složek duševní pohody bývá mnohdy součástí knih, programů či výcviků zaměřených na osobnostní růst. Jejich problémem však často bývá nedostatečný nebo zcela chybějící empirický podklad. Tento trend se však pomalu mění směrem k lepšímu díky rostoucímu vlivu pozitivní psychologie, která své poznatky čerpá z dosavadních vědeckých studií (Slezáčková, 2017).

Hlavním cílem tohoto výzkumu je zjistit, do jaké míry duševní pohoda a její jednotlivé dimenze korelují s resiliencí. Vše bylo ověřeno prostřednictvím statistické analýzy dat. Výsledky poslouží jako potvrzení hypotézy o přímé souvislosti mezi těmito dvěma proměnnými. V praktické části výzkumu jsou dále rozebrány psychometrické vlastnosti vybraných metod.

## 12.2 Výzkumné otázky a hypotézy

### Výzkumné otázky

První výzkumná otázka „jak souvisí míra duševní pohody a její dimenze se subjektivně vnímanou resiliencí“ je pro tento výzkum stěžejní. Byla statisticky zpracována do několika hypotéz, u kterých byla následně ověřena jejich platnost. Druhá výzkumná otázka se týká dimenzí duševní pohody a jejich vzájemných korelací. Poslední výzkumná otázka pojednává o rozdílech mezi pohlavími v míře subjektivně vnímané resilience a duševní pohody. Ta byla statisticky zpracována na základě srovnávací analýzy dat.

- **VO1:** Jak souvisí míra duševní pohody a její dimenze se subjektivně vnímanou resiliencí?
- **VO2:** Jak jednotlivé dimenze duševní pohody korelují mezi sebou navzájem?
- **VO3:** Existují statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami v subjektivně vnímané míře resilience a duševní pohody?

### Formulace výzkumných hypotéz

V rámci tohoto výzkumu bylo stanoveno celkem 7 statistických hypotéz. Na základě statistické analýzy dat byla dále ověřována jejich platnost.

- **H1:** Respondenti dosahující vyšší míry duševní pohody vykazují statisticky významně vyšší míru resilience.
- **H2:** Mezi resiliencí a dimenzí sebezpřijetí existuje statisticky významná souvislost.
- **H3:** Mezi resiliencí a dimenzí osobního růstu existuje statisticky významná souvislost.
- **H4:** Mezi resiliencí a dimenzí zvládnání prostředí existuje statisticky významná souvislost.
- **H5:** Mezi resiliencí a dimenzí autonomie existuje statisticky významná souvislost.
- **H6:** Mezi resiliencí a dimenzí pozitivních vztahů existuje statisticky významná souvislost.
- **H7:** Mezi resiliencí a dimenzí smyslu v životě existuje statisticky významná souvislost.

## 13 Sběr dat a výzkumný soubor

V této kapitole je popsán výzkumný soubor a průběh sběru dat. Jednotlivé četnosti a deskriptivní charakteristiky souboru jsou zobrazeny prostřednictvím výsečových grafů a tabulek níže.

### 13.1 Sběr dat

Tento kvantitativní výzkum byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření, které proběhlo v časovém rozmezí dvou týdnů v lednu roku 2021. Sběr dat se uskutečnil prostřednictvím online platformy „Formuláře Google“.

Ze začátku se jednalo o metodu příležitostného výběru realizovanou prostřednictvím sociálních sítí, kdy dotazníky vyplňovali dobrovolníci z různých vysokých škol, další fáze sběru dat probíhala prostřednictvím lavinového výběru, kdy dobrovolníci z řad studentů oslovovali i své známé a spolužáky. Tímto způsobem se podařilo získat data od 156 respondentů. Při bližší kontrole dat bylo zjištěno, že respondenti vyplňovali dotazníky správně v souladu s pokyny, a díky tomu tedy nemusel být nikdo vyřazen z výzkumu.

Sběr dat probíhal tak, že respondenti nejprve vyplnili dotazník BRS a hned poté dotazník PWBS. Položky v dotazníku byly respondentům prezentovány náhodně. Je nutno ještě dodat, že před začátkem vyplňování dotazníků byly respondenti obeznámeni o výzkumné povaze této práce s tím, že je dotazník zcela anonymní. Dále byla zmíněna informace o tom, že je účast na výzkumu zcela dobrovolná, a že z něj mohou kdykoliv vystoupit. Na konci dotazníku byla uvedena e-mailová adresa autora výzkumu, pro případ respondentova zájmu o zaslání výsledků či potřebě kontaktovat výzkumníka.

### 13.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří 156 respondentů, studentů vysokých škol ve věku 18 až 26 let žijících a studujících na území České republiky. Ženy jsou ve vzorku zastoupeny počtem 117 (75 %) a muži 39 (25 %). Průměrný věk respondentů se pohybuje okolo 21,69 let ( $M_{muži} = 23,41$  let;  $M_{ženy} = 21,11$  let). Nejpočetnější kategorií jsou ženy ve věku 20 až 21 let. Ačkoliv byl výzkum určen pro studenty ve věku 18 až 26 let, nezúčastnil se žádný respondent ve

věku 18 let. Do výzkumu se zapojili studenti z různých vysokých škol různého zaměření, největší zastoupení však měli studenti filozofické fakulty (41 %) Univerzity Palackého v Olomouci a Masarykovy univerzity v Brně. Zbytek výzkumného souboru tvořili například studenti UTB ve Zlíně, VUT v Brně, VŠB v Ostravě, UK v Praze apod. Četnosti odpovědí na otázky v úvodní části dotazníku vyjádřená v procentech je zobrazena v tabulkách a výsečových grafech níže.

*Tabulka 1: Deskriptivní charakteristiky souboru dle pohlaví a věku*

	Počet	%	Průměr	Sm. odch.	Minimum	Maximum
<b>Muži</b>	39	25 %	23,41	2,23	19	26
<b>Ženy</b>	117	75 %	21,11	1,65	19	25
<b>Soubor celkem</b>	156	100 %	21,69	2,06	19	26

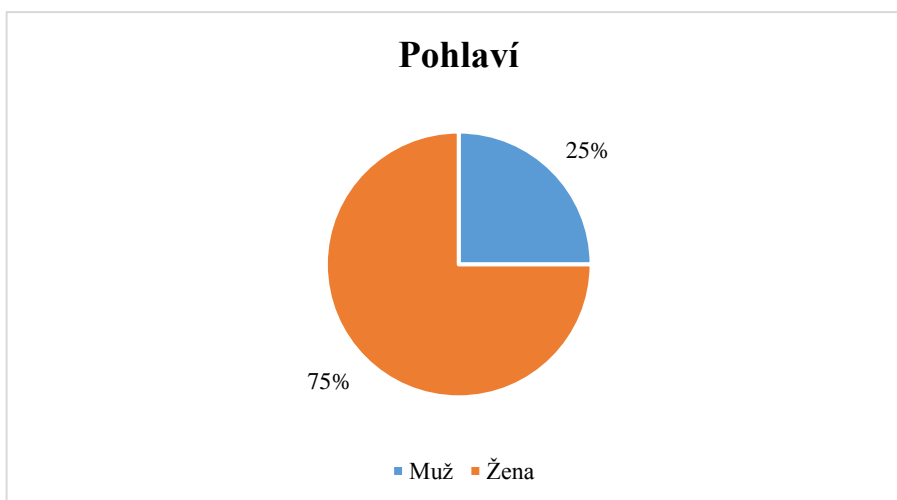
*Tabulka 2: Četnosti dle jednotlivých univerzit*

	Počet	%
<b>UPOL</b>	66	42 %
<b>MUNI</b>	60	39 %
<b>UTB</b>	19	12 %
<b>Ostatní</b>	11	7 %
<b>Celkem</b>	<b>156</b>	<b>100 %</b>

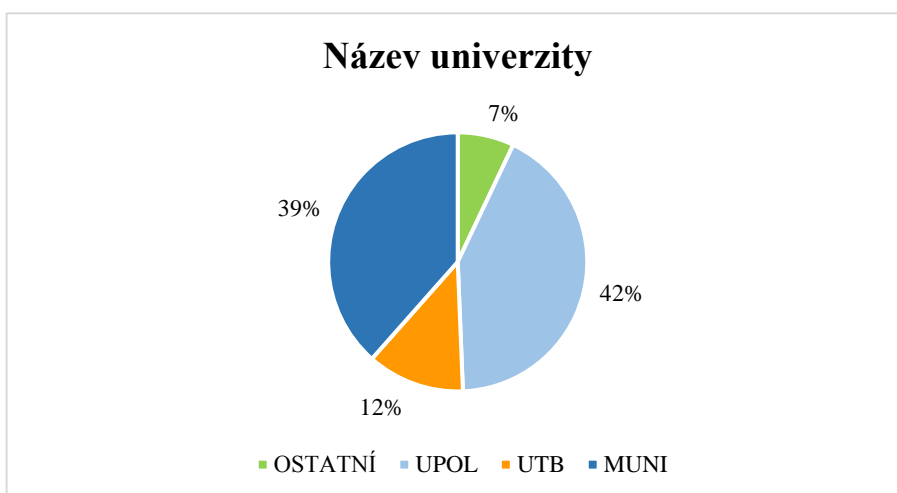
*Tabulka 3: Četnosti dle jednotlivých fakult*

	Počet	%
Filozofická	64	41 %
Pedagogická	15	10 %
Právnícká	10	6 %
Lékařská	6	4 %
Přírodovědecká	18	12 %
Managementu a ekonomiky	14	9 %
Sociálních studií	7	4 %
Ostatní	22	14 %
<b>Celkem</b>	<b>156</b>	<b>100 %</b>

