

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE**

Případová studie motivační struktury resilience

**Bakalářská práce
Obor: Psychologie**

České Budějovice 2010

**Vedoucí práce:
prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.**

**Autor práce:
Veronika Kubaštová**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením prof. PaedDr. Ivy Stuchlíkové, CSc. a použila jsem jen prameny, které jsou uvedené v přiložené bibliografii.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích a na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 20. 4. 2010

.....
podpis

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové za podnětné rady, připomínky a pomoc při interpretaci výsledků.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat třem odvážným ženám, účastnicím se mého kvalitativního výzkumu, za jejich odvahu sdílet se mnou a ostatními čtenáři jejich osobní příběhy.

Abstrakt

Předložená práce se zabývá tematikou resilience a motivační struktury. Práce je rozdělena na část teoretickou, která zahrnuje několik tématických celků – stres, psychická zátěž, zvládání stresu a životních těžkostí, nezdolnost, motivace a motivační struktura. Praktická část se skládá ze tří případových studií, jejich interpretací a interpretací dotazníku PCI, který byl použit pro zjištění jejich motivační struktury. Cílem práce je zjištění základních osobnostních charakteristik resilientních jedinců, jejich způsobů zvládání těžkých životních situací a zjištění jejich motivační struktury

Klíčová slova: stres, zvládání stresu, resilience, motivace, motivační struktura

Abstract

The thesis deals with the theme of resiliency and motivational structure. The theoretical part of the thesis includes several thematic areas – stress, stress management (coping), resistance, motivation and motivational structure.

The practical part of the thesis is consisted of the three case studies, interpretations of these studies and interpretation of Personal Concern Inventory (PCI), which was used to detect their motivational structure

Aim of the work is to find out the basic personal characteristics of resilient individuals, their coping strategies and motivational structure.

Key words: stress, stress management, resiliency, motivation, motivational structure

Obsah:

Abstrakt.....	4
Abstract.....	4
Obsah.....	5
Úvod.....	8
I. Teoretická část.....	10
1. Stres.....	10
1.1. Vývoj pojmu stres.....	10
1.2. Hlavní přístupy ke stresu.....	11
1.3. Definice stresu	12
1.4. Základní charakteristiky stresových situací.....	13
2. Psychická zátěž.....	14
2.1. Základní rozdíl mezi pojmy psychická zátěž a stres.....	14
2.2. Vymezení pojmu psychická zátěž.....	14
2.3. Hlavní psychologické důsledky zátěží.....	15
3. Zvládání stresu a životních těžkostí.....	17
3.1. Definice zvládání.....	17
3.2. Základní teoretické přístupy ke copingu.....	18
4. Nezdolnost.....	21
4.1. Vývoj pojmu nezdolnost.....	21
4.2. Nezdolnost ve smyslu hardiness.....	22
4.3. Nezdolnost v pojetí SOC – Sence Of Coherence.....	24
4.4. Koncepce lokalizace kontroly.....	26
4.5. Vnímaná osobní zdatnost – Self-efficacy.....	27
4.6. Optimismus.....	28
4.7. Chování typu A/B.....	28
4.8. Nezdolnost v pojetí resilience.....	29
4.8.1. Vývoj pojmu resilience.....	29
4.8.2. Definice resilience.....	29
4.8.3. Rizikové faktory.....	30
4.8.4. Protektivní faktory.....	31
5. Motivace.....	33
5.1. Definice motivace.....	33

5.2.	Motivační hypotézy.....	34
5.3.	Funkce motivace.....	34
5.4.	Vnitřní a vnější motivace.....	35
5.5.	Základní prvky motivace.....	35
5.5.1.	Motiv.....	35
5.5.1.1.	Definice pojmu motiv.....	35
5.5.1.2.	Motiv jako stav a rys.....	36
5.5.1.3.	Klasifikace motivů.....	36
5.5.1.4.	Implicitní motivy a explicitní cíle.....	37
5.5.2.	Postoj.....	39
5.5.2.1.	Definice pojmu postoj.....	39
5.5.2.2.	Hlavní podskupiny postojů.....	39
5.5.3.	Motivační vlastnosti (sklony).....	40
5.6.	Teorie motivace.....	40
5.6.1.	Psychoanalytická teorie motivace.....	40
5.6.2.	Murrayho teorie potřeb.....	41
5.6.3.	Hierarchy potřeb podle Maslowa.....	43
6.	Motivační struktura.....	44
6.1.	Vývoj konceptu motivační struktury	44
6.2.	Osobní cíle.....	44
6.3.	Teorie očekávané hodnoty (Expectancy x Value Theory).....	45
6.4.	Charakteristika motivační struktury.....	46
6.5.	Teorie aktuálních zájmů.....	46
6.6.	Diagnostika motivační struktury.....	47
6.7.	Možnosti ovlivňování motivační struktury – motivační poradenství	48
6.8.	Proces usilování o dosažení cíle.....	49
6.8.1.	Rubikon model H. Heckhausena.....	49
II.	Praktická část.....	50
7.	Východiska problému.....	50
7.1.	Problematika a cíl.....	50
7.2.	Cíl práce.....	50
7.3.	Výzkumné otázky.....	50
7.4.	Úkoly.....	50
8.	Metodika práce.....	51

8.1.	Použité metody.....	51
8.1.1.	Interview.....	51
8.1.2.	Dotazník osobních zájmů	52
8.2.	Popis výzkumného vzorku.....	56
8.2.1.	Způsob sběru dat.....	56
8.2.2.	Charakteristika výzkumného souboru.....	56
9.	Jednotlivé případové studie.....	58
9.1.	Anna.....	58
9.1.1.	Shrnutí Anniných resilientních charakteristik a zdrojů zvládání	61
9.1.2.	Aniny cíle a zájmy.....	62
9.1.3.	Interpretace výsledků v dotazníku PCI.....	63
9.2.	Barbora.....	64
9.2.1.	Shrnutí Barbořiných resilientních charakteristik a zdrojů zvládání	67
9.2.2.	Barbořiny cíle a zájmy.....	67
9.2.3.	Interpretace výsledků v dotazníku PCI.....	68
9.3.	Celestýna.....	70
9.3.1.	Shrnutí Celestýniných resilientních charakteristik a zdrojů zvládání.....	72
9.3.2.	Celestýniny cíle a zájmy.....	73
9.3.3.	Interpretace výsledků v dotazníku PCI.....	73
	Závěr.....	76
	Literatura.....	78
	Seznam příloh.....	82

ÚVOD

Téma této bakalářské práce je „Případová studie motivační struktury resilience“. K volbě tohoto tématu mne vedlo několik důvodů. Především to byl zájem o pozitivní psychologii, která se zabývá pozitivními aspekty lidského života a studiem zdravých jedinců. Myslím si, že v dnešní psychologii stále převládá mnoho studií založených na výzkumu či pozorování jedinců, kteří v procesu přizpůsobení se okolnímu prostředí, čelící zátěžovým situacím nebo při zvládání stresu používají nesprávné, maladaptivní techniky (již A. H. Maslow byl toho názoru, že nelze porozumět mentální chorobě, dokud neporozumíme mentálnímu zdraví). Proto jsem se zaměřila na zdravé jedince, v tomto případě na jedince, které lze nazvat odolnými a prostřednictvím případových studií jsem se snažila naleznout určité společné charakteristiky, které jim napomáhají úspěšně čelit nepřízní jejich osudů. Zároveň jsem se pokusila naleznout společné znaky v jejich motivační struktuře prostřednictvím dotazníku PCI – jaké si volí osobní cíle a jak o tyto cíle usilují. Kvalitativní způsob výzkumu jsem zvolila jednak z důvodu, že je mi osobně bližší, ale také proto, že jsem chtěla postihnout hlubší souvislosti, které by kvantitativními metodami nebyly postihnutelné.

Teoretická část je rozdělena do šesti kapitol. První kapitola se věnuje tématu stresu – vývoj pojmu stres; hlavní přístupy ke stresu; definice stresu a popis základních stresových situacích. V druhé kapitole, věnující se psychické zátěži, jsou vymezeny základní rozdíly mezi pojmy stres a psychická zátěž, rozděleny druhy psychických zátěží a popsány hlavní psychologické důsledky psychických zátěží. Třetí kapitola je zaměřena na coping – zvládání stresu a životních těžkostí. V této kapitole je vymezena definice zvládání – copingu, a popsány základní teoretické přístupy věnující se tomuto tématu. Čtvrtá kapitola popisuje problematiku nezdolnosti – popisuje vývoj pojmu nezdolnost a šest hlavních přístupů zabývajících se osobní nezdolností: nezdolnost ve smyslu hardiness, nezdolnost v pojetí SOC, koncepce lokalizace kontroly, vnímaná osobní zdatnost, optimismus, chování typu A/B a nezdolnost v pojetí resilience.

Pátá kapitola je věnovaná motivaci – definice motivace; základní motivační hypotézy; funkce motivace; rozdělení motivace na motivaci vnější a motivaci vnitřní; základní prvky motivace – motivy, postoje a motivační vlastnosti; teorie motivace.

Poslední kapitola se zabývá motivační strukturou – vývoj konceptu motivační struktury; osobní cíle; teorie očekávané hodnoty; charakteristika motivační struktury; teorie aktuálních zájmů; diagnostika motivační struktury, možnosti ovlivňování motivační struktury; motivační poradenství; proces usilování o dosažení cíle – Rubikon model.

Co se týče literatury, nejvíce jsem čerpala ze článků uveřejněných v periodiku Československá psychologie, dále z knih české odbornice na resilienci a problematiku stresu – Ivy Šolcové, z knih Oldřicha Mikšíka, Milana Nekonečného, Marie Vágnerové a Jara Křivohlavého. Ze zahraničních autorů mi bylo nejpřínosnější dílo W. M. Coxe a E. Klingera: Motivational Counseling.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1.STRES

1.1 Vývoj pojmu stres

1.1.1 I. P. Pavlov

Jedním z průkopníků výzkumu fyziologických změn organismu zvířat (psů), nacházejících se v těžké konfliktní situaci, byl Ivan Petrovič Pavlov. Zkoumané psy vystavoval situacím, které vyžadovaly přesné rozlišování podnětů a spojených s protichůdně odlišnými podněty (například při expozici obrazce ve tvaru čtverce dostal pes krmení, zatímco při expozici obrazce ve tvaru obdélníku byl vystaven elektrické ráně). V tomto experimentu I. P. Pavlov neustále zmenšoval rozdíl mezi čtvercem a obdélníkem až do okamžiku, kdy pes nebyl schopen rozeznat, zda je exponován čtverec či obdélník. Důsledky takových situací nazval termínem „stržení vyšší nervové činnosti“. Sledoval, jaké změny organismu popisovaný jev doprovázejí, rovněž zkoumal i samotné chování psů za této „stresové situace“ (Křivohlavý, 2001).

1.1.2. Walter Canon

I Walter Canon se soustředil na výzkum fyziologických změn organismu zvířat, vystavených těžkým situacím (Křivohlavý, 2001). Zjistil, že sympatické nervstvo ovlivňuje reakci organismu v zátěžové situaci a že z dřeně nadledvin jsou poté uvolňovány hormonální produkty mobilizující různé funkce organismu (např. kardiovaskulární) za účelem zvládnutí zátěžového podnětu. Cannonův výzkum byl východiskem pro současnou koncepci stresové odpovědi nazývané bojovou či útekovou (fight-flight) poplachovou reakcí (Šolcová, 2007).

1.1.3. Hans Selye

H. Selye zavedl pojem stresu „pro charakteristické fyziologické reakce, jimiž se organismus brání zátěžím různého druhu“ (Nakonečný, 1996, str. 133). Na rozdíl od W. Cannona je jeho model charakteristický aktivací osy hypothalamus-hypofýza-kůra

nadledvin. Selye zjistil, že se u zvířat vyvíjí vzorová odpověď, která je nezávislá na působícím stresoru a jejímž cílem je uvést v činnost další funkce organismu ke zvládnutí stresogenní situace. Svoje závěry popsal v koncepci obecného adaptačního syndromu (Šolcová, 2007). Selye popsal následující fáze obecného adaptačního syndromu: První fází tvoří poplachová reakce (alarm), kdy se mobilizují všechny pomocné mechanismy pro zachování života. Druhou fází je fáze odolávání (rezistence). Zde dochází k rozvoji specifických způsobů obrany organismu. Intenzita poplachové reakce klesá a organismus se brání využitím posledních zdrojů energie. Poslední fází je stádium vyčerpání (exhaust), kdy dochází k selhání organismu v následku vyčerpání posledních energetických rezerv (Hošek, 1997). Hlavní kritikou koncepce je fakt, že Selye zkoumal především zvířata a nebral v potaz lidskou psychiku, kognitivní hodnocení a emoce, jež hrají v konfrontaci se stresem významnou roli. Tento nedostatek se pokusil odstranit R. Lazarus (Křivohlavý, 2001).

1.1.4. R. Lazarus

Lazarus společně s Arnoldovou zjistili, že pokud se člověk nalézá v nepříznivé situaci, má kognitivní hodnocení nepostradatelný význam pro to, aby byla tato situace prožívána jako stresogenní (Šolcová, 2007). Na rozdíl od předchozích fyziologů se především soustředil na psychiku člověka, který se ocitl v těžké životní situaci. Pro člověka je podle něho charakteristické, že ve všech situacích, které na něj nepříznivě působí, hledá smysl a snaží se rozpoznat zdroj nebezpečí, závažnost, způsoby zvládnutí i jeho potenciální následky (Křivohlavý, 2001).

Vytvořil model trojího zhodnocování

1.2 Hlavní přístupy ke stresu

První přístup chápe stres jako reakci na něco negativního, škodlivého z vnějšího prostředí. Druhý přístup věnuje pozornost charakteristikám podnětu pocházejícího z negativního či rušivého prostředí. Třetí přístup chápe stres jako nesoulad mezi jedincem a prostředím (Ficková, 1993).

Fleming a kol. popisuje odlišné přístupy ke stresu: biologický a psychosociální přístup. Biologický přístup zkoumá fyziologické a endokrinní aspekty stresu, zatímco

psychosociální přístup věnuje pozornost interakci stresorů a hodnocení situaci jedincem (Fleming a kol., 1984 in Ficková, 1993).

1.3 Definice stresu

Hartl a Hartlová popisují stres jako „nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám“ (Hart, Hartlová, 2004, str. 568). Stres, který je nepříjemně prožíván a při kterém má jedinec pocit nezvladatelnosti je nazýván distres. Pojem eustres vyjadřuje stres, napětí organismu, které není nepříznivě prožíváno a někdy může být dokonce i doprovázeno pozitivními pocity.

To, zda stresová reakce nabývá podoby distresové či eustresové, je závislé na vnímání „míry svobodné volby“. Distres je spojován s nízkou či žádnou svobodou volby, eustres s vyšší svobodou volby (Kebza, 2005).

Křivohlavý definuje stresovou situaci poměrem míry stresogenní situace a schopností jedince danou situaci zvládnout, kdy míra stresogenní situace by měla přesahovat schopnost jedince tuto situaci zvládnout. Jde o nadlimitní zátěž, která narušuje rovnováhu organismu. Jako příklad nadlimitní zátěže uvádí smrt manžela (Křivohlavý, 2001).

Vzhledem k tomu, že se v této práci budu také zabývat motivační strukturou osobnosti, mne zaujala Mikšíkova definice stresu: „Stres je takový typ zátěže, kdy nějaká rušivá okolnost působí na organismus (zvláště pak na psychiku) jedince v období realizace cílové činnosti a svým působením (specifickým tlakem na psychiku) výrazně narušuje její optimální či zdárný průběh přesto, že je jinak plně v silách a schopnostech daného jedince danou cílovou činností bez větších problémů a obtíží realizovat“ (Mikšík, 2001, str. 210).

Stresory – negativní životní nároky

Stresory jsou nepříznivé vlivy vnějšího prostředí, vyvolávající v organismu stresový stav nebo stresovou reakci. Stresory lze rozdělit na tělesné a duševní. Neměli bychom ale zapomínat na to, že člověk je integrovaná bytost, takže fyzický stresor může mít své psychické konsekvence, vyvolávající i psychickou zátěžovou odezvu a naopak. Vliv stresorů je interindividuálně a intraindividuálně odlišný (Hošek, 1997). Pro určitého

jedince může být velice nepříjemná vysoká teplota na pracovišti, zatímco ostatním lidem vadit vůbec nemusí a příště nemusí zvýšená teplota vadit ani dotyčnému jedinci.

Salutory – pozitivní životní faktory

Křivohlavý hovoří o salutorech jako o posilujících faktorech, které člověku pomáhají v těžké situaci, povzbuzují jej a dodávají mu odvahu a sílu vypořádat se s náročnou životní situací. Jako příklad salutoru uvádí smysluplnost vykonané činnosti, pochvalu a uznání lidí, kteří jsou pro nás důležití a přesvědčení o hodnotě toho, o čem se snažíme (Křivohlavý, 2001).

1.4 Základní charakteristiky stresových situací

Atkinsonová popisuje tyto základní charakteristiky stresových situací:

- Neovlivnitelnost
 - Čím více hodnotí jedinec určitou situaci jako neovlivnitelnou, tím více ji vnímá jako stresovou a naopak – pokud má jedinec pocit, že může situaci ovlivnit, tím méně prožívá stres. Mezi závažné neovlivnitelné události patří například úmrtí blízkého člověka, ztráta zaměstnání či závažné onemocnění.
- Nepředvídatelnost
 - Pokud jedinec může předvídat výskyt stresové situace, bývá intenzita prožívaného stresu nízká. Varovný signál před stresující situací umožní jedinci spustit přípravný proces, který tlumí vliv nepříznivého podnětu. Mezi nepředvídatelné situace lze zařadit například vznik závažného onemocnění nebo situace při výkonu hasičské profese.
- Výzva pro hranice našich možností
 - Existují situace, které ačkoliv jsou ovlivnitelné i předvídatelné, přesto jsou prožívány jako stresující, které jsou prožívány jako stresující, ačkoli jsou ovlivnitelné a předvídatelné. Vyvíjejí však na nás tlak až na hranice našich

schopností. Jako příklad lze uvést situaci studenta před závěrečnou zkouškou (Atkinson, 2003).

Ve vnímání a hodnocení výše uvedených charakteristik existují mezi jedinci odlišnosti určující, zda jedinec situaci posuzuje jako stresující či ne (Lazarus, Folkman, 1984 in Kebza, 2005).

2.PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

2.1 Základní rozdíl mezi pojmy zátěž a stres

Je třeba rozlišit pojmy zátěž (load) a stres, protože může snadno dojít k jejich záměně. Zátěž je považována za stimulující faktor. Nenabývá-li extrémní podoby, klade na organismus takové požadavky, které jej stimulují ve vývoji (Kebza, 2005). Pojem stres se používá pro fyziologický stres nebo pro těžký psychický stres, který klade na organismus velice vysoké nároky (Daniel, 1997 in Výrost, Slaměník, 2001)

2.2 Vymezení pojmu psychická zátěž

Abychom mohli mluvit o psychické zátěži, musí být přítomny dva základní předpoklady – zatížen je vždy nějaký jedinec (organismus jako celek či některé jeho systémy) určitým elementem či komplexem působících vlivů. Jedná se tudíž o interakční přístup (Mikšík, 2001). Psychická zátěž může být intraindividuálně či interindividuálně odlišná.

Mikšík dále rozděluje psychickou zátěž dle subjektivní hladiny prožívání na běžnou, optimální, pesimální, hraniční a extrémní psychickou zátěž:

1. Běžná psychická zátěž

Označuje život v podmínkách, které jsou stabilní, pro jedince srozumitelné a které obsahují takové nároky, se kterými se jedinec dokáže bez problémů vyrovnat, protože je vyzbrojen jasnými postoji a systémem motivace, rozvinutých schopností, vědomostí a dovedností pro jejich řešení.

2. Optimální psychická zátěž

Jedná se o stupeň psychické zátěže, která jedince výrazně neohrožuje, protože jedinec je vybaven potencionálními předpoklady zvládnutí. Vzniklá zátěžová situace je pro něj řešitelná a vyřešení přináší osvojení nových zkušeností, motivačních vlastností a schopností. Podněcuje psychický rozvoj osobnosti, vede k seberealizaci.

3. Pesimální psychická zátěž

Jedná se o protiklad výše zmíněné optimální psychické zátěže. Vzniká buď příliš nízkými nároky na psychiku (například důsledky skleníkové výchovy nebo nedostatečně stimulující sociální prostředí) či nároky nadměrně vysokými, se kterými se jedinec nedokáže vyrovnat. Pesimální zátěž lze dále dělit dle kompenzačních možností a psychických důsledků na hraniční a extrémní psychickou zátěž:

- Hraniční psychická zátěž
 - nároky narůstají do hraniční meze psychické přijatelnosti, jedinec se s nimi vyrovnává jen s mimořádným vypětím psychických sil, což vede ke značnému výkyvu některých psychických funkcí. To vše může vést až k vzniku funkčních poruch. Z důvodu zachování integrity osobnosti dochází k rozvoji únikových, kompenzačních a obranných mechanismů.
- Extrémní psychická zátěž
 - jedná se o zátěž tak vysoké míry a kvality, že jedince zde již nemůže uplatnit jakékoliv kompenzační mechanismy nebo jsou tyto mechanismy zcela neúčinné. Dochází k psychickému selhávání různého stupně a kvality (Mikšík, 2001).

2.3 Hlavní psychologické důsledky zátěží

Původní instinktivní reakce na zátěž jsou útek a útok. Můžeme nalézt emoční základ těchto instinktů, kterými jsou strach a vztek. Tyto emoce vývojem nabývají mnoho podob prožívání (Hošek, 1997). Uvedu zde čtyři základní příklady: úzkost, strach, vztek a agrese.

Úzkost a strach

Úzkost je emoce vznikající při ohrožení, které není reálné. Jedinec má předtuchu nebezpečí, jež ale nedokáže přesně popsat nebo určit (Hošek, 1997). Úzkost se liší od

strachu tím, že nemůže mít za následek specifické chování nebo únik, protože nelze jasně určit zdroj nebezpečí (Stuchlíková, 2007).

Strach má konkrétnější příčinu. Lze jej chápat jako obranný mechanismus, který člověka chrání před poškozením. Stuchlíková (2007) jej definuje: „Emocionální stav v přítomnosti nebo při očekávání nějakého nebezpečného, škodlivého nebo ohrožujícího podnětu, subjektivní prožitek extrémního zneklidnění, touha uniknout nebo podnět zneškodnit útokem, provázena řadou reakcí sympatického NS.“

Vztek a agrese

Jedná se o emoce doprovázející útočné reakce. Vztek lze chápat jako zápornou emocionální reakci, která může nabývat těchto podob: Hněv – zlost – vztek – zuřivost (Hart, Hartlová, 2004). Lorenz popisuje agresivní chování jako „různé způsoby napadání či útočení, které vystupují jako reakce na překážku či naučené instrumentální aktivity a jako složky jiných pudových tendencí.“ (K. Lorenz, 1994 in Nakonečný 1998, str. 223) Psychoanalytické školy považují agresi za projev blokace sexuálního pudu, což vedlo ke vzniku hypotézy frustrace – agrese, která předpokládá, že pokud je zmařeno úsilí dosáhnout určitého cíle, dochází ke vzniku agresivního pudu, motivujícího lidskou činnost k zničení překážky, která vyvolala frustraci (Dollard a kol., 1939 in Atkinson, 2003).