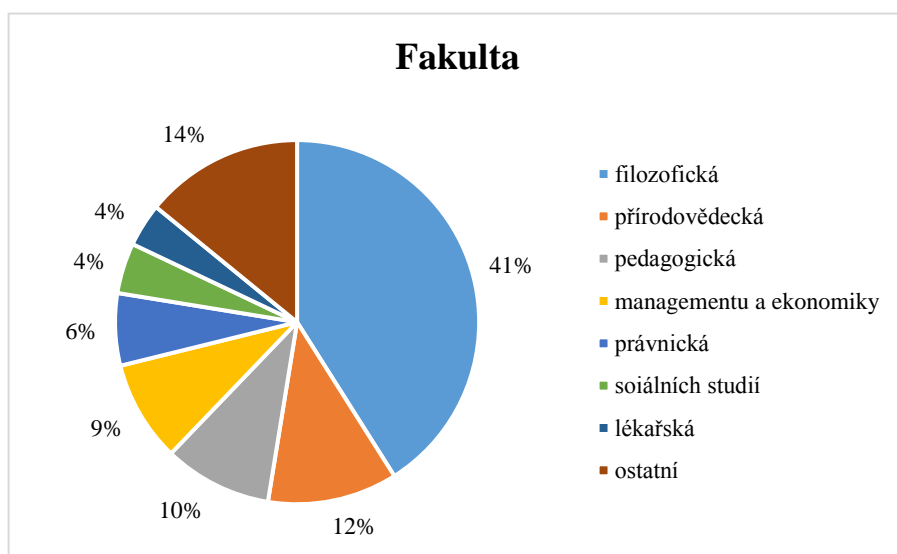
Obrázek 1: Graf (pohlaví)



Obrázek 2: Graf (název univerzity)

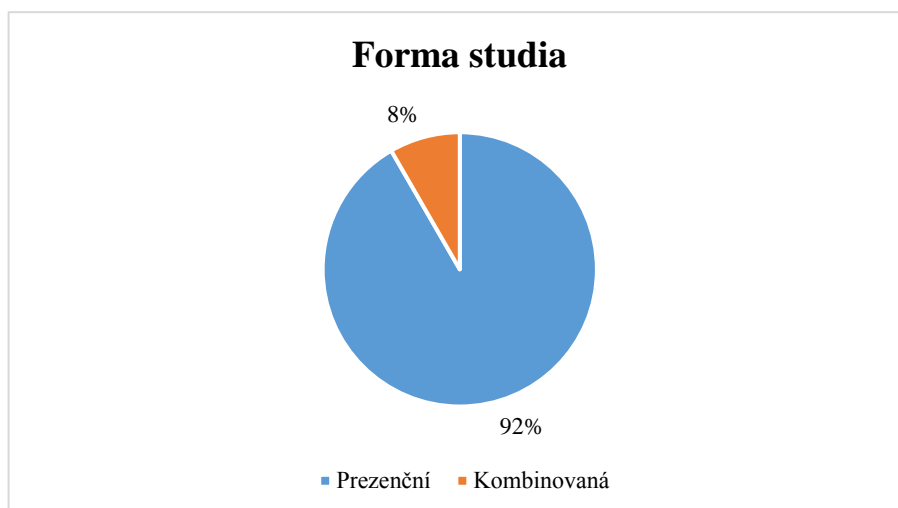


Obrázek 3: Graf (fakulta)

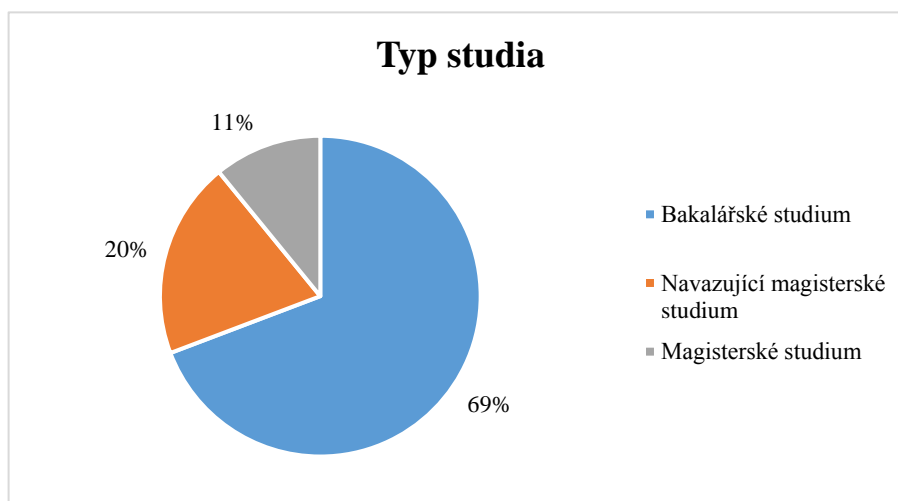




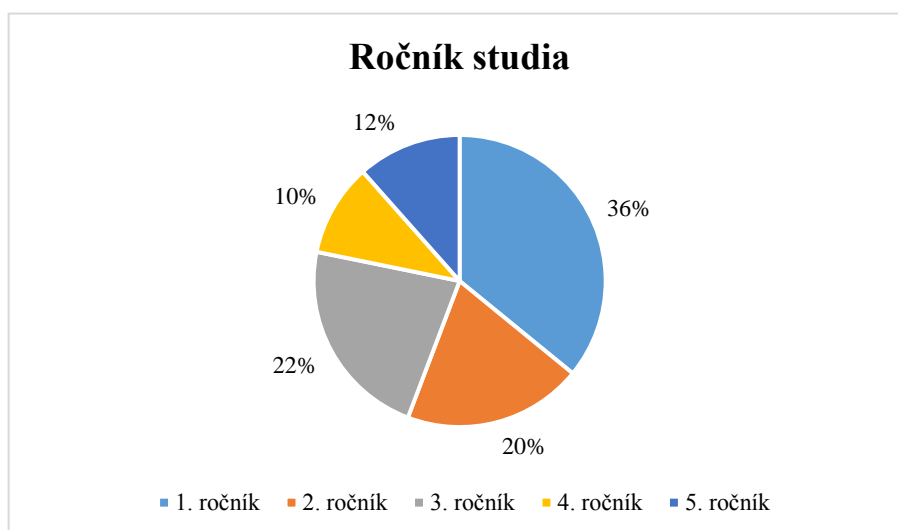
Obrázek 4: Graf (forma studia)



Obrázek 5: Graf (typ studia)



Obrázek 6: Graf (ročník studia)



# 14 Výzkumné metody

Původní verze obou dotazníků byly přeloženy z angličtiny do češtiny volným překladem tak, aby byly pro soubor respondentů lépe pochopitelné. Dotazníky využitě v tomto výzkumu se od těch původních liší hodnotícími stupnicemi. Na základě pilotní studie byly stupnice zjednodušeny a použity s hodnocením od (1) *silně nesouhlasím* po (4) *silně souhlasím*. Rozhovory s respondenty v pilotní studii ukázaly, že například hodnotící stupnice o sedmi úrovních jsou příliš složité a prohlubují nerozhodnost. Nebyla umožněna ani neutrální prostřední odpověď. Hlavním požadavkem bylo donutit respondenta, aby se víc zamyslel a pokusil se vůči dané otázce zaujmout konkrétní stanovisko.

Tabulka 4: Hodnotící škála obou metod

Hodnocení	Počet bodů
Silně nesouhlasím	1
Nesouhlasím	2
Souhlasím	3
Silně souhlasím	4

## 14.1 Brief Resilience Scale (BRS)

Škálu BRS vytvořil Bruce W. Smith a jeho kolegové v roce 2008. Položek v tomto dotazníku je pouze 6 a jsou psány formou oznamovacích vět v první osobě. Respondent u každého tvrzení na základě subjektivního pocitu volí, do jaké míry s ním souhlasí.

Původní verze obsahovala hodnotící stupnici od (1) *silně nesouhlasím* po (5) *silně souhlasím* (Smith et al., 2008). Verze použitá v tomto výzkumu postrádá prostřední, neutrální možnost. Respondent tedy mohl na stupnici vybrat pouze od (1) *silně nesouhlasím* po (4) *silně souhlasím*. Některé položky dotazníku jsou reverzní.

1. *Po překonání náročného období se obvykle dám zase rychle dohromady.*
2. *Zvládání náročných životních situací je pro mě obtížné.*
3. *Netrvá mi dlouho vzpamatovat se ze stresující události.*
4. *Když se stane něco špatného, je pro mě obtížné dát se zase dohromady.*
5. *Obvykle procházím těžkými časy jen s malými obtížemi.*
6. *Překonávání životních překážek mi zabere hodně času.*

## 14.2 Psychological Well-Being Scale (PWBS)

Tuto škálu vytvořila americká psycholožka Carol Ryffová v roce 1989. Jedná se o multidimenzionální škálu. Ryffová duševní pohodu nevnímá jako samostatný psychologický konstrukt, ale rozděluje ji na 6 dimenzí – autonomie, zvládání prostředí, osobní růst, pozitivní vztahy s druhými, smysl v životě a sebedpřijetí.

Původní verze obsahovala 120 položek (20 pro každou dimenzi), postupem času na základě různých studií však vznikaly i kratší verze. Pro účely tohoto výzkumu byla využita zkrácená verze dotazníku o 18 položkách, která byla získána na webových stránkách Stanford University (SPARQtools). Obsahuje vždy 3 položky pro každou dimenzi duševní pohody. Všechny položky jsou psány formou oznamovacích vět v první osobě. Respondent u každého tvrzení volí na hodnotící škále.

Sedmibodová hodnotící stupnice původní zkrácené verze se na základě pilotní studie ukázala pro účastníky výzkumu příliš komplikovaná a prohlubovala jejich nerozhodnost, takže byla nahrazena stupnicí od (1) *silně nesouhlasím* po (4) *silně souhlasím*. Některé položky dotazníku jsou reverzní.

Níže jsou uvedeny jednotlivé dimenze škály duševní pohody a znění jednotlivých položek použitých v dotazníku.