Taxonomie zátěžových situací z hlediska účinků na psychiku (Mikšík, 2001, str. 190)

		STIMULACE ROZVOJE	DESINTEGRUJÍCÍ ÚČINKY
1	NÁROKY NA ČINNOST A VÝKONNOST	Zvyšování práceschopnosti, rozvoj dovedností, pracovních návyků, postupů, činností a interakcí, odolnosti vůči únavě a schopnosti vyrovnávat se	Rozvoj tendence resignovat, lhostejný vztah k životu, úkolům a povinnostem, pocity nepostačitelnosti, deprese a vyčerpání, snadné unavitelnosti a neschopnosti koncentrace na výkon
2	PROBLÉMOVÉ SITUACE	Rozvoj schopnosti vyrovnávat se s novými situačními kontexty, s nároky na přizpůsobivost či kreativitu	Neschopnost vpravit se do vzniklé reality, rozvoj maladaptivní interakční odezvy na vzniklý problém k řešení
3	PŘEKÁŽKY (BARIÉRY) K DOSAŽENÍ CÍLE	Rozvíjení volných vlastností a schopností aktivně se vyrovnávat	Regrese cílesměrných aktivit, spontánní uvolňování tenzí

		s překážkami na cestě k dosažení cíle	spojených s frustrací a deprivací v uspokojování potřeb
4	KONFLIKTOGENNÍ SITUACE	Rozvoj integrované struktury procesů rozhodování se a jednání v ambivalentních podmínkách a situacích	Aktualizace subjektivně neřešitelných nároků na rozhodnutí přijmout jednu z neslučitelných variant vodítek jednání
5	STRESOGENNÍ SITUACE	Rozvoj odolnosti vůči bezprostředním účinkům nových okolností na realizaci osvojených aktivit	Desintegrace psychických struktur a osvojených činností, neobvyklostí, anticipací možných důsledků „chybného kroku“

3.ZVLÁDÁNÍ STRESU A ŽIVOTNÍCH TĚŽKOSTÍ

Shledávám za potřebné na začátku rozlišit rozdíl mezi zvládáním a adaptací. Křivohlavý (1994) popisuje adaptaci jako vyrovnaní se se zátěží, která nedosahuje žádného extrému, nevyžaduje vysoké úsilí k jejímu zvládnutí. Zvládání popisuje jako překonávání nepřiměřené, extrémní a dlouhodobější zátěže.

Zvládání je dynamický proces – dochází k vzájemným interakcím mezi jedincem a stresovou situací, prostředím, které na něj klade řadu požadavků a tlaků.

Na moderování stresu se podílí mnoho různých činitelů, mezi něž můžeme zařadit například osobnostní charakteristiky lidí potýkajících se se stresem, strategie zvládání, styly zvládání, využívání vnějších zdrojů (například sociální opora) a techniky, jež se lze naučit (Křivohlavý, 2001).

3.1 Definice zvládání

Problematika zvládání je v literatuře velice často označována termínem coping. Slovo „cope“ dle etymologického slovníku pochází ze starofrancouzského slova „couper“, které znamenalo dostat se někomu do rány. Od 17. století se význam tohoto slova přeměnil na úspěšné zvládnutí - handle successfully (Online Etymology Dictionary, <http://www.etymonline.com/>).

V roce 1966 definoval R. S. Lazarus zvládání: „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem v distresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“ (Křivohlavý, 2002, str. 98). O osm let déle přispěl R. S. Lazarus s další definicí copingu: „Úsilí jednotlivce řešit problém, čelit požadavkům, souvisejících s jeho prosperitou (v situacích nebezpečí nebo očekávání), kdy tyto požadavky kladou nároky na jeho adaptační schopnosti“ (Ficková, 1993, str. 38).

Šolcová, Lukavský a Greenglass (2006, str. 149) definují termín coping jako „průběžně se odehrávající kognitivní, behaviorální a emoční snahy, či úsilí člověka zvládnout vnější či vnitřní nároky, se kterými se střetává v rámci svého života v obklopujícím prostředí“.

3.2 Základní teoretické přístupy ke copingu

Popíši zde tři teoretické přístupy ke copingu, které se vyvíjely během 20. století. Při tomto popisu budu vycházet z rozdělení, které provedli Suls, David a Harvey na základě historických i obsahových kritérií. Prvním přístupem je psychodynamický přístup, který dominoval ve 20. letech, druhým přístupem je transakční model, jehož zakladatelem byl Lazarus, v době 60. let a posledním přístupem, kterému budu věnovat největší pozornost, je osobnostně – dispoziční přístup, rozvíjející se od 90. let (Suls, David, Harvey, 1996 in Blatný, Kohoutek, Janušová, 2002).

1. Psychodynamický přístup

Na coping bylo nazíráno především z pohledu ego – obranných mechanismů, jež byly zároveň považovány za znaky osobnosti (Balaštíková, Blatný, Kohoutek, 2004). Obranným mechanismům se věnovala především Anna Freudová. Rozdělila je do dvou základních skupin. První skupinu tvoří mechanismy, jež jsou namířené proti přáním z id (regrese, represe), druhou skupinu tvoří mechanismy tlumící nepříjemné podněty z vnější reality, jako je například popření (Plháková, 2006). Dnes se již zvládání od obranných mechanismů odlišuje – obranné mechanismy jsou považovány za neplnohodnotný způsob zvládání, protože neřeší problém v pravém slova smyslu, spíše jde o iluzorní náhradu, probíhající většinou na nevědomé úrovni. Zvládání je uskutečňováno na vědomé úrovni a představuje reálné řešení náročné situace (Kebza, 2005).

Edwards vytýká psychodynamickému přístupu dva nedostatky. Prvním nedostatkem je nedostatečný kontakt s realitou, který považuje za nutnou podmínku copingu, druhým nedostatkem shledává to, že psychodynamická literatura definuje coping pojmem úspěšné adaptace, což znamená, že je coping definován svým výsledkem a ne průběhem (Edwards, 1988 in Ficková, 1993).

2. Transakční přístup

Tento přístup klade důraz na interakci osobnosti a prostředí, proto je také někdy nazýván přístupem interakčním. Vznikl jako reakce na rozpor mezi dispozicionizmem charakterizujícím zvládání jako stabilní predispozici reagovat na stres určitým způsobem a situacionismem, který zdůrazňuje vliv situace jako hlavní určující příčinu zvládání. V transakčním přístupu je osobnost chápána jako aktivní činitel, který je ovlivňován kognitivními, motivačními a emočními faktory. Pro zvládání situačního problému je důležitý jeho psychologický význam (Baumgartner, 2001 in Výrost, Slaměník, 2001).

Kognitivní teorie copingu

Zakladatelem transakčního přístupu byl Lazarus, Folkmanová a Cohen, kteří vyvinuli kognitivní teorie copingu, jež popisuje dva procesy: kognitivní hodnocení a coping (Ficková, 1993):

- Kognitivní zhodnocení probíhá ve třech fázích. První fází je primární zhodnocení (primary appraisal), kdy lidé posuzují jaké důsledky může aktuální událost mít, zvažují případné nebezpečí. Následuje sekundární zhodnocení (secondary appraisal) – lidé uvažují, co by s danou situací měli dělat a zda je to v jejich silách. Po zvážení všech možných důsledků a potenciálních řešení následuje akce, na kterou zpětně odpovídá prostředí určitou reakcí, kterou musí lidé opět zhodnotit procesem znovuhodnocení (reappraisal) (Stuchlíková, 2007).
- Coping se skládá z kognitivního a behaviorálního úsilí ovlivňovat vnitřní nebo vnější požadavky interakce osoba – prostředí. Má tedy dvě funkce – zaměření na problém (problem-focused coping) a zaměření na emoce (emotion-focused coping) (Ficková, 1993).

Zvládání zaměřené na problém

Toto zaměření zahrnuje snahu působit na prostředí, měnit jej. Zároveň při tomto zvládání probíhá analýza problému, zvažování alternativních řešení a výběr konkrétního řešení. Tyto strategie mohou být také nasměřované směrem dovnitř, kdy jedinec mění něco v sobě, namísto vnější změny, například aspirační úroveň. Lidé používající tento druh zvládání ve stresových situacích, po jejich odeznění vykazují nižší hladiny deprese (Atkinson, 2003).

Použití této strategie je nejefektivnější, pokud ji používáme v situacích, které můžeme nějakým způsobem ovlivnit (Baumgartner, 2001 in Výrost, Slaměník, 2001).

Zvládání zaměřené na emoce

Lidé používají tuto strategii zvládání, pokud je problém neovlivnitelný. Snaží se zabránit zaplavení negativními emocemi dvěma způsoby: behaviorální strategií – například tělesná cvičení či hledání psychické podpory u přátel; a kognitivní strategií, zahrnující například přehodnocení situace, dočasné odsunutí problému nebo změnu významu situace.

Existují také maladaptivní způsoby tohoto zvládání, mezi něž patří například vytěsnění nebo ruminace (Atkinson, 2003).

3. Osobnostně – dispoziční přístup

Tento přístup je charakterizován určitou stabilní predispozicí reagovat na stres charakteristickým způsobem. Lidé dlouhodobě a stabilně preferují určitou strategii zvládání (Baumgartner, 2001 in Výrost, Slaměník, 2001). Tato predisponovanost osobními charakteristikami může být vysvětlením interindividuálně odlišné vulnerability vůči stresu. Společným rysem těchto osobních charakteristik je schopnost absorbovat následky stresových situací na zdravotní stav člověka (Šolcová, Kebza, 1996).

Bolger a Schilling (1991) uvedli tři způsoby, kterými může osobnost ovlivňovat zdraví a psychickou podobu:

- 1) Díky poznání osobnosti můžeme pochopit důvod, ze kterého se někteří lidé dostávají do stresogenních situací a jiní ne;
- 2) Osobnost může ovlivňovat způsob reakce lidí nacházejících se ve stresogenních podmínkách;

- 3) Díky mechanismům nesouvisejících se stresem, jež byl způsoben vnějším prostředím, může mít osobnost vliv na zdraví a psychické procesy (Bolger a Schilling, 1991 in Šolcová, Kebza, 1996).

Ke zkoumání strategií zvládání v rámci tohoto přístupu přispěly nově objevené modely osobnosti a nástroje pro jejich měření (Big five), umožňující popsat podstatné osobnostní charakteristiky, které se projevují při chování v zátěži. Jako příklad strategií zvládání lze uvést koncepci hardiness, nezdolnosti a chování typu A (Blatný, Kohutek, Janušová, 2002).

Osobním charakteristikám hrajícím roli při zvládání těžkostí se budu podrobněji věnovat v další kapitole.

4. NEZDOLNOST

4.1 Vývoj pojmu nezdolnost

Šolcová (2007) rozděluje studie odolnosti do tří stádií:

1. Studia první generace se soustředila na výzkum stresu. Odolnost byla chápána jako trvalý rys osobnosti, ale obecný faktor odolnosti nebyl vymezen. Lze do těchto studií zahrnout konstrukty jako je stresová tolerance, frustrační tolerance, individuální tolerance aj.
2. Ve studiích druhé generace byla hlavním ohniskem zájmu interakce mezi situačními proměnnými a jedincem. Odolnost byla popisována jako to, co je jedinci napomocné v okamžiku, kdy je vystaven stresu. Proměnná na straně jedince mající rozhodující význam byla odlišně nazývána: zátěžová kapacita (load capacity), adaptační kapacita (adaptive capacity), systémová kapacita (system capacity), kapacita k překlenutí (carrying capacity), zdroje zvládání (coping resources) aj.
3. Třetí generace studií se snaží naleznout proměnné, které mají tu schopnost zmírnění či odstranění negativního dopadu stresu na zdraví. Pro odolnost v tomto pojetí byl zaveden termín resilience. Proměnné odlišující jedince odolné od neodolných byly opět pojmenovány a charakterizovány různě: hardiness, smysl pro koherenci, lokalizace kontroly, optimismus, chování typu A/B, atribuční styl, sebevědomí ad.

4.2 Nezdolnost ve smyslu hardiness

Křivohlavý vysvětluje původ slova hardiness z etymologického hlediska: je odvozeno od anglického slova „hard“, které jde volně přeložit jako tvrdý, pevný, neoblomný, vytrénovaný, houževnatý, odolný a otužilý (Křivohlavý, 1991).

Hardiness je psychologický konstrukt, za jehož zakladatelku je považována S. Kobasová, která jej vytvořila se svými spolupracovníky z bostonské školy v rámci studia osobnostních předpokladů, které zvyšují odolnost vůči onemocnění (Kebza, 2005).

S. Kobasová vycházela z existenciální psychologie, jež lidskou osobnost považuje za bio-psycho-sociální jednotku. Dle existencialismu je každý člověk „odsouzený ke svobodě“, při každodenním čelení životním nesnázím a překážkám, musí spoléhat na své vlastní síly. Hlavním cílem každého člověka je nalezení smyslu a využití příležitostí pro seberealizaci a seberozvoj (Šolcová, 2007).

Ve svém výzkumu se zaměřila na vedoucí pracovníky střední sociální vrstvy, které pomocí škály sociálního přizpůsobení (Social Readjustment Scale) rozdělila do dvou bipolárních skupin. V první skupině byli pracovníci, kteří v posledních třech letech měli ze zdravotních důvodů větší absenci a byli vystaveni velkému množství stresu. Druhou skupinu tvořili pracovníci, kteří zažili méně stresu. Když poté podrobněji zkoumala podstatné znaky osob v obou skupinách, našla tři výrazně odlišující charakteristiky, jež nazvala: výzva (challenge), oddanost (commitment) a kontrola (kontrol) (Křivohlavý, 2001).

Charakteristika komponent hardinnes

Křivohlavý následovně popisuje jednotlivé komponenty hardiness pomocí uvedení dvou pólů – pozitivního a negativního:

- **Výzva (challenge)**

Kladný pól: Jedinci vnímají svůj život spíše jako změnu než jako setrvalý stav. Věří, že mohou anticipovat životní události, na které se tím pádem mohou připravit, což snižuje pravděpodobnost vzniku stresu a distres, který může být spojen s danou změnou. Životní proměnlivost je pro ně zajímavá a motivující k zdokonalení adaptivních forem.

Negativní pól: Hlavním rysem je fatalismus. Životní změny a s tím spojené vše nové, co je provází, chápou negativně jako něco ohrožujícího, co je může poškodit. Proto neoblomně usilují o zachování všeho ve stávajícím stavu.

- **Oddanost (commitment)**

Kladný pól: Neboli odevzdanost, oddanost a osobní angažovanost. Jedinci mající tuto charakteristiku se na plno věnují tomu, co považují za smysluplné a hodnotné. Orientují se na cíl a mají pocit sounáležitosti s ostatními. Jsou pro ně velice významné mezilidské vztahy, a proto navzdory nepříznivým okolnostem jim zůstávají věni.

Negativní pól: Protipólem oddanosti je odcizení (alienation), které znamená Nedůvěru k lidem, uzavřenost, nerozhodnost vedoucí k depresi, pesimismu a k obecné nedůvěře ve smysluplnost vůbec, která vede k pasivitě.

- **Kontrola (control)**

Kladný pól: Základem této charakteristiky je přesvědčení, že jedinec může mít kontrolu nad událostmi ve svém životě a že mezi těmito událostmi a jeho vlastními aktivitami je souvislost. Řízení těchto událostí vychází z představ a záměrů jedince a není tedy náhodné. Patří sem přijetí volby a odpovědnosti za svůj život, víra ve své schopnosti, znalosti a dovednosti, pocit autonomie a chtění.

Negativní pól: Dominantní je pocit bezmocnosti a beznaděje. Lidé si myslí, že nemohou ovlivnit životní události, protože výsledek dění je způsoben cizími silami či projevem nepředvídatelných událostí (Křivohlavý, 1991).

Šolcová a Kebza (1996) shrnují výsledky výzkumů hardiness takto: lidé s vysokou mírou hardiness mají pocit kontroly nad situací, odpovědnosti a pozitivní postoj ke změnám. Pokud jsou vystaveni stresu, hodnotí tuto situaci jako méně stresogenní, což má v důsledku vliv na emoční prožívání a jeho fyziologickou složku a tím klesá pravděpodobnost vzniku patologické reakce. Mají pozitivnější hodnocení svých psychických a fyzických sil a tím se i hodnotí jako schopnější ve zvládání každodenních nároků (Šolcová, Kebza, 1996).

4.3 Nezdolnost v pojetí SOC – Sence Of Coherence

Pojem sence of coherence zavedl A. Antonovsky, který se zaměřil ve svém výzkumu na salutogenezi, a to narozdíl od většiny odborníků, kteří se v té době věnovali spíše patologickým stránkám lidského chování. Zajímali jej důvody, proč určití lidé, na rozdíl od ostatních, ne onemocněli. To jej zároveň vedlo ke studiu nezdolnosti, kdy se snažil nalézt zdroje odporu (Resources for Resistance). Nejdůležitější a zároveň stěžejní zdroj jeho teorie nezdolnosti je „Sence of Koherence“, který definuje jako „zobecněný, dlouho dobu trvající způsob nazírání na svět a vidění vlastního života v něm. Má jak kognitivní, tak emocionální komponenty“ (A. Antonovsky, 1985, str. 124 in Křivohlavý, 1990).

Křivohlavý (2001) termín „sence of coherence“ překládá jako smysl pro integritu, zatímco Hošek (1997) jej překládá jako vědomí souvztažnosti.

K tomu osobnostnímu rysu dospěl Antonovsky výzkumem zdravotního stavu bývalých vězňů koncentračního tábora. Tento vzorek vězňů rozdělil na dvě skupiny: Jednu skupinu tvořily tři čtvrtiny vězňů, kteří měli potíže v souvislosti s táborovými stresy; druhou skupinu tvořili vězni, kteří neutrpěli žádnou zdravotní újmu. Právě u této „nezdolné skupiny“ našel společný osobnostní rys, jenž nazval Sence of coherence (dále jen SOC) (Hošek, 1997).

Tři dimenze SOC

V následujícím textu budou popsány tři dimenze SOC (srozumitelnost – comprehensibility, zvládnutelnost – manageability, radost ze smysluplnosti – meaningfulness) dle Křivohlavého:

- **Srozumitelnost (comprehensibility)**

Srozumitelnost je nejzákladnější dimenzí týkající se kognitivní stránky – toho, jak člověk interpretuje „stav fyzikálního a sociálního světa“. Určuje míru interpretace podnětů jako smysluplných.

Kladný pól:

Jedinec má komplexní pohled na svět a zároveň jej nevidí jen jako celek. Díky tomuto pohledu je schopen porozumět funkci a hodnotě lidí, věcí a dění. V obrazu okolního světa vidí pořádek a řád, který chápe jako trvalý, jemuž může důvěřovat a spolehnout se. Zmíněný řád souvisí se zákonitostmi s jejichž pomocí může

anticipovat budoucí dění. Interpersonální vztahy vnímá jako přátelské a důvěryhodné.

Negativní pól: Jedinec vidí svět chaoticky, nesourodě. Připadá mu, že neexistuje řád, ani dodržování zákonitostí, což vede k nedůvěře a k pesimistickému pohledu do budoucnosti.

V sociální komunikaci má problémy způsobené neschopností porozumění druhým lidem. Důsledkem je náročná sociální identifikace.

- **Zvládnutelnost (manageability)**

Vyjadřuje vztah mezi tím, jak člověk hodnotí možnosti, kterými disponuje a nároky, jež na něj klade situace.

Kladný pól: Člověk si uvědomuje svou kompetenci (i lidí v jeho okolí) využít vlastní síly pro úspěšné řešení situace, do které se dostává. Zároveň věří jejich účinnosti.. Jedná se o individuální i sociální kompetenci.

Záporný pól: Jedinec nemá důvěru ve vlastní schopnost vypořádání se s nepříznivou situací. Výsledkem jsou pocity úzkosti, deprese, strach a obav z nezvládnutelnosti situace.

- **Radost ze smysluplnosti (meaningfulness)**

Jedná se o emocionální stránku postoje k životu, životních událostí.

Kladný pól: Jedinec je motivován k řešení problémů, jež před něj staví život, a k investování energie, času a úsilí do řešení požadavků, jež vnímá jako smysluplné. Pokud se na cestě k cíli vyskytnou nějaké problémy, vnímá je jako výzvu. V samotné činnosti nalézá uspokojení a možnost k projevení vlastní iniciativy a tvořivosti. Je hrdý na výsledky své práce a očekává její kladné hodnocení druhými lidmi. Věřící ve spolupráci s ostatními lidmi.

Negativní pól: Tento pól lze charakterizovat tím, že jedinec není citově angažován v činnosti, kterou vykonává. Jedinec se straní komunikaci, styku s druhými lidmi a nevstupuje do emocionálních vztahů – žije v izolaci až ústraní.

Mezi českými autory, kteří zkoumali nezdolnost v pojetí SOC, lze uvést například V. Hoška. Zabýval se vztahem nezdolnosti k pohybové aktivitě u studentů. Studenti, u kterých byla zjištěna vyšší SOC, více trénují svou kondici, pravidelně se otužují a jsou

mnohem méně nemocní. Hošek předpokládá, že nezdolnost předurčuje životní styl, což má za následek chování podporující zdraví (Hošek, 1997).

4.4 Koncepce lokalizace kontroly

Pojem lokalizace kontroly (locus of control) zavedl v roce 1966 J. B. Rotter. Vycházel ze své teorie osobnosti, ve které vymezil šest kategorií potřeb, mezi než patří potřeba uznání, potřeba vlivu a moci, potřeba nezávislosti, potřeba ochrany a závislosti, potřeba lásky a přijetí a potřeba tělesného pohodlí a pohody (Baštecká, Goldmann, 2001).

Rozlišil lidi s interním locus of control a s externím locus of control. První skupinu lidí tvoří jedinci, kteří věří v sami sebe, vlastním schopnostem a dovednostem. Naopak druhá skupina je tvořena lidmi, kteří nevěří svým schopnostem a dovednostem, očekávají, že situace se vyřeší vlivem vnějších podmínek, například zásahem osudu či náhody (Křivohlavý, 2001).

Rotter sestavil škálu Interanalita – Externality (The I - E Scale) skládající se z dvaceti devíti položek. Dvacet tři položek je zaměřeno na interní a externí kontrolu, zbylých šest položek tvoří škálu lži. Tato škála zjišťuje míru, nakolik lidé vnímají přímý vztah mezi jejich vlastním úsilím a situačními důsledky (Feist, Feist, 1998).

Křivohlavý (2001) ve své knize uvádí studii Rodina a Langer, kteří se ve spojitosti s výzkumem lokalizace kontroly zaměřili na obyvatele domova důchodců. Obyvatelé tohoto domova byli rozděleni do dvou skupin, kdy lidé v první (experimentální) skupině si mohli svobodně volit aktivitu, kterou chtěli vykonávat. Druhá skupina lidí neměla svobodnou volbu aktivity – o tom, co mohli dělat rozhodovalo vedení. Výsledky ukázaly, že v první skupině se u 93 % obyvatel zlepšil psychický i fyzický stav, zatímco u druhé skupiny obyvatel se u 73 % obyvatel zhoršil celkový stav. Po jednom a půl roce se ukázalo, že lidé, kteří tvořili první skupinu se svobodnou volbou byli zdravější, aktivnější a sociálně čilejší. Z této studie vyplývá, že míra svobody a odpovědnosti je přímo úměrná zdravotnímu stavu (Křivohlavý, 2001).

Kebza (2005) uvádí, že se prvek kontroly vyskytuje i v dalších přístupech k nezdolnosti, například ve dvou nejrozšířenějších – nezdolnost ve smyslu hardiness, nezdolnost ve smyslu pro soudružnost. Mezi další přístupy řadí koncepci vysvětlovacího stylu (explanatory style) nebo koncepci, které se budu dále věnovat - sebeuplatnění (self – efficacy).

4.5 Vnímaná osobní zdatnost – Self-efficacy

Pojetí self-efficacy zavedl A. Bandura v roce 1977. Křivohlavý (2001) jej překládá jako „vnímanou osobní zdatnost“. Baštecká a Goldmann (str. 289, 2001) uvádí definici self-efficacy Davisona a Nealeho (1994): „je to přesvědčení jedince, že je schopen dosáhnout cílů, které si předsevzal“. Bandura definoval self-efficacy jako: „přesvědčení lidí o vlastních schopnostech uplatňovat kontrolu nad událostmi ovlivňujícími jejich život“ (Bandura, 1989 in Feist, Feist, str. 308, 1998).

Podle Bandury má vnímání osobní zdatnosti vliv na myšlenkové procesy, jednotlivé aktivity i na emocionalitu, především co se týče stupně emočního vzrušení (arousal). Zároveň můžeme sledovat její bipolární vliv na coping a na podléhání rezignaci při neúspěchu ovlivnit žádoucím způsobem své okolí (Janoušek, 1992).

Úroveň self-efficacy můžeme hodnotit na základě čtyř druhů informací. Jako nejefektivnější je Bandurou hodnocena autentická zkušenost se zvládnutím úkolové činnosti (mastery experience), kdy úspěch posiluje sebedůvěru a naopak neúspěch zapříčiňuje pochybnosti o vlastních schopnostech. Dalším druhem je zástupná zkušenost s výsledky činnosti jiných lidí jako vzorů (vicarious experiences). Vzory, které se ukázaly jako efektivní, pomáhají pozorovatelům zvolit si správný postup zvládání různých situací. Třetím druhem informací je přesvědčování lidí o tom, že mají potřebné schopnosti (social persuasion). To znamená, nestavět je zpočátku před obtížné úkoly, které by nemuseli zvládnout, ale naopak jim dávat úkoly přinášející úspěch. Posledním druhem informací je informace o vlastním fyziologickém stavu (physiological and emotional states). Únava a bolesti jsou hodnoceny jako symptom fyzické neschopnosti zvládnout požadavky vyžadující sílu a vytrvalost. Úzkost je chápána jako příznak zranitelnosti (Janoušek, 1992).