### 1. Dimenze autonomie (Autonomy)

- *Mám sklony být ovlivňován lidmi se silnými názory.*
- *Mám důvěru ve své vlastní názory, i když se liší od toho, jak přemýšlí většina ostatních lidí.*
- *Soudím sám/a sebe podle toho, co sám/a považuji za důležité, ne podle toho, co považují za důležité ostatní.*

### 2. Dimenze zvládání prostředí (Environmental mastery)

- *Požadavky každodenního života mě často ubíjejí.*
- *Obecně cítím, že jsem zodpovědný/á za situaci, ve které se nacházím.*
- *Řízení povinností každodenního života mi nedělá problém.*

### 3. Dimenze osobní růst (Personal growth)

- *Život je pro mě nepřetržitým procesem učení, změn a růstu.*
- *Myslím si, že je důležité získávat nové zkušenosti, které zpochybňují to, jakým způsobem uvažuji o sobě a o světě.*
- *Už dávno jsem se vzdal/a snažení se o velká zlepšení nebo změny ve svém životě.*

4. Dimenze pozitivní vztahy s druhými (*Positive relations with others*)
  - *Udržování blízkých vztahů je pro mě náročné a frustrující.*
  - *Lidé by mě popsali jako osobu, ochotnou sdílet svůj čas s ostatními.*
  - *Zažil/a jsem jen málo vřelých a důvěryhodných vztahů s ostatními lidmi.*
5. Dimenze smysl v životě (*Purpose in life*)
  - *Někteří lidé se bezcílně potulují svým životem, já však mezi ně nepatřím.*
  - *Většinou svůj život žiji ze dne na den a příliš nepřemýšlím o budoucnosti.*
  - *Někdy mám pocit, že jsem v životě udělal/a vše tak, jak bylo potřeba.*
6. Dimenze sebepřijetí (*Self-acceptance*)
  - *Jsem spokojený/á s většinou částí své osobnosti.*
  - *Když se zpětně podívám na svůj životní příběh, tak mě těší, jak se okolnosti zatím vyvinuly.*
  - *V mnoha ohledech nejsem spokojený/á s tím, co jsem již v životě dokázal/a.*

# 15 Ověřování psychometrických vlastností metod

V následujícím oddílu bude věnována pozornost ověřování psychometrických vlastností škály BRS a PWBS. Pro veškeré statistické výpočty v této práci byl použit software STATISTICA 13.4.0.14.

## 15.1 Brief Resilience Scale

Hlavním cílem bylo ověřit reliabilitu metody a na základě faktorové analýzy zjistit, zda počet faktorů koresponduje s teorií. Níže lze vidět znění jednotlivých položek. Reverzně skórované položky jsou označeny (*rs*).

**P1:** *Po překonání náročného období se obvykle dám zase rychle dohromady.*

**P2:** *Zvládání náročných životních situací je pro mě obtížné. (*rs*)*

**P3:** *Netrvá mi dlouho vzpamatovat se ze stresující události.*

**P4:** *Když se stane něco špatného, je pro mě obtížné dát se zase dohromady. (*rs*)*

**P5:** *Obvykle procházím těžkými časy jen s malými obtížemi.*

**P6:** *Překonávání životních překážek mi zabere hodně času. (*rs*)*

### Faktorová struktura dotazníku

Dle autorů této metody, má mít škála pouze jeden faktor, což se potvrdilo i na základě faktorové analýzy. Tento faktor vysvětluje 54 % celkového rozptylu.

Tabulka 5: Faktorová analýza (BRS)

Položka	Faktor 1
P1	-0,80
P2	-0,69
P3	-0,79
P4	-0,83
P5	-0,68
P6	-0,62

## Vnitřní konzistence metody

Na základě analýzy vnitřní konzistence škály BRS byla zjištěna Cronbachova alfa ve výši 0,88. Tento výsledek je velmi uspokojivý. Při analýze vnitřní konzistence nebyla zjištěna žádná problematická položka, která by snižovala reliabilitu metody.

Tabulka 6: Alfa po odstranění (BRS)

Alfa po odstranění	
<i>Položka</i>	<i>Cronbach. alfa</i>
P1	0,85
P2	0,86
P3	0,85
P4	0,84
P5	0,86
P6	0,87

## 15.2 Psychological Well-Being Scale

Hlavním cílem bylo ověřit, zda teoretická východiska duševní pohody dle Carol Ryffové korespondují s metodou použitou v tomto výzkumu, a to jak v případě faktorové struktury dotazníku, tak i dosažené vnitřní konzistence. Níže je uvedeno znění jednotlivých položek. Reverzně skórované položky jsou označeny (*rs*).

**P1:** *Mám sklony být ovlivňován/a lidmi se silnými názory. (rs)*

**P2:** *Mám důvěru ve své vlastní názory, i když se liší od toho, jak přemýšlí většina ostatních lidí.*

**P3:** *Soudím sám/a sebe podle toho, co sám/a považuji za důležité, ne podle toho, co považují za důležité ostatní.*

**P4:** *Požadavky každodenního života mě často ubíjejí. (rs)*

**P5:** *Obecně cítím, že jsem zodpovědný/á za situaci, ve které se nacházím.*

**P6:** *Řízení povinností každodenního života mi nedělá problém.*

**P7:** *Život je pro mě nepřetržitým procesem učení, změn a růstu.*

**P8:** *Myslím si, že je důležité získávat nové zkušenosti, které zpochybňují to, jakým způsobem uvažují o sobě a o světě.*

**P9:** *Už dávno jsem se vzdal/a snažení se o velká zlepšení nebo změny ve svém životě. (rs)*

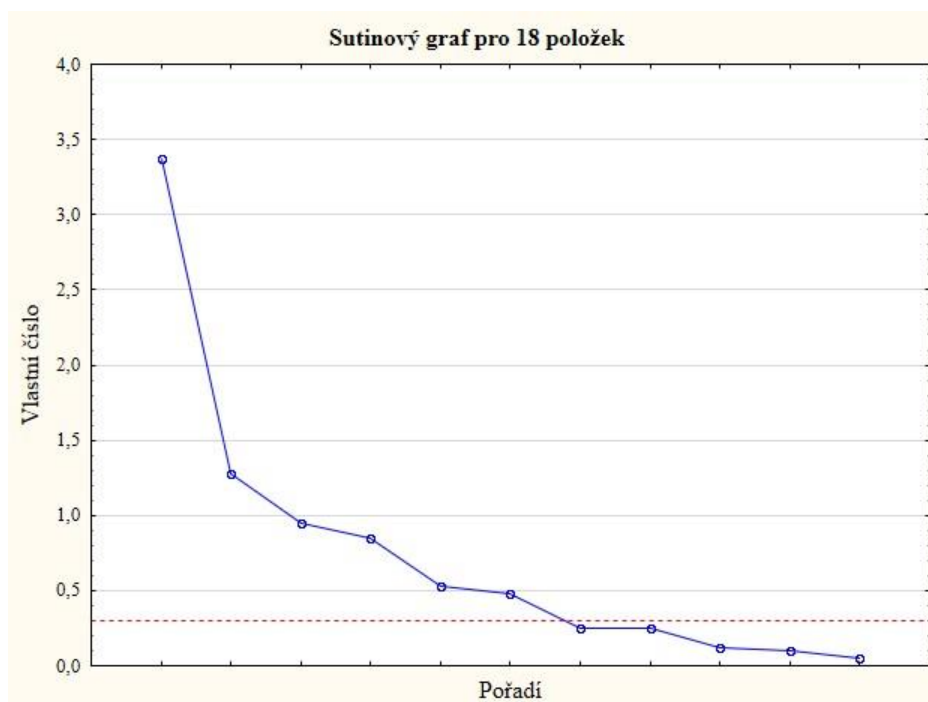
**P10:** *Udržování blízkých vztahů je pro mě náročné a frustrující. (rs)*

- P11:** Lidé by mě popsali jako osobu, ochotnou sdílet svůj čas s ostatními.
- P12:** Zažil/a jsem jen málo vřelých a důvěryhodných vztahů s ostatními lidmi. (rs)
- P13:** Někteří lidé se bezcílně potulují svým životem, já však mezi ně nepatřím.
- P14:** Většinou svůj život žiji ze dne na den a příliš nepřemýšlím o budoucnosti. (rs)
- P15:** Někdy mám pocit, že jsem v životě udělal/a vše tak, jak bylo potřeba.
- P16:** Jsem spokojený/á s většinou částí své osobnosti.
- P17:** Když se zpětně podívám na svůj životní příběh, tak mě těší, jak se okolnosti zatím vyvinuly.
- P18:** V mnoha ohledech nejsem spokojený/á s tím, co jsem již v životě dokázal/a. (rs)

### Faktorová struktura dotazníku

Pro ověření správnosti teorie šesti dimenzí duševní pohody a správné zařazení položek do jednotlivých dimenzí byla provedena faktorová analýza. Pro zajištění unipolarity položek byla provedena normalizovaná rotace VARIMAX. Interpretace faktorových nábojů a sutinový graf jsou zobrazeny níže.

Obrázek 7: Sutinový graf (PWBS)



Na obrázku sutinového grafu je patrný jeden dominantní faktor, pro účely tohoto výzkumu však byla hranice vlastního čísla nastavena na hodnotu 0,3 a bylo použito dalších pět faktorů, aby bylo možno vycházet z multidimenzionální teorie duševní pohody. Těchto šest faktorů vysvětluje 41 % celkového rozptylu.