Křivohlavý uvádí výsledky mnoha studií, které prokázaly, že tato charakteristika je výborným obranným faktorem proti stresu. Self-efficacy má úzkou spojitost s úspěšným zvládáním těžkostí, životní kvalitou, pozitivní změnou zdravotně žádoucího chování a zlepšenou formou zvládání kognitivních úkolů (Křivohlavý, 2001).

4.6 Optimismus

Mezi další osobnostní charakteristiky umožňující zvládání životních těžkostí lze zařadit také optimismus. Scheier a Carver definovali dispoziční optimismus jako osobnostní charakteristiku náležející lidem, kteří anticipují pozitivní výsledek událostí, kterých jsou součástí (Scheier, Carver, 1985 in Křivohlavý, 2001).

Hlavní charakteristikou jedinců, kteří jsou optimisté je to, věří v dosažení svých cílů. Pro měření dispozičního optimismu byl vyvinut test životní orientace (Life Orientation Test – LOT), který měří míru očekávání pozitivního výsledku (Hewstone, Stroebe, 2001).

Křivohlavý uvádí výsledky testu LOC, který byl zadán vysokoškolským studentům následovně: studenti, kteří získali v testu vyšší hodnoty, prožívali ve zkouškovém období méně napětí a vyskytoval se u nich menší počet příznaků zhoršeného stavu, než u studentů vykazujících nízké hodnoty v LOC. Po zadání testu zjišťování způsobu zvládání stresu (Ways of Coping Inventory – WCI) bylo zjištěno, že studenti s vyšší hodnotou LOT mnohem častěji používají strategii zaměřenou na problém než strategii zvládání emocí či úniku, kterou více používají studenti s nízkou hodnotou LOT (Křivohlavý, 2001).

Mezi další studie zabývající se optimismem lze zařadit například studii Scheiera a kol. (1989), který sledoval jedince po operaci by-passu. Ukázalo se, že optimisté se po operaci mnohem rychleji zotavují a zároveň vykazují vyšší kvalitu života, než pesimisté. Podobné závěry byly zjištěny v longitudinální studii žen v ranném stádiu rakoviny prsu (Hewstone, Stroebe, 2001).

4.7 Chování typu A/B

A-typ chování

Skupina lékařů WCGS (Western Collaborative Group Study) provedla jednu z prvních studií zabývajících se vztahem osobnosti a zdravotními těžkostmi. Svou pozornost zaměřili na osoby s kardiovaskulárními obtížemi. Zjistili, že tyto lidé mají společné osobnostní charakteristiky, které nazvaly jako komplex nadměrné aktivity (action emotion complex). Základní charakteristikou tohoto komplexu byla například snaha angažovat se na hranici únosnosti, mimořádně pracovat, dělat neustále více a více ve stále kratším

čase. Zároveň se objevily následující osobnostní znaky: agresivita, rivalita, nenávisť, závist, netrpělivost aj. (Křivohlavý, 2001).

B-typ chování

Chování typu B je protikladné chování typu A. Chování typu B má tyto základní charakteristiky: je klidné, uvolněné, neuspěchané. V případě, že si jedinci s tímto typem chování vytyčí nějaký cíl, nejsou netrpěliví a uspěchaní. Mají ale častější neurotické a depresivní rysy (Baštecká, Goldmann, 2001) .

4. 8 Nezdolnost v pojetí resilience

4.8.1 Vývoj pojmu resilience

Nejdříve byla resilience považována za osobnostní rys predisponující svého nositele k adaptivnímu vývoji a k čelení nepříznivým podmínkám. Postupně se chápání resilience vyvíjelo od statického modelu k modelu transakčnímu. Dnes se o resilienci uvažuje jako o procesu interakce mezi jedincem a prostředím, které jej obklopuje (Šolcová, 2009).

Výzkum resilience prošel dle Masterové a Obradovičové třemi etapami:

1. Etapa deskriptivní – u jedinců, u kterých byla předpokládána pozitivní adaptace navzdory nepřízní, byly identifikovány koreláty a markery této pozitivní adaptace
2. V druhé etapě bylo hlavní snahou odhalení procesů a regulačních systémů podílejících se na úspěšném vývoji jedince, jenž byl vystaven nepříznivým podmínkám.
3. Poslední etapa byla charakteristická úsilím o podpoření resilience u ohrožených jedinců prevencí, intervencí a řadou opatření (Masten, Obradovič, 2006 in Šolcová, 2009).

4.8.2 Definice resilience

Křivohlavý (2001) překládá slovo resiliency jako pružnost, elasticnost, houževnatost, mrštnost, nezlomnost apod.

Murphyová definuje resilienci jako: „aktivní tlak psychofyzického charakteru na znovunastolení uspokojivého stavu existence, který se vytváří ze zážitků prožitých změn k lepšímu – ať jde o změnu od stavu bolesti ke stavu bezbolestnosti nebo od rozrušení ke klidu. Tento tlak je podložen jak fyzickými schopnostmi organismu uvést rozladění hladkého automatického fungování do optimální činnosti, tak fyzickou schopností samouzdravení“ (Murphyová, 1974, str. 96 in Křivohlavý, 1988, str. 439).

Matějček a Dytrych uvádějí definice resilience u dětí dle Mastenové, která „resilienci chápe jako proces, schopnost i výsledek úspěšné adaptace člověka, vzdor nepříznivým či ohrožujícím podmínkám“ (Matějček, Dytrych, str. 101, 1998).

Lutharová, Cicchetti a Beckerová předpokládají pro resilienci konstelaci dvou faktorů, kterými je vystavení se nepříznivým podmínkám (riziko) a úspěšné zvládnutí těchto nepříznivých okolností (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000 in Šolcová, 2009).

V následujícím textu budu pojem resilience používat v smyslu „univerzální schopnosti, která umožňuje osobě, skupině či společnosti předejít, minimalizovat či překonat poškozující dopad důsledky nepřízní či protivenství.“ (Šolcová, str. 53, 2009)

Riziko a rizikové faktory

Výše byl uveden předpoklad, že aby se mohlo mluvit o resilienci, je potřeba, aby byly přítomny nepříznivé podmínky. V následujícím textu bude podrobněji popsáno riziko a s ním spojené rizikové faktory.

Riziko

Riziko lze obecně definovat jako vše, co nutí organismus ke zvýšení jeho aktivity či mobilizaci energetické rezervy, aby byl udržen homeostatický stav nebo aby jej bylo znovu dosaženo. Jednak existují rizika všeobecně působící, jako je například znečištěné ovzduší, ale i rizika specifická – například dítě vyrůstající v rodině alkoholiků ((Matějček, Dytrych, 1998).

4.8.3 Rizikové faktory

Šolcová (2009) rozděluje rizikové faktory na proximální rizikové faktory, působící přímo na jedince, a distální rizikové faktory, jejichž vliv je zprostředkován proximálními faktory. Ve svém textu uvádí rizikové faktory (podle Werberové, 1996), týkající se dětí a adolescentů, ale podle mého úsudku je lze vztahovat i k dospělým. Jsou jimi: chudoba, perinatální komplikace, vývojové nepravidelnosti a zpoždění,

genetické abnormality a psychopatologii některého z rodičů, dlouhodobá absence primární péče v prvním roce života, narození sourozence do prvních dvou let věku dítěte, vážné a opakované dětské nemoci, chronická nebo duševní choroba rodiče, chronické rodinné neshody, absence otce, změnu bydliště, umístění do pěstounské péče aj.

Mastenová a Coastworth považují za nejzávažnější rizikové faktory násilí, válku a smrt rodiče (Masten, Coastworth, 1988 in Šolcová 2009).

Rizikové faktory se mohou sčítat. Tuto kumulaci popsal Rutter, který ve své studii zjistil, že přítomnost dvou rizikových faktorů vedla k čtyřnásobné pravděpodobnosti psychického onemocnění a přítomnost čtyř rizikových faktorů pravděpodobnost zdesetinásobila (Šolcová, 2009).

4.8.4 Protektivní faktory

Pokud je zde řeč o resilienci, existují samozřejmě na straně jedince protektivní faktory. Podle Šolcové (2009) to jsou charakteristiky, které v případě vystavení se nepřízní či protivenství redukují či odstraňují potencionální negativní účinek rizikových faktorů.

Rozděluje tyto faktory na:

- Kompenzační (compensatory) faktory, které mají schopnost neutralizace škodlivých faktorů. Lze k nim přiřadit například víru a optimismus.
- Zodolňující (challenging) faktory, které napomáhají posilovat resilienci tím, že pokud jedinec zvládne překonat nějakou stresovou situaci, je tímto zvládnutím posílen. Šolcová je přirovnává k očkování proti nemoci.

Jedna z prvních studií, ve které byly nalezeny protektivní faktory, byla studie longituárního sledování dětí z hawaiského ostrova Kauai. Tuto studii prováděla Wernerová a Smith. Na základě výsledků dospěli k závěru, že děti, označované jako „resilient“, vzbuzovaly v časném dětství větší množství pozitivní pozornosti svého okolí, byly společenské, aktivní, hodné, mazlivé a neměly vrozené defekty. Zároveň měly náboženské vyznání, které je taktéž považováno za protektivní činitel (Matějček, Dytrych, 1998).

Nelze zde nezmínit studii Zdeňka Matějčka, který se jako jeden z prvních zabýval resiliencí dětí. Sledoval psychický vývoj dětí v zařízeních tzv. kolektivní výchovy a položil si otázku, v čem spočívá rozdíl toho, že se některé děti ve svém budoucím životě

úspěšně adaptují a jsou schopní vést úspěšný život, zatímco jiné děti nejsou toho schopné. Na podkladě sledování úspěšných jedinců se snažil nalézt určitá záchytná místa, na nichž či jejichž vlivem a pomocí je možno zastavit psychickou deprivaci, popřípadě ji přivést k ústupu:

- „Uplatnění intelektových schopností dítěte ve školní práci. Toto uplatnění nezávisí jenom na úrovni obecné inteligence, ale i na snaze dítěte o vyniknutí, ambicích, průbojnosti a podobných vlastnostech
- Uplatnění individuálních schopností a dovedností v dětské skupině. Z toho pak plyne přijetí dětskou skupinou a dosažení přijatelného místa v ní, což má rozhodující socializační význam pro děti ve středním věku. (Sport, zručnost, technika, dnes ovládání počítačů, hudba, příroda, dramatická činnost, jakékoliv umělecké obory..)
- Uplatnění tělesné zdatnosti, síly, obratnosti. Společenská hodnota tělesné zdatnosti významně stoupá zvláště u chlapců ve středním školním věku – je podstatnou složkou tvořící se mužské identity. Podobně je tomu u dívek s tělesným zjevem, elegancí projevu, ženskostí chování
- Volba vhodného zaměstnání a úspěšné uplatnění v něm. Pracoviště, jakožto nové významné prostředí se svým socializačním vlivem
- Vyspívající sexualita, erotické prožívání v době adolescence. Zamilování a z toho plynoucí sebevědomí. Vliv partnera v erotickém vztahu
- Manželství, manželské soužití, vliv manželského partnera, jeho opora nebo i vedení. Typické pro některé ženy, jež do adolescence procházely dětskými domovy, je až „zbožnění“ vlastního manželství, vlastní rodiny
- Rodičovství – zkušenosti z těhotenství, kontakt s dítětem, probuzení mateřských a otcovských postojů, sdílení péče o dítě s někým citově zralým a kompetentním“ (Matějček, Dytrych, 1998, str. 100).

Ve studii, jež byla založena na narativním přístupu, upozornil Hauser, Allen a Goldenová na tři základní protektivní faktory, mezi něž patří: důvěra ve vlastní kompetenci řízení svého života, schopnost zhodnotit chování, jež mělo za následek negativní výsledky a smysl pro odpovědnost za svůj život (Hauser, Allen, Golden, 2006 in Šolcová, 2009). Podobně i Cohenová uvádí protektivní faktory, které jsou více zaměřeny na osobnostní charakteristiky. Patří sem: inteligence, přirozený, nenucený

temperament, osobní kontrola a smysl pro poznání/ zvědavost (Cohen, 2008 in Šolcová 2009).

V rámci vývojové psychologie byly rozpracovány tři modely uplatnění resilience během vývoje. V každém z modelů je přítomen nepříznivý faktor, faktor resilience a přizpůsobení.

1. Protektivní model – základním předpokladem tohoto modelu je fakt, že zdroje resilience interagují s nepříznivými faktory, čímž přispívají k přizpůsobení.
2. Model kumulativního efektu – jelikož faktory resilience mohou kompenzovat faktory rizika, je předpokládán přímý vliv faktorů resilience na přizpůsobení.
3. Model výzvy – u tohoto modelu je předpokládán přímý vztah mezi rizikovými faktory a přizpůsobením. Rovněž se jedinec trénuje na úrovni malých protivenství, takže je poté schopen čelit vyšší úrovni nepříznivých faktorů (Schoon, 2006 in Šolcová, 2007).

5. MOTIVACE

Motivace je jednou z nejsledovanějších oblastí obecné psychologie. Pomáhá nám vysvětlit příčiny a cíle lidského chování. Pojem motivace není zcela jednotně vymezen, existuje mnoho odlišných definicí a teorií. V následujícím textu budou některé z nich podrobněji popsány.

5. 1 Definice motivace

Slovo motivace má původ v latinském slově „moveo“, které v překladu znamená hýbat něčím. V souvislosti s motivací jej lze vyložit jako to, co „hýbá“ jedincem, co jej vede k činnosti (Nakonečný, 2006). Balcar pojmem motivace označuje „hypotetické hybné síly v duševním životě, které vzbuzují zvlášť zaměřenou činnost jedince – snažení: tíhnutí člověka k činům určité intenzity, obsahu a cíle. Subjektivně je lze pozorovat jako prožívání směřující k jednání, objektivně jako chování směřující k cíli“(Balcar, 1991, str. 112).

Heckhausen upozorňuje, že motivace je proces, který není jednotný, ale skládá se z rozdílných procesů vykonávajících seberegulační funkci. Jedná se zejména o procesy před a po ukončení jednání (Heckhausen, 1980 in Nakonečný, 1996).

Maslow se zmiňuje ve své teorii motivace o tom, že tvrzení o jedinci jako integrovaném, organizovaném celku se vztahuje také na motivaci, která má vliv na celou psychiku jedince a zprostředkovává určité zaměření a obsah psychickým procesům vnímání, myšlení, imaginace a cítění (Maslow, 1954, 1977 in Nakonečný, 1996).

5. 2 Motivační hypotézy

Madsen rozlišuje následující druhy výkladových motivačních hypotéz:

1. Homeostatická hypotéza – je užívána především v kontextu biologického výkladu lidské motivace. Motivace vzniká narušením homeostázy, kdy jedinec začne usilovat o její opětovné vyrovnění.
2. Pobídkové hypotézy – doplňují či nahrazují homeostatickou hypotézu. Vyzdvihují význam vnějších činitelů rozvíjejících nebo regulujících motivované chování.
3. Poznávací hypotézy – zdůrazňují nepostradatelnost orientace v situaci a její kognitivní hodnocení. Vliv má rovněž minulá zkušenost ovlivňující vznik aktuálních motivů a také způsob, jakým budou uspokojovány potřeby, z nichž motivy vycházejí.
4. Humanistické hypotézy – berou v úvahu zvláštní druh specificky lidské motivace. Jako příklad lze uvést Maslowovo dělení motivace na motivaci nedostatkovou a motivaci růstovou, která napomáhá sebeaktualizaci (Balcar, 1991; Vágnerová, 2002).

5. 3 Funkce motivace

V otázce, jaké má motivace funkce, odkazuje Nakonečný (2006) na biologický a sociální smysl chování: nejzákladnější motivační funkcí je pohyb organismu umožňující dosažení něčeho významného (například zisk potravy nebo únik z ohrožující situace). Potřeba je prvotní motivační stav nedostatku, jenž by měl být odstraněn či redukován. Pokud je tato potřeba odstraněna nebo redukována, organismus dosahuje uspokojení, které je konečným cílem všeho chování.

5. 4 Vnitřní a vnější motivace

Vnější motivace, neboli extrinsická, má formu pobídky, jež přichází z vnějšího prostředí. Vnitřní motivace, intrinsická, je endogenní. Činnost, která je vyvolaná touto motivací, přináší uspokojení sama o sobě (Nakonečný, 1998).

Klinger (2004) na příkladu konzumace zmrzliny uvádí oba dva druhy motivace: příkladem vnitřní motivace je jedení zmrzliny pro samotné potěšení z chuti, zatímco jedení zmrzliny za účelem přírůstku na váze lze zařadit k motivaci vnější. Na těchto příkladech lze vyzkoušet, že jeden druh chování může být motivován jak vnější, tak vnitřní motivací. Rovnováha v motivační struktuře jedince závisí na tom, jestli je jedincovo chování častěji motivované vnitřně či vnějšně. Dále Klinger upozorňuje na to, že chování vycházející z vnější motivace může být krokem k dalšímu cíli, který je součástí řetězce usilování o konečný vnitřní cíl (intrinsically motivated goal). Za důležitější znak než to, zda je konkrétní cíl motivován vnějšně či vnitřně, považuje autor, jestli cíl na konci řetězce má přibližující se (appetitive) či vyhýbající se (aversive) charakter. Lidé, u kterých převažují cíle s vyhýbajícím se charakterem, jsou méně spokojeni se svým životem a prací, než lidé s méně apetitivními cíli.

Na základě nedávných výzkumů týkajících se osobních cílů vyvstala hypotéza, že vnitřní motivace je z psychologického hlediska prospěšnější, než motivace vnější. Tuto hypotézu Klinger považuje za zavádějící, protože jak bylo zmíněno výše, cíle motivované z vnějšku mohou být jakýmsi podcílem k klíčovému vnitřnímu cíli (Klinger, 2006).

5. 5 Základní prvky motivace – motivy, postoje a motivační vlastnosti

Balcar (1991) uvádí motivy, postoje, motivační vlastnosti jako prvky, tvořící strukturu motivace. Dnes je toto pojetí poněkud zastaralé, v textu ale využiji tohoto dělení k popisu nepostradatelných složek motivace.

5. 5. 1 Motiv

5. 5. 1. 1 Definice pojmu motiv

Vágnerová (2002, str. 53) definuje motivy jako: „...duševní projevy, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu“. Dále popisuje tři oblasti, na které motivy mají vliv: směr, zaměření určité aktivity a tím i její obsah; intenzitu takové aktivity a délku jejího trvání. Vznik motivů bývá

zapříčiněn interakcí dvou složek – první složkou je psychický a somatický stav člověka, zdrojem motivu je nějaká potřeba; druhou složku tvoří vlivy z vnějšího prostředí, kdy zdrojem motivu se stává pobídka.

Heckhausen (1991) chápe motiv jako hodnotu připisovanou široké třídě cílů (Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku).

5. 5. 1. 2 Motiv jako stav a rys

Pojetí motivu jako stavu předpokládalo existenci krátkodobých vnitřních stavů, například hlad či vztek, souvisejících s narušením homeostázy. V tomto přístupu k motivům jsou motivy chápány jako predeterminované síly, které jsou vyvolány aktualizací biologických, psychogenních potřeb či situací pobídkového charakteru. Chápání motivů jako rysů předpokládá přítomnost osobnostních rysů determinovaných neuropsychickými dispozicemi, nebo přetrvávajících způsobů chování v reakci na výzvu prostředí (Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku).

5. 5. 1. 3 Klasifikace motivů

Motivy bývají různými autory tříděny odlišně. Já zde nejdříve použiji Balcarovo dělení motivů na prvotní a druhotné motivy. Následně popíši implicitní motivy a explicitní cíle.

Balcar (1991) rozděluje motivy z hlediska původu následovně:

1. prvotní, vrozené motivy – tvoří základní vrstvu motivace, jež je spjata s biologickým programem zachování jedince a jeho druhu. Tyto motivy jsou označovány buď jako pudy (prožitkový korelát stavu nedostatku), nebo jako potřeby (energie v tělesných tkáních). Dříve byly označovány pojmem instinkt, pocházejícím ze studia zvířat. Vágnerová jako příklad pudů (2002) uvádí pud výživy, sebezáchovy, agresivity, pohlavní pud a pud péče o potomstvo. Nakonečný upozorňuje na nejednotný význam pojmů motiv a potřeba, které definuje následovně: „potřeby vyjadřují výchozí motivační stav, který se vývojem (zkušeností) zpředměťňuje, tj. nachází určitý objekt činnosti a s ním spojený instrumentální vzorec chování; motivy vyjadřují obsah dovršující reakce (uspokojení), a jako takové jsou nadále neanalyzovatelné psychologické příčiny chování.“ (Nakonečný, 1996, str. 29)

2. Druhotné, odvozené motivy – jsou součástí motivace, která je tvořena zkušeností jedince při uspokojování potřeb prvotních. Jejich cílem je dosažení prostředku, jehož prostřednictvím lze dosáhnout cílového stavu vrozených motivů. Obsah těchto motivů je vlivem okolního prostředí a kultury interindividuálně odlišný.

5. 5. 1. 4 Implicitní motivy a explicitní cíle

Základní rozdíly mezi implicitními motivy a explicitními motivy

Implicitní motivy nejsou dostupné vlastní sebereflexi, vytvářejí se v raném dětství na základě emočních zkušeností a jejich funkce je energetizační. Explicitní motivy jsou lidé schopni si uvědomit, popsat a verbalizovat, vývojově vznikají později než implicitní motivy a jsou spjaté s mentální reprezentací sebe sama. Jejich funkcí je zaměření chování na adekvátní cíle (Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku).

Implicitní motivy

V 90. letech se začal užívat pojem velká trojka motivů v analogii k tzv. velké pěťce osobnostních motivů. Do velké trojky jsou řazeny tyto motivy: výkonový motiv, motiv afiliace a intimacy, a motiv moci.

1. Výkonový motiv – o výkonovém motivu se zmínil již Murray, který užíval pojem potřeba výkonu (n Achievement). Tento motiv se projevuje usilováním o úspěch nebo vytrvalým a dlouhodobým postupem k žádanému cíli. (Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku). Všichni lidé mají touhu po úspěchu, avšak jsou mezi nimi rozdíly v síle motivu výkonu, jež je závislá na poměru touhy po úspěchu a strachu z neúspěchu - čím je strach z neúspěchu větší, tím má motiv výkonu menší sílu. V tomto kontextu lze rozdělit jedince do dvou skupin: lidé orientovaní na dosažení úspěchu a lidé orientovaní na vyhnutí se neúspěchu. Na sílu motivu výkonu má vliv minulá zkušenost. Bylo zjištěno, že lidé, kteří byli vychováni k samostatnosti a za tuto samostatnost odměňováni, vykazovali mnohem vyšší hodnotu motivu výkonu než jedinci, kteří k samostatnosti takto vedeni nebyli (Nakonečný, 1996).
2. Motiv afiliace a intimacy – afilační motiv lze popsat jako: „...zájem o ustavení, udržování a obnovu pozitivního emočního vztahu k jiné osobě či skupině osob“

(Heyns, Veoff, Atkinson, 1958 in Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku). Behaviorální projevy afilačního motivu jsou závislé na vzájemném poměru naděje na přijetí, projevující se větším množstvím kontaktních aktivit, očního kontaktu a upřednostňování sociálně atraktivních partnerů, a obavy z odmítnutí, jejíž projevy jsou vyhýbání se sociálním interakcím, stud a nepreference sociálně atraktivních partnerů. Motiv intimity se odlišuje v projevech chování například tím, že lidé s vysokou hodnotou tohoto motivu ve svém hodnocení kladou důraz na výrazovou stránku komunikace, lépe si pamatují obsah týkající se osob než věcí a při reflexi skupinové činnosti čteněji používají výraz „my“ než „já“ (McAdams, 1980 in Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku).