Tabulka 7: Faktorová analýza (PWBS)

Položka č.	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6
P10 (pozitivní vztahy)	<b>0,44</b>	-0,11	0,29		0,41	0,21
P15 (smysl v životě)	<b>0,70</b>			0,13		
P16 (sebeřijetí)	<b>0,43</b>	0,12	0,30	0,39	0,30	
P17 (sebeřijetí)	<b>0,68</b>	0,16				
P18 (sebeřijetí)	<b>0,38</b>		0,11			0,29
P5 (zvládnání prostředí)	-0,12	<b>0,53</b>	0,14	0,15		
P7 (osobní růst)	0,22	<b>0,66</b>		0,16	0,22	
P8 (osobní růst)		<b>0,41</b>				
P4 (zvládnání prostředí)	0,11		<b>0,73</b>			
P6 (zvládnání prostředí)			<b>0,55</b>	0,23	0,11	0,25
P1 (autonomie)		0,18		<b>0,48</b>		
P2 (autonomie)				<b>0,64</b>		
P3 (autonomie)	0,18	0,16	0,25	<b>0,46</b>		
P9 (osobní růst)	0,10	0,43	0,17		<b>0,54</b>	0,23
P11 (pozitivní vztahy)				0,25	<b>0,59</b>	
P12 (pozitivní vztahy)	0,34	0,11		-0,24	<b>0,39</b>	
P13 (smysl v životě)	0,22		0,11	0,29	0,15	<b>0,41</b>
P14 (smysl v životě)				-0,10		<b>0,58</b>

Při pohledu na tabulku faktorových nábojů je patrné, že u všech faktorů nebyla zachována unidimenzionalita. Značná část položek v dotazníku sytí více faktorů. Rozložení tří položek, které k sobě patří, v jednom faktoru přesně dle teorie se potvrdilo pouze u autonomie a sebeřijetí, to však v sobě zahrnuje i jednu položku z pozitivních vztahů a smyslu v životě. Je možné, že výsledky faktorové analýzy ovlivnil jak český překlad, tak to, že některé otázky lze interpretovat různým způsobem. Pro větší přehlednost v tabulce faktorové analýzy nejsou uváděny koeficienty nižší než 0,1. Nejsilnější náboje u konkrétních položek jsou vyznačeny tučně.

### Vnitřní konzistence metody

Na základě analýzy vnitřní konzistence položek byla zjištěna reliabilita celé škály ve výši 0,76. Byla zjištěna Cronbachova alfa také u jednotlivých dimenzí. Nejnižší hodnota reliability je podtržena, byla zjištěna konkrétně u dimenze smyslu v životě. Cronbachova alfa by měla na základě Klinova pravidla dosahovat hodnoty alespoň 0,7 (Kline, 1993, in Urbánek, Denglerová, & Širůček, 2011), což se u jednotlivých dimenzí nepodařilo ani v jednom případě. Reliabilita celé škály je však 0,76, což je poměrně přijatelný výsledek. Při



analýze vnitřní konzistence nebyla zjištěna žádná problematická položka, která by snižovala reliabilitu metody.

Tabulka 8: Reliabilita (PWBS)

Proměnná	Cronbach. alfa
<b>Duševní pohoda</b>	<b>0,76</b>
Autonomie	0,60
Zvládání prostředí	0,50
Osobní růst	0,53
Pozitivní vztahy	0,50
Smysl v životě	<u>0,34</u>
Sebepřijetí	0,52

Tabulka 9: Alfa po odstranění (PWBS)

Alfa po odstranění			
Položka	Cronbach. alfa	Položka	Cronbach. alfa
<b>P1</b>	0,76	<b>P10</b>	0,74
<b>P2</b>	0,76	<b>P11</b>	0,75
<b>P3</b>	0,74	<b>P12</b>	0,76
<b>P4</b>	0,75	<b>P13</b>	0,74
<b>P5</b>	0,76	<b>P14</b>	0,77
<b>P6</b>	0,75	<b>P15</b>	0,75
<b>P7</b>	0,74	<b>P16</b>	0,73
<b>P8</b>	0,76	<b>P17</b>	0,75
<b>P9</b>	0,74	<b>P18</b>	0,75

## 15.3 Zhodnocení obou metod

Na základě přezkoumání obou metod se došlo k následujícím závěrům. Škála BRS se ukázala jako vysoce konzistentní (*Cronbachova alfa* = 0,88), potvrdila se i přítomnost jednoho faktoru, což odpovídá teorii autorů. Podařilo se tedy ověřit psychometrické vlastnosti této metody.

Škála duševní pohody neprokázala uspokojivé výsledky ani v případě stanovování reliability ani při faktorové analýze. Počet tří položek pro každou dimenzi ani správnost zařazení položek do konkrétních dimenzí příliš neodpovídá teorii autorů. Je možné, že je

tento výsledek způsoben volným překladem do češtiny a úpravou hodnotící škály ze sedmibodové na čtyřbodovou. Při stanovování reliability jako vnitřní konzistence bylo dosaženo uspokojivého výsledku v případě metody jako celku (*Cronbachova alfa* = 0,76), v případě stanovování reliability na jednotlivých dimenzích však nebylo dosaženo příliš uspokojivých výsledků. Tento jev je však nejspíš způsoben nízkým počtem položek v každé dimenzi. Nepodařilo se tedy příliš ověřit psychometrické vlastnosti této metody.

# 16 Výsledky

V této části práce jsou zodpovězeny výzkumné otázky a ověřeny výzkumné hypotézy na základě statistické analýzy dat.

## **VO1: Jak souvisí míra duševní pohody a její dimenze se subjektivně vnímanou resiliencí?**

Na základě korelační analýzy byly zjištěny vztahy mezi uvedenými proměnnými. V tabulce níže můžeme vidět výsledky. Nejslabší vztah je mezi dimenzí smyslu v životě a resiliencí, což je v tabulce zvýrazněno podtržením. Tato skutečnost by se dala možná připsat na vrub nízkému počtu položek souvisejících se smyslem v dotazníku. Byla zjištěna navíc i velmi nízká konzistence této dimenze. Vzniká zde tedy prostor pro další a hlubší přezkoumání. Naopak velmi vysoce signifikantní vztahy na hladině významnosti 1 % byly nalezeny mezi proměnnou resilience a dimenzemi autonomie ( $r = 0,42$ ), zvládnání prostředí ( $r = 0,41$ ), osobního růstu ( $r = 0,30$ ) a sebezpřijetí ( $r = 0,40$ ), v tabulce jsou zvýrazněny červeně.

Mezi proměnnou resilience a celkovou duševní pohodou byl zjištěn velmi vysoce signifikantní kladný středně těsný vztah ( $r = 0,50$ ) na hladině významnosti 1 %.

*Tabulka 10: Korelace dimenzí PWB a resilience*

	<b>Resilience</b>
<b>Duševní pohoda</b>	<b>0,50***</b>
Autonomie	<b>0,42***</b>
Zvládnání prostředí	<b>0,41***</b>
Osobní růst	<b>0,30***</b>
Pozitivní vztahy	0,24**
Smysl v životě	<u>0,13</u>
Sebezpřijetí	<b>0,40***</b>

\*\*\* $p \leq 0,001$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \* $p \leq 0,05$

**H1: Respondenti dosahující vyšší míry duševní pohody vykazují statisticky významně vyšší míru resilience.**

Jak je patrné z tabulky existuje mezi proměnnou resilience a duševní pohodou středně těsný kladný vztah ( $r = 0,5$ ) na hladině významnosti 1 %. Jedná se o kladnou korelaci, takže se dá hovořit o přímé úměře. Čím vyšší je míra duševní pohody, tím vyšší je míra resilience. Můžeme tedy přijmout naši hypotézu H1 a zamítnout nulovou hypotézu.

**H2: Mezi resiliencí a dimenzí sebepřijetí existuje statisticky významná souvislost.**

Mezi těmito dvěma proměnnými byl nalezen středně těsný pozitivní vztah ( $r = 0,40$ ) na hladině významnosti 1 %. Čím vyšší je dosažený skóre v sebepřijetí, tím vyšší je odolnost. Můžeme tedy přijmout naši hypotézu H2 a zamítnout nulovou hypotézu.

**H3: Mezi resiliencí a dimenzí osobního růstu existuje statisticky významná souvislost.**

Mezi těmito dvěma proměnnými byl nalezen nepříliš těsný, pozitivní vztah ( $r = 0,30$ ). Statisticky signifikantní vztah na hladině významnosti 1 % zde však je, proto můžeme přijmout naši hypotézu H3 a zamítnout nulovou hypotézu.

**H4: Mezi resiliencí a dimenzí zvládnání prostředí existuje statisticky významná souvislost.**

Mezi těmito dvěma proměnnými byl nalezen středně těsný pozitivní vztah ( $r = 0,41$ ) na hladině významnosti 1 %. Čím vyšší je dosažený skóre ve zvládnání prostředí, tím vyšší je resilience. Můžeme tedy přijmout naši hypotézu H4 a zamítnout nulovou hypotézu.

**H5: Mezi resiliencí a dimenzí autonomie existuje statisticky významná souvislost.**

Mezi těmito dvěma proměnnými byl nalezen středně těsný pozitivní vztah ( $r = 0,42$ ) na hladině významnosti 1 %. Čím vyšší je dosažený skóre v autonomii, tím vyšší je resilience. Můžeme tedy přijmout naši hypotézu H5 a zamítnout nulovou hypotézu.

**H6: Mezi resiliencí a dimenzí pozitivních vztahů existuje statisticky významná souvislost.**

Mezi těmito dvěma proměnnými byl nalezen slabší, pozitivní vztah ( $r = 0,24$ ). Statisticky signifikantní vztah na hladině významnosti 1 % zde však je, proto můžeme přijmout naši hypotézu H6 a zamítnout nulovou hypotézu.

**H7: Mezi resiliencí a dimenzí smyslu v životě existuje statisticky významná souvislost.**

Mezi těmito dvěma proměnnými byl nalezen statisticky nesignifikantní vztah ( $r = 0,13$ ) na hladině významnosti 5 %. Proto nemůžeme přijmout naši alternativní hypotézu H7.

**VO2: Jak jednotlivé dimenze duševní pohody korelují mezi sebou navzájem?**

Z tabulky je patrné, že jednotlivé dimenze mezi sebou příliš nekorelují. Středně těsné vztahy byly nalezeny pouze mezi sebedřijetím a pozitivními vztahy ( $r = 0,41$ ), a mezi sebedřijetím a smyslem v životě ( $r = 0,44$ ) na hladině významnosti 1 %. Nesignifikantní vztahy jsou v tabulce podtrženy, zatímco nejsilnější jsou zvýrazněny červenou barvou. Výsledky v této korelační matici nesou určitou podobnost jako výsledky, kterých dosáhli autoři (Ryff & Keyes, 1995).