3. Motiv moci – v pokusech o vytvoření konceptů moci byla moc chápána jako činitel způsobující navození změny chování a prožívání u lidí, jež jsou určitým způsobem na jedinci disponujícím mocí závislí. McClelland popsal dvě složky objevující se v tomto motivu, jimiž jsou pocity síly a druhotně snaha mocensky jednat. Zároveň popsal „syndrom utlumeného motivu moci“, který lze přirovnat k výše zmíněnému „chování typu A“. Ten se projevuje netrpělivostí, pocitem neustálé časové tísně a snahou konkurovat druhým. Rovněž má podobné fyziologické projevy jako je například vysoký krevní tlak a hladina adrenalinu v krvi a zvýšené uvolňování katecholaminů (Nakonečný, 1996). Projevy motivu moci mohou být interkulturně odlišné nebo se mohou projevovat skrytě. V návaznosti na tento fakt popsal McClelland čtyři vývojová stadia orientace na moc: přijímání moci, autonomie, asertivní prosazování a generativita (Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku).

Explicitní motivy

Lidé mají schopnost zpětně reflektovat své chování, proto si po několika zkušenostech všimnou, že je například nějaká činnost více baví, že se nějaké činnosti či situacím naopak vyhýbají atd. Vytvářejí si tak sebereprezentace vlastních motivů, díky kterým jsou schopni popisovat své obvyklé sklony k určitému způsobu chování (výkonové, sociální, mocenské). Tyto motivy lze také nazvat sobě připisované (Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku).

Explicitní cíle

Definice cílů

„Cíle jsou interní reprezentace pozitivně oceňovaného konečného stavu nějaké behaviorální sekvence; jsou to žádoucí, případně nežádoucí budoucí stavy, které řídí naše myšlenky a jednání a dodávají našemu životu význam a smysl.“ (Emmons, 1996; Klinger, 1977 in Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku). Tématika cílů a procesu usilování o cíl bude podrobněji popsána v následující kapitole o motivační struktuře.

5. 5. 2 Postoj

5. 5. 2. 1 Definice pojmu postoj

Mikšík (2001, str. 68) postoj definuje jako: „...obsahové sjednocení, seskupení či integrování různých motivů do konkrétního vztahu daného jedince k určitým oblastem, předmětům a jevům životní reality, k aktivitám a jejich cílům apod. Vytvářejí se na základě přímé či sociálně zprostředkované zkušenosti a projevují se orientační předpojatostí a pohotovostí určitým způsobem se v souladu s obsahem a motivační silou daného postoje zachovat.“

Každý postoj se skládá z těchto tří složek:

1. Kognitivní složka – vyjadřuje rozumové zhodnocení situace
2. Citová složka – jaký význam jedinec přisuzuje situaci, projevující se především v emocionálním hodnocení a citovém prožitku vyvolaném danou situací
3. Konativní složka – projevuje se tendencí jednat určitým způsobem (Vágnerová, 2002).

Pokud je přítomen předmět postoje, působí jako pobídka, která iniciuje odezvu přímo úměrnou intenzitě vyvolaných a s ním souvisejících motivů. Při kladné zkušenosti s tímto předmětem postoje je k němu jedinec motivován kladně, a naopak, při negativní zkušenosti je předmětem postoje odpuzován (Balcar, 1991).

5. 5. 2. 2 Hlavní podskupiny postojů

Mezi nejsledovanější podskupiny postojů jsou řazeny zájmy a hodnoty:

- a) Zájmy – „zájmy jsou takové postoje, jejichž předmětem je určitá činnost. Z zájmu sdružené motivy se uspokojují prováděním této činnosti.“ (Balcar,

1991, str. 133). Pokud jedinec věnuje pozornost svému zájmu, uspokojuje tím i své motivy. Podle Říčana (2007) tvoří zájmy nejsnadněji ovlivnitelnou část struktury osobnosti. Lze je mnohem snadněji záměrně vytvářet, zesilovat a zeslabovat než je tomu u potřeb či u hodnotové orientace.

- b) Hodnoty – jsou nejobecnější postoje ovlivňující životní styl jedince a jeho orientaci v okolním světě (Říčan, 2007). Právě podle hodnot někteří autoři hodnotí motivační strukturu osobnosti, protože na základě hodnot lze zjistit, čeho si jedinci nejvíce cení a co je motivuje k určitým směrům jednání a chování, jelikož hodnotová orientace se projevuje v každé jeho činnosti. Hodnotová orientace má vliv na životní spokojenost či nespokojenost člověka – pokud jsou některé hodnoty silné, neuspokojované nebo je mezi nimi konflikt, může to dospět až k psychickým tensím či maladjustaci (Mikšík, 2001).

5. 5. 3 Motivační vlastnosti (sklony)

Motivační vlastnosti patří mezi obecnější druh dispozic než byly postoje. Jejich předmět nemá úzké vymezení, takže konkrétní motivační vlastnost má univerzální povahu, která směřuje prožívání a chování v určitých situacích. Prostřednictvím jejich míry lze vysvětlit nebo predikovat uplatnění jedince za určitých, motivačně závažných okolností. Je možno je přiřadit ke stupni, v němž se u jedince aktualizují jednotlivé motivy. Jako příklad lze uvést sklon k vlastnění majetku, jež se v konkrétnějších situacích může projevit jako šetrnost, lakomství či soupeřivost. Motivační vlastnosti jsou interindividuálně odlišné. Je to jednak zapříčiněno rozdíly v konstitučně určené síle odpovídajících motivů, ale také odlišnými životními zkušenostmi jedinců při uspokojování motivů (Balcar, 1991).

5. 6 Teorie motivace

5. 6. 1 Psychoanalytická teorie motivace

Zakladatelem této teorie je Freud vycházející zejména z psychiatrické praxe. Rovněž jej ovlivnil darwinismus a mechanisticky pojatá fyziologie H. von Helmholtze. Lidskou podstatu chápal jako pudovou. Pud (trieb) má podle Freuda svůj zdroj, který tvoří potřeby organismu; cíl, jímž je redukce nepříjemného napětí; předmět – objekt k němuž

se pud vztahuje; a sílu narůstající s jeho deprivací. Rozlišil sebezáchovné pudy, pudy sexuální, pudy smrti a pudy života (Nakonečný, 1996).

Vymezil tři funkční celky lidské motivace:

- **Ono (id)** – reprezentující pudy žádající o bezprostřední uspokojení bez ohledu na realitu. Jeho činnost se řídí principem slasti a projevuje se primárními procesy, mezi něž patří například fantazijní únik.
- **Já (ego)** – prostřednictvím ega jedinec přizpůsobuje své prožívání a chování požadavkům id, superego a vnější reality. Jeho racionální myšlení je produktem výchovy a vzdělání. Uplatňuje princip reality – projevuje se sekundárními procesy, které směřují k opravdovému uspokojení. Důležitá je jeho nevědomá funkce, díky které vyrovnává napětí mezi id a superegem.
- **Nadjá (superego)** – moralizující síla v osobnosti, tvořena zvnitřněnými normy z kultury a výchovy. Působí jako příkazy, zákazy a pochvaly ze svědomí

Dynamika vnitřního života je způsobena interakcí těchto tří celků. (Drapela, 2008; Výrost, Ruisel, 2000).

Neméně důležitý je energetický princip, jehož podstatou je to, že každý jedinec disponuje konstantním množstvím energie, jež pudy zaměřují na určité objekty. Pokud nedojde k uspokojení pudu, neodreagovaná energie se ventiluje náhradním způsobem, například sublimací (Drapela, 1998).

5. 6. 2. Murrayho teorie potřeb

Základními pojmy Murrayho teorie je potřeba, tlak a téma. Potřebu používal jako synonymum pro pud a definoval ji jako: „konstrukt označující sílu v oblasti mozku, která organizuje vnímání, myšlení, snažení a jednání v určitém směru, s cílem změnit existující neuspokojivou situaci.“ (Madsen, 1972, str. 157 in Plháková, 2003, str. 366)

Potřeby jím byly rozděleny do dvou skupin:

1. Primární (viscerogenní) potřeby – tyto potřeby jsou tvořeny a uspokojovány opakujícími se fyziologickými procesy. Například potřeba potravy a vody.
2. Sekundární (psychogenní) potřeby – tvoří podstatu osobnosti. Murray vytvořil seznam dvaceti psychogenních potřeb, který bude uveden v tabulce č. 2.

Tyto potřeby se mohou uskutečňovat spontánně, nebo je aktivují tlaky, které lze definovat jako to, co prostředí od jedince vyžaduje splnit. Tlaky Murray rozdělil na pozitivní tlaky vyvolávající touhu něco získat a negativní tlaky, které vyvolávají

potřebu něčemu se vyhnout. Téma je výslednicí vzájemného působení tlaků a potřeb (Plháková, 2003).

Tabulka 2 Přehled Murrayho psychogenních potřeb (Cerver, Scheier, 2000 str. 97 in Plháková 2003, str. 367)

Oblast	Potřeba čeho	Typický vzorec vyjádřené potřeby
Ambice	Úspěšného výkonu (n Achievement)	Překonávání překážek
	Uznání (n Recognition)	Popisování vlastních výkonů a úspěchů
	Předvádět se (n Exhibition)	Snaha druhé lidi zneklidňovat nebo šokovat
Vztah k neživým předmětům	Prisvojování (n Acquisition)	Získávání věcí
	Pořádku (n Order)	Uklízení a uspořádání věcí shromažďování věcí
	Uchování (n Retention)	Shromažďování věcí
	Tvoření (n Konstruktion)	Budování něčeho nového
Obrana sociálního statusu	Vyhýbání se nezdaru, ostudě či ponížení (n Infavoidance)	Utajování slabostí a neúspěchů
	Hájit se (n Defendance)	Vysvětlování či omlouvání se
	Bránit se (n Counteraction)	Snaha pomstít se
Moc	Nadvlády (n Dominance)	Řízení chování druhých lidí
	Podřizování se (n Deference)	Snaha spolupracovat nebo poslouchat
	Nezávislosti (n Autonomy)	Snaha bránit se donucování či ovlivňování
	Opozice (n Contrariance)	Vyjadřování nesouhlasných či

		protikladných názorů
	Agrese (n Aggression)	Útočení na lidi a jejich ponižování
	Ponížení (n Abasement)	Prosby za odpuštění, zpovídaní se z hříchů
Citové vztahy k lidem	Sdružování (n Affiliation)	Trávení času s druhými lidmi
	Odmítání (n Rejection)	Ignorování druhých lidí
	Pěčování (n Nurturance)	Starostlivé pomáhání lidem
	Hry (n Play)	Vyhledávání a rozptýlení prostřednictvím her
Výměna informací	Poznávání (n Cognizace)	Dotazování
	Poučování (n Exposition)	Předávání informací druhým lidem

5. 6. 3 Hierarchie potřeb podle Maslowa

Maslow vytvořil novou motivační teorii, ve které hlavní roli hraje pojem hierarchie potřeb. Potřeby jsou hierarchicky uspořádané. Základní potřeby jako je například hlad musí být primárně uspokojeny, po jejich uspokojení může teprve dojít k uspokojení dalších potřeb.

Jedná se o následující systém potřeb:

1. fyziologické – potravu, tepla, vyměšování, spánku, sexu aj.; jejich funkcí je biologické přežití člověka jako organismu, měly by být přednostně uspokojeny.
2. bezpečí – vyhýbání se neznámému, ohrožujícímu a hledání jistoty.
3. náležení a lásky – někomu náležet s někam patřit a s tím i spojená potřeba být milován a přijímán
4. úcty a sebeúcty – být ostatními lidmi vážen, uznáván a sám sebou pozitivně hodnocen
5. sebeuskutečnění – realizovat své možnosti růstu a rozvoje; stát se tím, kým se člověk může stát. K potřebě sebeuskutečnění Maslow přiřazuje další potřeby:
 - poznávání a porozumění

- potřeba estetických prožitků

O potřebách fyziologických až po potřeby úcty a sebeúcty hovoří Maslow jako o nedostatkových – tzn. o potřebách zajišťujících biologické a psychologické přežití jedince. Růstové potřeby začínají u potřeby sebeuskutečnění, umožňují přesah aktuálního stavu jedince a dosažení nadosobních cílů.