Tabulka 11: Vzájemná korelace dimenzí PWBS

	1	2	3	4	5	6
1. Sebedřijetí	-	0,27***	0,41***	0,44***	0,31***	0,21**
2. Zvládání prostředí			0,23**	0,21**	0,32***	0,30***
3. Pozitivní vztahy				0,31***	0,30***	<u>0,10</u>
4. Smysl v životě					0,28***	0,19*
5. Osobní růst						0,27***
6. Autonomie						-
<i>M</i>	9,12	9,38	9,04	9,15	10,30	8,89
<i>SD</i>	1,79	1,62	1,96	1,65	1,39	1,86

\*\*\* $p \leq 0,001$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \* $p \leq 0,05$

### VO3: Existují statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami v subjektivně vnímané míře resilience a duševní pohody?

Pro analýzu rozdílů mezi muži a ženami byl použit parametrický t-test pro nezávislé výběry. K dispozici bylo 39 mužů a 117 žen. Výsledky jsou znázorněny v tabulce níže. Zvýrazněny jsou ty proměnné, ve kterých je statisticky významná odlišnost.

Tabulka 12: Rozdíly mezi muži a ženami (t-test)

	<i>M</i> muži	<i>M</i> ženy	<i>p</i>
<b>Resilience</b>	15,36	14,57	0,264
<b>Duševní pohoda</b>	56,95	55,53	0,237
<b>Zvládání prostředí</b>	10,00**	9,18**	<b>0,006</b>
<b>Osobní růst</b>	10,72*	10,16*	<b>0,030</b>
<b>Pozitivní vztahy</b>	9,03	9,05	0,944
<b>Smysl</b>	8,95	9,21	0,386
<b>Sebepřijetí</b>	8,82	9,21	0,235
<b>Autonomie</b>	9,44*	8,71*	<b>0,034</b>

\*\*\* $p \leq 0,001$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \* $p \leq 0,05$

Na základě srovnávací analýzy bylo zjištěno, že určité rozdíly mezi oběma pohlavími se nachází pouze ve třech proměnných, kterými jsou zvládání prostředí, pozitivní vztahy a autonomie. Vzhledem k nevyváženému počtu mužů a žen ve výzkumu, je však nutno tyto výsledky brát s rezervou. Mužů bylo ve srovnání se ženami ve výzkumu významně méně, proto by mohly být výsledky srovnávací analýzy značně zkresleny. Z výsledků je patrné, že mezi muži a ženami nejsou žádné signifikantní rozdíly v subjektivně vnímané resilienci a duševní pohodě.

# 17 DISKUZE

V této části práce je uveden detailnější rozbor výsledků výzkumu. Výzkum je zařazen do celkového kontextu různých studií zabývajících se podobnou problematikou. V další části této kapitoly je uvedeno krátké zamyšlení nad silnými a slabými stránkami výzkumu, nad náměty pro další výzkum, a nad možnostmi praktického využití výzkumu.

## 17.1 Diskuze k výsledkům výzkumu

V této kapitole je kladen důraz na shrnutí výsledků, jichž bylo dosaženo v tomto výzkumu a na zařazení výzkumu do širšího kontextu dané problematiky. Dále jsou zde rozebrány a objasněny limity a silné stránky výzkumu. Na konci této kapitoly se zaměříme na využití výsledků pro další výzkum a na využitelnost výsledků v praxi.

Tento výzkum byl zaměřen na jednotlivé složky duševní pohody a jejich souvislost s resiliencí. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, zda vyšší míra duševní pohody souvisí s vyšší mírou subjektivně vnímané resilience u studentů českých vysokých škol. Výsledky výzkumu tedy měly posloužit jako potvrzení hypotézy o přímé souvislosti mezi těmito dvěma proměnnými. V rámci spojitosti mezi duševní pohodou (*well-being*) a odolností totiž existuje obecný předpoklad, že pozitivní emoční ladění má na odolnost podpůrný vliv (Paulík, 2017). Dalšími cíli tohoto výzkumu byla korelační analýza souvislostí mezi jednotlivými složkami duševní pohody a srovnávací analýza rozdílů mezi muži a ženami v míře subjektivně vnímané resilience a duševní pohody.

Na samotném začátku výzkumu bylo potřeba ověřit psychometrické vlastnosti vybraných metod, konkrétně tedy BRS (Brief Resilience Scale) a PWBS (Psychological Well-Being Scale). Mezi proměnné, které byly v tomto výzkumu analyzovány patří resilience, duševní pohoda a její dimenze (autonomie, smysl v životě, sebepřijetí, osobní růst, pozitivní vztahy s druhými a zvládnání prostředí). BRS (Smith et al., 2008) vykazovala velmi uspokojivé psychometrické vlastnosti, zatímco PWBS (Ryff, 1989) se ukázala jako mírně problematická, a to i z hlediska reliability. K podobným koeficientům vnitřní konzistence však dospěli i autoři metody (Ryff & Keyes, 1995). Dimenze smyslu života se ukázala jako nejméně konzistentní. To však mohlo být způsobeno tím, že položky v této dimenzi nemusejí měřit pouze smysl v životě, ale podle faktorové analýzy byly spjaty i se

sebeřijetím. Například položka číslo 15 („*Někdy mám pocit, že jsem v životě udělal/a vše tak, jak bylo potřeba.*“) opravdu silně sytí faktor sebeřijetí. Zdá se, že pro přesnější výsledky a větší konzistentnost v dimenzi smyslu v životě by bylo nutné zařadit více položek. Smysl v životě je daleko složitější konstrukt a jeho vnímání by mohlo být ovlivněno i kulturními rozdíly.

Z hlediska faktorové analýzy se ukázala jako nejlepší dimenze autonomie, která měla zároveň i nejvyšší vnitřní konzistenci. Ostatní faktory byly tvořeny různými kombinacemi různých položek. V některých faktorech byl nízký počet položek, v některých se vyskytovalo položek příliš mnoho, nejvíce konkrétně v dimenzi sebeřijetí. Na základě těchto poznatků je nutno připustit, že škála PWBS užívaná v tomto výzkumu nemá dostatečně dobré psychometrické vlastnosti, to je potřeba zohlednit i v interpretaci výsledků.

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda duševní pohoda souvisí se subjektivně vnímanou resiliencí. Výsledky jsou velmi uspokojivé, neboť se ukázalo, že mezi duševní pohodou a resiliencí existuje přímo úměrný kladný vztah. Na základě analýzy dat byla mezi sledovanými proměnnými zjištěna středně těsná pozitivní korelace ( $r = 0,50$ ) na hladině významnosti 1 %. Tento výsledek vytváří prostor pro další, hlubší prozkoumání dané problematiky, například prostřednictvím kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Jedná se totiž o složitější a komplexní psychologické konstrukty, které by si jistě zasloužily hlubší analýzu.

Duševní pohoda a resilience byly zkoumány i z pohledu srovnávací analýzy mužů a žen. Mezi muži a ženami v tomto ohledu nebyly zjištěny žádné větší signifikantní rozdíly. Pouze v dimenzích zvládnání prostředí, osobního růstu a autonomie ženy dosahovaly v průměru trochu nižších výsledků. Je nutno dodat, že soubor respondentů byl z hlediska pohlaví značně nevyvážený, což mohlo ovlivnit celkový výsledek srovnávací analýzy. Vyšší zastoupení žen může být vysvětleno převahou studentů z humanitních a společenských oborů ve výzkumném souboru. Na tyto obory se totiž z velké části hlásí právě ženy.

Pro účely tohoto výzkumu byly vypočítány celkové hrubé skóry duševní pohody, resilience a následně i hrubé skóry pro jednotlivé dimenze duševní pohody. Hrubé skóry převedené na z-skór posloužily pro výpočet korelační analýzy. Korelační analýza odhalila středně silnou kladnou korelaci ( $r = 0,50$ ) mezi resiliencí a duševní pohodou. Níže je uvedeno několik studií zabývajících se podobnou problematikou za účelem porovnání výsledků v kontextu dalších výzkumů.



Sunaina, Gupta a Sreenath (2019), v indickém výzkumu provedeném na adolescentech žijících s HIV, dospěli k poněkud odlišným závěrům. Korelace mezi resiliencí a duševní pohodou zde vyšla pouze ( $r = 0,073$ ), což je o poznání méně než ta naše. Je však třeba brát v potaz rozdílné metody měření, a také jiné kulturní, sociální a celkové životní podmínky respondentů.

Sonika, Shalini a Kumar (2019) dospěli v další indické studii opět k podobnému výsledku ( $r = 0,117$ ). Tento výzkum se týkal problematiky copingových strategií u studentů medicíny. Jednotlivé dimenze duševní pohody však vykazovaly s resiliencí poměrně signifikantní vztahy, což potvrzují i výsledky našeho výzkumu. Je zajímavé, že indickým kolegům vyšla korelace pozitivních vztahů a resilience záporně ( $r = -0,870$ ). Tato skutečnost by mohla být způsobena mezikulturními rozdíly.

V dalším výzkumu zabývajícím se resiliencí a duševní pohodou vysokoškolských studentů oboru ošetrovatelství v Hong Kongu byla zjištěna mezi resiliencí a duševní pohodou středně silná pozitivní korelace ( $r = 0,378$ ) na hladině významnosti 1 % (Chow et al., 2018). Tato míra korelace se již blíží výsledku našeho výzkumu.

Další studie tentokrát z Kanady, která se zabývala vztahy mezi resiliencí, duševní pohodou a dalšími proměnnými u studentů medicíny prokázala opět podobné výsledky (Neufeld & Malin, 2019). Korelace mezi duševní pohodou a resiliencí ( $r = 0,60$ ) na hladině významnosti 1 %. Tento výsledek je zatím nejpodobnější tomu našemu, což by mohlo být vysvětleno tím, že Kanada je nám z vybraných výzkumů kulturně zřejmě nejbliže.

Jak je z výše uvedených příkladů patrné, resilience i duševní pohoda a její dimenze jsou pravděpodobně v každé kultuře vnímány jinak, roli zde může hrát i věková či sociální skupina, zdraví i ekonomický status. Všechny tyto okolnosti spolu s hodnotovým systémem a přesvědčeními ovlivňuje nějakým způsobem prožívání člověka a jeho vnímání reality. Velká pozornost by se však měla věnovat i metodám měření.

## **17.2 Silné a slabé stránky výzkumu**

Jak již bylo řečeno BRS vykazovala velmi uspokojivé psychometrické vlastnosti, zatímco PWBS se ukázala jako mírně problematická, to však mohlo být způsobeno zásahem do rozpětí hodnotící škály nebo použitím volného českého překladu. Nicméně, to stejné bylo provedeno s BRS a žádný negativní vliv zásahů zde nebyl zaznamenán. Je však nutno dodat, že PWBS je o dost komplikovanější měřicí metodou, už jen z toho ohledu, že osmnácti

položkový dotazník obsahuje 6 různých dimenzí, které jsou nahuštěny vedle sebe. Tato zkrácená verze se ukázala být poměrně limitovaná i na základě výpovědí respondentů v pilotní studii, která byla provedena před samotným začátkem dotazníkového šetření. Respondenti si často stěžovali, že otázky se dají pochopit různým způsobem, že jsou nejednoznačné, a že jim dotazník neposkytuje dostatečný prostor pro sebevyjádření. Je zřejmé, že se tento fakt musel nějakým způsobem odrazit i na psychometrických vlastnostech metody. Je pravděpodobné, že delší verze PWBS a větší či genderově vyváženější výzkumný soubor by se mohl pozitivně odrazit i na reliabilitě a dalších psychometrických vlastnostech metody. Původní PWBS vytvořená autorkou obsahovala sedmibodovou hodnotící stupnici, to se v pilotní studii ukázalo taky jako nepraktické. Respondenti často nevěděli, jakým způsobem se rozhodnout, když nechtěli vyloženě zvolit krajní body škály, ale měli se rozhodovat na škále něco mezi. Z tohoto důvodu byla hodnotící stupnice zkrácena a byly i odstraněny prostřední neutrální hodnoty, aby byla omezena nerozhodnost respondenta. Respondent byl tímto způsobem nepřímo dotlačen k tomu, aby se více zamyslel nad konkrétním výrokem a zaujal vůči němu určitý postoj. Odstraněním prostřední neutrální hodnoty však mohlo dojít i ke zkreslení výsledků, neboť jak již bylo řečeno, některé výroky se zdály účastníkům výzkumu nejednoznačné. Sebeuposuzovací dotazníky jsou v tomto ohledu značnou nevýhodou. Respondent například na některé otázky nedokáže jednoznačně odpovědět nebo otázku dostatečně nechápe, nadhodnocuje nebo naopak podhodnocuje své postoje apod.

I přes možnost dopadu nízkého počtu položek v dotazníku na reliabilitu metody, se nakonec jeho struktura ukázala jako silná stránka. Respondenti chválili to, že je dotazník krátký, že se dobře vyplňuje a nezabere jim příliš mnoho času. Z tohoto důvodu byly respondenti i ochotnější dotazníky vyplňovat.

Mezi další omezení tohoto výzkumu by se dal zařadit genderově nevyvážený soubor respondentů. Mužů bylo podstatně méně než žen, konkrétně 39 mužů a 117 žen, což se mohlo negativně odrazit i na výsledcích. Na výsledcích se mohlo negativně odrazit i to, že se do výzkumu nezapojili žádní studenti ve věku 18 let, neboť byl výzkum určen pro studenty ve věku 18 až 26 let.

Vzhledem k aktuální pandemické situaci se ukázal jako obrovská výhoda sběr dat prostřednictvím internetu. Respondenti mohli dotazníky vyplňovat doma a byl tak zachován sociální distanc, který je v této době vyžadován. Výhodou je, že tento výzkum byl aplikován

na mladých lidech, kteří jsou většinou technologicky gramotní a jsou zdatní v práci na počítači i na internetu.

Jednou z nevýhod při sběru dat by mohl být fakt, že většina respondentů studuje na filozofické fakultě. Je mezi nimi bezesporu zastoupena i velká část studentů psychologie, kteří jsou motivováni pro zúčastnění se takového výzkumu, protože se o tuto problematiku zajímají nebo se chtějí porovnávat. Výsledky by tedy mohly být zkresleny i z tohoto důvodu.

Vzhledem k aktuální pandemické situaci se ukázalo jako značně komplikované také dohledávání všech potřebných literárních zdrojů pro zpracování teoretické části výzkumu. Z tohoto důvodu se v práci objevují častěji i sekundární citace. Takže jedním z dalších limitů této práce je to, že bylo možné vycházet pouze z odborné literatury a studií, které byly k dispozici.

### **17.3 Náměty pro další výzkum a praktické využití**

Jak již bylo zmíněno výše, některé nedostatky škály duševní pohody daly prostor dalším výzkumům této problematiky, například prostřednictvím kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Například dimenze smysl v životě by potřebovala vzhledem k nízké reliabilitě úpravy, otázkou však je, zda je tento konstrukt s počtem tří položek vůbec možné nějak smysluplně měřit a zda by nebylo v příštích výzkumech lepší pracovat s delšími verzemi dotazníku duševní pohody.

Každý z nás je unikát, který vnímá realitu svým specifickým způsobem. Proto není vůbec jednoduché postavit měření psychických vlastností člověka čistě na kvantitativním designu. Život každého z nás je daleko komplexnější a někdy je obtížné jej pochopit, když neznáme různé souvislosti a kontext, ve kterých se daný jedinec nachází. Měření konstruktů, jakými jsou například duševní pohoda nebo resilience čistě prostřednictvím dotazníků je značně limitující, proto by bylo do budoucna vhodné udělat s respondenty hloubkové kvalitativní rozhovory a doplnit tak data získaná prostřednictvím dotazníkového šetření. Je nutno bohužel konstatovat, že takový výzkum by byl značně časově, personálně a možná i finančně náročný.

V dalším výzkumu by mohlo být více respondentů a určitě by bylo dobré snažit se více vyvážit poměr obou pohlaví. Z hlediska výběru respondentů by bylo dobré zařadit více univerzit a snažit se také více promíchat různá zaměření, aby soubor nebyl příliš homogenní a nedocházelo tak ke zkreslení výsledků.

Výzkum by z hlediska jeho praktického využití mohl posloužit k obohacení již realizovaných českých studií zaměřujících se na téma resilience a duševní pohody. Českých i zahraničních výzkumů, zabývajících se duševní pohodou, je díky atraktivitě tohoto tématu již celá řada. Na základě rešerše různých zdrojů však bylo zjištěno, že českých výzkumů, které by se zaměřovaly konkrétně na kombinace psychické odolnosti a duševní pohody, zatím není mnoho. Vzniká zde tedy určitá příležitost pro budoucí, podrobnější práce na toto téma.

## 18 ZÁVĚR

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda existuje přímá úměra mezi duševní pohodou a resiliencí u českých vysokoškolských studentů ve věku 18 až 26 let. Výzkum byl realizován prostřednictvím online dotazníkového šetření na souboru 156 respondentů. Konkrétně se zapojilo 117 žen a 39 mužů studujících v bakalářských a magisterských studijních programech na různých vysokých školách a různých fakultách.

Celkem bylo stanoveno 7 statistických hypotéz pro ověření výzkumné otázky, zda a do jaké míry souvisí jednotlivé dimenze duševní pohody s resiliencí. První hypotéza „*Respondenti dosahující vyšší míry duševní pohody vykazují statisticky významně vyšší míru resilience.*“ byla přijata. Jedná se o stěžejní hypotézu. Mezi proměnnou resilience a duševní pohodou byl nalezen středně těsný kladný vztah ( $r = 0,5$ ) na hladině významnosti 1 %. Dá se tedy hovořit o přímé úměře. Čím vyšší je míra duševní pohody, tím vyšší je míra resilience. Další pět hypotéz týkajících se souvislosti mezi dimenzemi sebepřijetí, osobního růstu, zvládnání prostředí, autonomie, pozitivních vztahů a proměnnou resilience bylo na základě statistické analýzy dat také přijato. Poslední sedmá hypotéza, týkající se souvislosti dimenze smyslu v životě a proměnné resilience, přijata být nemohla. Mezi těmito dvěma proměnnými byl totiž nalezen statisticky nesignifikantní vztah ( $r = 0,13$ ) na hladině významnosti 5 %.

V neposlední řadě byla provedena korelace mezi jednotlivými dimenzemi duševní pohody. V korelační matici je patrná určitá podobnost s výsledky, kterých dosáhli autoři (Ryff & Keyes, 1995).

Dále byly zkoumány rozdíly mezi muži a ženami v míře subjektivně vnímané resilience a duševní pohody. Na základě srovnávací analýzy dat byly zjištěny nepatrné rozdíly mezi jednotlivými dimenzemi, vzhledem k nevyváženému souboru se však nedá těmto výsledkům přikládat velká váha. Z hlediska celkové duševní pohody a resilience však žádné signifikantní rozdíly nalezeny nebyly.

# SOUHRN

Pojem duševní pohoda (*psychological well-being*) je multidimenzionálním konceptem, jehož jednoduchá a krátká definice je téměř nemožná. Hlavním východiskem této práce je teorie duševní pohody americké psycholožky Carol Ryffové. Ta rozdělila duševní pohodu konkrétně do šesti dimenzí, kterými jsou sebepřijetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomie, zvládání prostředí, smysl života a osobní růst (Ryff & Keyes, 2013). Rozvoj složek duševní pohody by měl mít pozitivní vliv i na schopnost efektivnějšího zvládání stresu. Při hlubším prostudování problematiky je totiž patrné, že se dimenze duševní pohody prolínají s osobnostními charakteristikami, které ovlivňují zvládání zátěže (Křivohlavý, 2009).

Vysoká úroveň sebepřijetí značí pozitivní postoj ke své osobě, akceptaci dobrých i špatných vlastností a pozitivní postoj vůči své minulosti (Ryff & Keyes, 2013). Seběpřijetí souvisí se sebehodnocením a sebepojetím. Pro zdravé fungování člověka je důležité hlavně zdravé, adaptivní sebepojetí, které ovlivňuje účinnost fungování člověka i v jiných oblastech (Jankowski & Bak, 2021).

Lidé s vysokou úrovní v dimenzi pozitivních vztahů mají vřelé, uspokojující, důvěryhodné vztahy s ostatními a mají schopnost hluboké empatie, náklonnosti a intimity (Ryff & Keyes, 2013). Důležitost utváření vztahů a spolupráce je nezpochybnitelná, neboť nám v průběhu naší evoluce umožnila jako druhu snadněji přežít (Zášková & Mlčák, 2009).

Vysoká míra autonomie značí schopnost odolávat společenským tlakům, nezávislost na ostatních a regulaci chování zevnitř na základě vlastního uvážení a osobních hodnot (Ryff & Keyes, 2013). Abraham Maslow (2014) přisuzoval sebeaktualizovaným jedincům právě větší osobní autonomii. A dle Philipa Zimbarda (2014) je nonkonformita, která souvisí se zvýšenou osobní autonomií, důležitá zejména jako jedna ze složek hrdinství.

Lidé s vysokou úrovní v dimenzi zvládání prostředí mají schopnost mistrně řídit jejich život a životní prostředí a dovedou účinně využít okolních příležitostí v jejich prospěch (Ryff & Keyes, 2013). Tento koncept se značně překrývá s teorií *locus of control* Juliana Rottera (Pearlin, Nguyen, & Schieman, 2007).

Člověk s vysokou mírou smysluplnosti vnímá svou minulost i přítomnost na základě vyššího smyslu. Na základě smyslu stanovuje i své osobní cíle (Ryff & Keyes, 2013). Dimenze smyslu v životě je úzce spjata s otázkami spirituality, osobních hodnot, cílů a

motivace (Slezáčková, 2012). Podle Frankla (2016) štěstí přichází jako průvodní jev při naplňování smyslu života, stejně jako slast a moc má být pouze důsledkem vyššího smyslu.

Dimenze osobního rozvoje je úzce spjata s konceptem růstového a fixního myšlení Carol Dweckové (Joy, 2019) a také s konceptem sebeaktualizovaných jedinců Abrahama Maslowa (2014). Vysoká úroveň v dimenzi osobního rozvoje značí víru v neustálý kontinuální vývoj, otevřenost novým zkušenostem, víru ve svůj růst a uvědomování si vlastního potenciálu. To vše přispívá k hlubšímu sebepoznání a zvýšení efektivity (Ryff & Keyes, 2013).

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, zda a do jaké míry duševní pohoda a její výše zmíněné dimenze souvisejí s resiliencí. Dále byly zjišťovány vzájemné korelace mezi dimenzemi duševní pohody a rozdíly mezi muži a ženami v míře subjektivně vnímané resilience a duševní pohody na základě srovnávací analýzy dat.

Výzkumný soubor tvořilo 156 respondentů (25 % muži a 75 % ženy). Jednalo se o studenty vysokých škol ve věku 18 až 26 let žijících a studujících na území České republiky. Do výzkumu se zapojili studenti z různých vysokých škol různého zaměření, největší zastoupení však měli studenti filozofické fakulty (41 %) Univerzity Palackého v Olomouci a Masarykovy univerzity v Brně.

Pro účely tohoto výzkumu byl zvolen kvantitativní design, realizovaný prostřednictvím elektronického dotazníkového šetření v online platformě „Formuláře Google“. Elektronické dotazníky byly propagovány prostřednictvím sociálních sítí a dále šířeny metodou lavinového výběru. Sběr dat probíhal tak, že respondenti nejprve vyplnili dotazník BRS (*Brief Resilience Scale*) a vzápětí dotazník PWBS (*Psychological Well-being Scale*). První část formuláře tvořily otázky zjišťující jejich pohlaví, věk a základní informace spojené se studiem na vysoké škole. Ve druhé části dotazníku následovalo několik jednoduchých výroků v první osobě, u kterých respondenti rozhodovali, do jaké míry se s nimi ztotožňují (zcela nesouhlasím – nesouhlasím – souhlasím – zcela souhlasím). Dotazník BRS obsahoval 6 položek a dotazník PWBS položek 18. V případě obou dotazníků byl použit volný překlad z angličtiny tak, aby byl kontext testových otázek pro vybraný soubor lépe pochopitelný. Všem respondentům bylo zdůrazněno, že je dotazník anonymní, a že z výzkumu mohou kdykoliv vystoupit.

Po sběru dat následovalo psychometrické ověřování vlastností obou metod. Dotazník BRS se ukázal jako kvalitní i z hlediska vnitřní konzistence. U dotazníku PWBS se bohužel

nepodařilo ověřit jeho psychometrické vlastnosti. Prostřednictvím faktorové analýzy se nepodařilo zcela potvrdit platnost teorie o třech položkách pro každou dimenzi, ani vnitřní konzistence jednotlivých dimenzí se neukázala jako příliš vysoká.

V rámci výzkumu byla ověřována platnost celkem 7 statistických hypotéz. První hypotéza byla stěžejní a ptala se konkrétně na to, zda respondenti dosahující vyšší míry duševní pohody vykazují i statisticky významně vyšší míru resilience. Dalších šest hypotéz se ptalo na statisticky významnou souvislost mezi resiliencí a jednotlivými dimenzemi duševní pohody (sebeřijetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomie, zvládání prostředí, smysl života a osobní růst). K ověření platnosti statistických hypotéz byla použita korelační analýza. Pro zjištění rozdílu mezi muži a ženami byl zvolen parametrický t-test pro nezávislé výběry.

Na základě výsledků korelace byla u první hypotézy zjištěna středně silná kladná korelace ( $r = 0,5$ ). Lze tedy konstatovat, že mezi vyšší mírou duševní pohody a vyšší mírou subjektivně vnímané resilience existuje určitá souvislost. Mezi muži a ženami nebyl nalezen žádný významný rozdíl v subjektivně vnímané resilienci a duševní pohodě. Hypotézy 2, 3, 4 a 5 týkající se souvislosti mezi resiliencí a dimenzemi sebeřijetí, pozitivních vztahů, autonomie, zvládání prostředí a osobního růstu byly přijaty. Hypotéza 6, která se týkala souvislosti mezi resiliencí a dimenzí smyslu v životě však byla zamítnuta, neboť nebyl mezi proměnnými nalezen signifikantní vztah. Dále bylo zjištěno, že korelace mezi jednotlivými dimenzemi duševní pohody prokázala jistou podobnost s výzkumem autorů (Ryff & Keyes, 1995).

Na základě výsledků tohoto výzkumu lze konstatovat, že rozvíjením určitých osobnostních charakteristik můžeme teoreticky dosáhnout i zlepšení ve schopnostech člověka odolávat nepříznivým životním podmínkám. Vědomá změna postojů k sobě a k okolnímu prostředí by mohla být dobrým předpokladem pro efektivnější zvládání náročných životních situací, a tudíž i pro optimální prospívání.



# LITERATURA

1. Alwood, A. (2018). Epicurean Hedonism as Qualitative Hedonism. *The Journal of Value Inquiry*, 52(4), 11-427. doi: 10.1007/s10790-017-9623-8
2. Biswas-Diener, R. (2008). *Psychological Wealth and Financial Wealth*. Získáno 23. února 2021 z <https://www.researchgate.net/>
3. Biswas-Diener, R., & Wiese, C. W. (2018). Optimal Levels of Happiness. In E. Diener, S. Oishi, & L.Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (708-718). Získáno 23. února z <https://nobascholar.com/books/1>
4. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
5. Chow K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. Ch., & Chan Sally (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education* 18(1). doi: 10.1186/s12909-018-1119-0
6. Csíkszentmihályi, M., & Hauserová, E. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
7. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95(3), 542-575. Získáno z <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/review.html>
8. Dolejš, M., Zemanová, V., & Vavrysová, L. (2018). *Kdo a co řídí české adolescenty?* Olomouc: Univerzita Palackého.
9. Frankl, V. E. (2015). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
10. Frankl, V. E. (2016). *Utrpení z nesmyslnosti života: Psychoterapie pro dnešní dobu*. Praha: Portál.
11. Frankl, V. E. (2019). *Teorie a terapie neuróz: Úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál.
12. Jankowski, T., Bak, W. (2021). In Search for the Adaptive Self: A Model of Adaptive Self-Concept. *Roczniki Psychologiczne*, 23(4), 309-328. doi: 10.18290/rpsych20234-1
13. Joy, M. M. (2019). Growth mindset and leadership. *Pallikkutam: The Education Observer*. 7(7), 58-59. Získáno 26. února 2021 z <https://www.pallikkutam.com/magazines/pallikkutam>
14. Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie* (7. vyd.). Praha: Portál.
15. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (3. vyd.). Praha: Portál.
16. Křivohlavý, J. (2015). *Pozitivní psychologie* (3. vyd.). Praha: Portál.

17. Long, A. A. (2020). *Hellénistická filosofie: stoikové, epikurejci, skeptikové* (Druhé, opravené vydání). OIKOYMENH.
18. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
19. Maslow, A. H. (2014) *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
20. Merkunová, A., & Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. Praha: Grada Publishing.
21. Navrátilová, M. (2020). Duševní zdraví a imunita. *Psychiatrie pro praxi*, 21(2), 83-88. doi: 10.36290/psy.2020.015
22. Neufeld, A., & Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. *BMC Medical Education*, 19(1). doi: 10.1186/s12909-019-1847-9
23. Orel, M., Obereignerů, R., & Mentel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého. doi: 10.5507/ff.16.24449913
24. Orel, M. (2020). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (3. vyd.). Praha: Grada Publishing.
25. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2. vyd.). Praha: Grada.
26. Pearlin, L. I., Nguyen, K. B., Schieman, S., & Milkie, M. (2007). The Life-Course Origins of Mastery Among Older People. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(2), 164-79. doi: 10.1177/002214650704800205
27. Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
28. Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037//0022-3514.57.6.1069
29. Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
30. Ryff C. D., & Singer B. H. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901\_1
31. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
32. Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263.

33. Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing.
34. Skorunka, D. (14.listopad 2020). Mysl, mozek a vztahy optikou interpersonální neurobiologie [Recenze knihy D. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are, 3rd Edition*]. *Psychosom*, 18(3-4).
35. Slavík, M., a kol. (2012) *Vysokoškolská pedagogika: pro odborné vzdělávání*. Praha: Grada Publishing.
36. Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
37. Slezáčková, A. (2017). Pozitivní psychologie – věda o štěstí. *Conference: Štěstí – muška jenom zlatá!*, (35-37). doi: 10.13164/conf.smjz.2015.2
38. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. doi: 10.1080/10705500802222972
39. Sonika, S., Shalini, S., & Kumar, R. (2019). Resilience, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 16(2), 92-7. doi: 10.4103/IOPN.IOPN\_22\_19
40. Stanford University (nedat.). *Stanford SPARQtools: Psychological Wellbeing Scale*. Získáno z <http://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/>
41. Sunaina, G. S., Gupta, S., & Sreenath K. (2019). Resilience and well-being among adolescents living with HIV infection. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 7(5-III), 1646-1650. Získáno 15. února 2021 z <https://www.researchgate.net/>
42. Šmahaj, J., & Cakirpaloglu, P. (2015). *Význam motivace v pojetí osobnosti: teoretický, výzkumný a aplikační rozměr = The significance of motivation in the concept of personality: theoretical, research and application dimension*. Olomouc: Univerzita Palackého, Katedra psychologie Filozofické fakulty.
43. Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada Publishing.
44. Thorová, K. (2015) *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
45. Urbánek, T., Denglerová, D., & Širůček, J. (2011). *Psychometrika: měření v psychologii*. Praha: Portál.

46. Výrost, J., Slaměník, I., & Sollárová, E. (Eds.). (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada Publishing.
47. Zášková, H., & Mlčák, Z. (2009). *Osobnostní aspekty prosociálního chování a empatie*. Praha: Triton. Získáno 5. března 2021 z <https://ndk.cz/uuid/uuid:65e4f120-4e15-11e4-b4e0-005056825209>.
48. Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění účinném od 1. 1. 2021. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. Získáno 20. ledna 2021 z <https://www.msmt.cz/>
49. Zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře. *Poslanecká sněmovna parlamentu České republiky*. Získáno 20. ledna 2021 z <https://www.psp.cz/sqw/hp.sqw>
50. Zimbardo, P. G. (2014). *Luciferův efekt: jak se z dobrých lidí stávají lidé zlí*. Praha: Academia.

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Přepis elektronického dotazníku BRS
4. Přepis elektronického dotazníku PWBS
5. Podoba datové tabulky

## **Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Odolnost a duševní pohoda vysokoškolských studentů

**Autor práce:** Lukáš Řiháček

**Vedoucí práce:** prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

**Počet stran a znaků:** 61, 102 153

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:** 50

#### **Abstrakt:**

Hlavním cílem této práce je analýza vztahu mezi resiliencí, duševní pohodou a jejími dimenzemi u studentů českých vysokých škol. Výzkumný soubor tvoří 156 respondentů. Zapojilo se 117 žen (75 %) a 39 mužů (25 %) ve věku 18 – 26 let. Pro účely tohoto výzkumu byl zvolen kvantitativní design a použity upravené verze metod Brief Resilience Scale a Psychological Well-Being Scale. Sběr dat probíhal pomocí dotazníku v elektronické formě prostřednictvím platformy „Formuláře Google“. Pro sběr dat byla použita kombinace metod příležitostného a lavinového výběru. Na základě korelační analýzy byly zjišťovány vztahy mezi jednotlivými proměnnými, hlavně však souvislost mezi resiliencí a duševní pohodou. Srovnávací analýzou byly také zjišťovány rozdíly mezi muži a ženami v míře subjektivně vnímané resilience a duševní pohody. Tato práce se věnuje problematice duševní pohody ve spojitosti se zvládnutím náročných životních situací. O jednotlivých složkách duševní pohody je zde uvažováno jako o dalších činitelích pozitivně působících na psychickou odolnost člověka. Kladný vztah mezi resiliencí a duševní pohodou se potvrdil i na základě výsledků tohoto výzkumu.

**Klíčová slova:** pozitivní psychologie, duševní pohoda, resilience, studenti vysokých škol, kvantitativní výzkum

## **Příloha 2: Abstrakt v anglickém jazyce**

### **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Resilience and well-being of university students

**Author:** Lukáš Řiháček

**Supervisor:** prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

**Number of pages and characters:** 61, 102 153

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 50

#### **Abstract:**

The main aim of this thesis is to analyse the relationships between resilience, psychological well-being, and its dimensions among students of Czech universities. The research sample consists of 156 respondents. 117 women (75%) and 39 men (25%) aged 18-26 years participated. For the purpose of this research, a quantitative design was chosen, and modified versions of the Brief Resilience Scale and Psychological Well-Being Scale methods were used. The data was collected using an electronic questionnaire via the “Google Forms” platform. For data collection was used a combination of occasional and avalanche choice methods. Based on the correlation analysis, relationships between the individual variables were determined, but mainly the relationship between resilience and psychological well-being. Comparative analysis also identified differences between men and women in the degree of subjectively perceived resilience and well-being. This work deals with the issue of mental well-being in connection with coping with difficult life situations. The individual components of psychological well-being are considered here as other factors that have a positive effect on a person's mental resilience. The positive relationship between resilience and psychological well-being was also confirmed by the results of this research.

**Key words:** positive psychology, psychological well-being, resilience, university students, quantitative research

### **Příloha 3: Přepis elektronického dotazníku BRS**

#### **Brief Resilience Scale**

*Vyberte na škále od 1 (silně nesouhlasím) do 4 (silně souhlasím), jak moc se s daným výrokem ztotožňujete.*

**1. Po překonání náročného období se obvykle dám zase rychle dohromady.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**2. Zvládání náročných životních situací je pro mě obtížné.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**3. Netrvá mi dlouho vzpamatovat se ze stresující události.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**4. Když se stane něco špatného, je pro mě obtížné dát se zase dohromady.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**5. Obvykle procházím těžkými časy jen s malými obtížemi.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**6. Překonávání životních překážek mi zabere hodně času.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím



## **Příloha 4: Přepis elektronického dotazníku PWBS**

### **Psychological Well-Being Scale**

*Vyberte na škále od 1 (silně nesouhlasím) do 4 (silně souhlasím), jak moc se s daným výrokem ztotožňujete.*

**1. Mám sklony být ovlivňován lidmi se silnými názory.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**2. Mám důvěru ve své vlastní názory, i když se liší od toho, jak přemýšlí většina ostatních lidí.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**3. Soudím sám/a sebe podle toho, co sám/a považuji za důležité, ne podle toho, co považují za důležité ostatní.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**4. Požadavky každodenního života mě často ubíjejí.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**5. Obecně cítím, že jsem zodpovědný/á za situaci, ve které se nacházím.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**6. Řízení povinností každodenního života mi nedělá problém.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**7. Život je pro mě nepřetržitým procesem učení, změn a růstu.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**8. Myslím si, že je důležité získávat nové zkušenosti, které zpochybňují to, jakým způsobem uvažuji o sobě a o světě.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**9. Už dávno jsem se vzdal/a snažení se o velká zlepšení nebo změny ve svém životě.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**10. Udržování blízkých vztahů je pro mě náročné a frustrující.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**11. Lidé by mě popsali jako osobu, ochotnou sdílet svůj čas s ostatními.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**12. Zažil/a jsem jen málo vřelých a důvěryhodných vztahů s ostatními lidmi.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**13. Někteří lidé se bezcílně potulují svým životem, já však mezi ně nepatřím.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**14. Většinou svůj život žiji ze dne na den a příliš nepřemýšlím o budoucnosti.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**15. Někdy mám pocit, že jsem v životě udělal/a vše tak, jak bylo potřeba.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**16. Jsem spokojený/á s většinou částí své osobnosti.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**17. Když se zpětně podívám na svůj životní příběh, tak mě těší, jak se okolnosti zatím vyvinuly.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

**18. V mnoha ohledech nejsem spokojený/á s tím, co jsem již v životě dokázal/a.**

Silně nesouhlasím – Nesouhlasím – Souhlasím – Silně souhlasím

## Příloha 5: Podoba datové tabulky

Respondent	Pohlaví	Věk (napsat číslo)	univerzity (stačí z	Fakulta	Ročník studia	Forma studia	Typ studia	P1 - Po překonání náro
S01	Muž	25	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	4
S02	Žena	20	UPOL	Filozofická	2	Prezenční	Bakalářské	3
S03	Žena	23	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	4
S04	Muž	25	UPOL	Pedagogická	4	Kombinovaná	Navazující magisterské	2
S05	Žena	24	UPOL	Filozofická	4	Prezenční	Navazující magisterské	3
S06	Žena	20	MUNI	Ekonomicko-správní	2	Prezenční	Bakalářské	2
S07	Žena	24	UPOL	Pedagogická	5	Prezenční	Navazující magisterské	1
S08	Žena	23	UPOL	Pedagogická	4	Prezenční	Navazující magisterské	3
S09	Žena	24	UPOL	Filozofická	5	Prezenční	Navazující magisterské	3
S10	Žena	22	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	2
S11	Muž	21	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	3
S12	Žena	21	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	2
S13	Žena	22	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	3
S14	Žena	21	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	3
S15	Žena	22	UPOL	Filozofická	4	Prezenční	Navazující magisterské	4
S16	Žena	21	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	3
S17	Žena	21	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	3
S18	Žena	22	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	2
S19	Muž	24	UPOL	Filozofická	2	Prezenční	Bakalářské	2
S20	Muž	22	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	4
S21	Žena	20	UK	Přírodovědecká	1	Prezenční	Bakalářské	3
S22	Žena	22	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	2
S23	Žena	22	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	2
S24	Žena	22	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	3
S25	Žena	21	UPOL	Filozofická	3	Prezenční	Bakalářské	4