V životě člověka, dle Maslowa, existují dvě základní protikladné síly:

- progresivní síla – její základní charakteristikou je odhodlání přijímat životní výzvy ve směru dalšího růstu; převládá, pokud se člověk cítí svoboděn
- Regresivní síla – projevuje se spokojeností s již dosaženým a nesměřuje často k dalšímu růstu ze strachu ze ztráty bezpečí a jistoty

6. MOTIVAČNÍ STRUKTURA

6. 1 Vývoj konceptu motivační struktury – od strukturálního k procesuálnímu přístupu

Koncept motivační struktury se v průběhu vývoje studia psychologie měnil. Do 70. let minulého století dominoval strukturální přístup, ze kterého vychází i etymologie pojmu motivační struktura. Pro strukturální přístup byl charakteristický výčet motivačních sil z různých perspektiv. Od 70. let 20. století se ujal „vlády“ procesuální přístup, který motivační strukturu chápe jako: „dynamický komplex provázaných procesů interakce, v němž je dostatek prostoru pro porozumění vnějším situačním vlivům, které na jedince působí, tak i pro hledání stabilnějších, habituálních či rysových charakteristik, které motivaci jedince popisují z osobnostní perspektivy.“ (Stuchlíková, Man, 2009, str. 159) Jako zástupce tohoto přístupu lze uvést například Heckausena a jeho Rubikon model či Klingera a jeho teorii „Current Concerns“ .

6. 2 Osobní cíle

Prostřednictvím poznání osobních cílů lze pochopit nejen motivaci daného člověka, ale i jeho osobnost. Pokud porozumíme tomu, jak a z jakého důvodu si jedinec klade

konkrétní cíle, můžeme proniknout až do jeho self-systému. Osobní cíle úzce souvisí s motivační strukturou, která, jak již bylo řečeno, je charakterizována jako osobně konzistentní způsob volby osobních cílů a způsobů, jak o ně jedinec usiluje (Stuchlíková, Man, 2009).

To, jak si lidé percipují a vyhodnocují své cíle, závisí na stupni úsilí a angažovanosti, který jsou schopni investovat během usilování o cíl navzdory každodenním životním překážkám (Mischel et al., 1996 in Brichcín 1999).

Pojem angažovanost (závazek) znamená relativní preferenci, již lze vyjádřit v souvislosti s konflikty, alternativami a interakcemi, vyžadujícími pružnost i houževnatost pro zvládnutí stresových a neurčitých situací (Mischel et al., 1976 in Brichcín 1999).

Brichcín (1999) uvádí dva důvody, jak lze porozumět cílům a angažovanosti jako procesům rozhodování v oněch neurčitých podmínkách – zvolení cílů může nastat při kolizi zájmů a tlaků; z důvodů těžkých podmínek při dosahování cíle bývají výsledky tohoto dosažení nejisté. Proto je při procesu usilování o cíl důležité vytrvalé úsilí a koordinovaná mobilizace myšlenek, citů a akcí. Tuto koordinovanost lze nazvat seberegulací, jejíž procesy vstupují do hry v okamžiku, kdy je úsilí o cíl narušeno, například výskytem určité překážky. Seberegulace dle Brichcína zahrnuje pět vzájemně propojených dílčích fází: volba cíle, fixování cíle, udržení směru chování, změna směru v důsledku změny priorit a dosažení cíle.

6.3 Teorie očekávané hodnoty (Expectancy x Value Theory)

Většina životních situací je charakteristická tím, že před jedince staví volbu výběru pobídek. Každý člověk během dne čelí volbě, například s kým půjde na oběd, zda půjde s přáteli na procházku, atd. Obvykle má možnost zhodnotit, která z alternativních pobídek je pro něj atraktivnější. Mohou se vyskytnout i takové situace, kdy si jedinec myslí, že nemá možnost volby, ale volba je vždy přítomna. Proto zde vyvstává otázka: jestliže jsou v situacích možnosti volby, které pobídky jedinec zvolí jako své cíle? Na tuto otázku lze nalézt odpověď v teorii očekávané hodnoty (Expectancy x Value Theory). Těžiště této teorie spočívá ve dvou předpokladech – lidé zvažují hodnotu každé z alternativ a subjektivní pravděpodobnost (očekávání), zda bude cíle dosaženo. Pokud má incetiva pozitivní hodnotu, jedinci očekávají, že její dosažení zvýší jejich životní spokojenost více, než případnou nespokojenost. To znamená, že lidé přisuzují

hodnotu jejich cílovým objektům na základě jejich potenciálních emočních přínosů (Klinger, 2004).

6. 4 Charakteristika motivační struktury

Motivační strukturu lze charakterizovat jako: „osobně konzistentní způsob volby osobních cílů a způsobů usilování o ně. Může být posouzena na základě souhrnné informace o různých cílech, o něž dotyčná osoba v daném čase usiluje. Taková souhrnná míra, která vytváří individuálně specifický profil cílově orientovaného chování může poskytnout relativně stabilní motivační charakteristiku, podobnou osobnostním rysům“ (Stuchlíková, Man, 2009, str. 160).

Pro pochopení motivační struktury je nezbytné popsat teorii current concerns, ze které koncept motivační struktury vychází.

6. 5 Teorie aktuálních zájmů (Current Concerns Tudory, CC)

Zakladatelem teorie aktuálních zájmů je Klinger, jenž předpokládal, že život živočichů zahrnující i život lidský, je utvářen řadou usilování o konkrétní cíle. Koncept CC předpokládá existenci zájmu (concern), který koresponduje konkrétnímu cíli, o který jedinec usiluje. Usilování o cíl má svůj začátek a konec. Onen začátek vzniká v okamžiku, kdy se jedinec odhodlá dosáhnout určitého cíle (commitment, závazání se danému cíli). Konec usilování o cíl je charakteristický buď dosažením cíle nebo vzdáním se ho. Mezi okamžikem začátku a konce Klinger předpokládal jakýsi latentní, ne zcela vědomý proces, který jedinci umožňuje přiměřené reakce na příležitosti přibližování se cíli. Tento latentní proces nazval pojmem current concern (Klinger, Man, Stuchlíková, 1997; Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku). Výše zmíněný hypotetický konstrukt current concerns „je odvozen z pozorování, že uvažované sledování cíle vykazuje určité klíčové vlastnosti:

1. persistenci - nepřímé chování tváří v tvář překážkám, kdy se organismus zjevně snaží různým operantním chováním směřovat ke stejnému výsledku – předpokládanému cíli;
2. schopnost vyčkávat na vhodné příležitosti, kdy mohou být podniknuty kroky směrem k cíli;

3. kognitivní zpracování informací výběrově zaměřené na podněty spojené s usilováním u cíl.“ (Klinger, Man, Stuchlíková, 1997, str. 416)

Mimo těchto tří vlastností existuje ještě jedna klíčová vlastnost konstruktů „aktuální zájem“, kterou představuje senzitivizace na podněty spojené s cílem, nebo na prostředky umožňující dosažení cíle. Prostřednictvím emoční reaktivity na podněty spojené s cílem se tato senzitivizace uskutečňuje. Celý tento proces je doprovázen kognitivními i motorickými reakcemi soustředěnými na dosažení konkrétního cíle. Kognitivní reakce zahrnují například zvažování, zda mezi podnětem a usilováním o cíl existuje nějaká vazba. Pokud neexistuje zpracování podnětu končí, pokud existuje zpracování pokračuje dále nebo vyúsťuje v konkrétní činnost (Klinger, Man, Stuchlíková, 1997).

Existují experimentální důkazy vlivu aktuálních zájmů (CC) na kognitivní zpracování informací. První výzkumy vlivu aktuálních zájmů na kognitivní procesy spočívaly v tom, že probandům byly pouštěny dvě podobné, ale v jádru odlišné série patnáctiminutových příběhů. Každá nahrávka byla pouštěna do jiného ucha. V jedné nahrávce byly obsaženy odkazy na jejich aktuální zájmy, zatímco v druhé byly odkazy na jiné zájmy. Účastníci strávili jednoznačně více času posloucháním pasáží, jež byly spojené s jejich aktuálními zájmy, než pasáží, které tyto zájmy neobsahovaly. Zároveň si pamatovali více nahrávky spojené s aktuálními zájmy a po poslechu těchto nahrávek jejich myšlenky více souvisely s reprezentovanými aktuálními zájmy (Klinger, 2004).

V dalším výzkumu bdělých i spících účastníků se ukázalo, že efekty aktuálního zájmu jsou spíše nevědomé a automatické než vědomé. Ačkoliv jsou podněty vztahující se k zájmu vedlejší a účastníky vědomě ignorovány, vynucují si nadprůměrné kognitivní zpracování a mají vliv na obsah snů. U spících jedinců se ukázalo, že tyto podněty ovlivňují obsah jejich snů více, než neutrální podněty (Klinger, Man, Stuchlíková, 1997).

6. 6 Diagnostika motivační struktury

Pro zjišťování motivační struktury je nezbytná kombinace idiografického a nomotechnického přístupu k zjišťování informací o zvolených osobních cílech. Kombinace těchto dvou metod se nazývá idiothetický přístup, na jehož začátku jsou jedinci požádáni, aby uvedli osobně specifické atributy, jako jsou například osobní cíle, zájmy. Poté jsou respondenti vyzváni, aby výše zmíněné údaje aplikovali do standardní

posuzovací škály, čímž doplňují kvantitativní, deskriptivní data, která umožňují porovnání individuálních cílů, životních oblastí vztahujících se jak k samotnému jedinci, tak i mezi jednotlivými respondenty navzájem (Stuchlíková, Man, 2009).

„Pro zachycení motivační struktury byly vyvinuty nástroje - Motivational Structure Questionnaire (MSQ, Klinger, Cox, Bloumy, 1995) pro klinické využití a později Personal Concern Inventory (PCI, Cox, Klinger, k dispozici u W. M. Coxe) pro skupinovou a počítačovou administraci ve výzkumu. Česká verze obou dotazníků byla valorizována na psychologickém pracovišti PF JU (Stuchlíková, Klinger, Man, 1998; Stuchlíková, 2004).“ (Stuchlíková, Man, 2009, str. 163)

Podrobnější popis těchto metod bude popsán v praktické části práce.

6. 7 Možnosti ovlivňování motivační struktury – motivační poradenství

Pojmy motivační struktura a seberegulace bývají často spojované. U motivovaných lidí je přítomna i seberegulace, se kterou úzce souvisí i motivační struktura, prostřednictvím zvolených cílů a s nimi související emoční satisfakcí. Pokud změníme motivační strukturu, lze touto změnou zlepšit i seberegulaci – může dojít k volbě adekvátnějších cílů, kterých je jedinec schopen dosáhnout a s čímž souvisí i změna emoční satisfakce, která může přispět k větší emoční vyrovnanosti.

Změna motivační struktury se ukázala nejprínosnější v oblasti závislostí, především alkoholové závislosti. Díky výzkumu maladaptivních vzorců motivační struktury u alkoholově závislých jedinců, byl sestaven intervenční program, který se nazývá intervenční motivační poradenství. Tento program je postaven „na jedenácti postupných krocích, jimž se terapeut s klientem věnuje: analýza cílů a zájmu uvedených klientem (na základě zjištěné motivační struktury a s oporou o její shrnující indexy), analýza vzájemných vazeb mezi cíli (facilitujících, antagonistických atd.), stanovování terapeutických cílů – na základě sdílení dvou předchozích analýz, konstruování tzv. cílového žebříku (formulace postupných cílů), stanovování cílů pro období mezi setkáními, zlepšování schopnosti dosahovat cíle, rozřešení konfliktů mezi cíli, rozvolnění zaujetí pro nepřiměřené cíle a postupné vzdání se jich, identifikace nových incentiv, změna od averzivního k apetitivnímu motivačnímu stylu a přehodnocení zdrojů sebepojetí.“ (Stuchlíková, Man, 2009, str. 168)

6. 8 Proces usilování o dosažení cíle

6. 8. 1 Rubikon model H. Heckhausena

H. Heckhausen vytvořil model, ve kterém vymezuje čtyři fáze procesu motivace – od vzniku až po realizaci cílesměrného jednání. Tento model je založen na dvou hlavních myšlenkách – existence zřetelných hranic mezi jednotlivými fázemi a specifické funkční charakteristiky jednotlivých fází.

Heckhausen diferencoval dva stavy mysli, kterými je motivační mentální nastavení, pro jež je typická volba, hodnocení cílů a výběr žádoucího cíle; a volní mentální nastavení, kdy probíhá snaha dosáhnout zvoleného cíle. Zároveň ve svých výzkumech zjistil, že v těchto dvou stavech mysli existují rozdíly v myšlenkových obsazích, kognitivních procesech, hodnotících emočních procesech, v rozsahu zpracování informací, v paměťových procesech a vyhodnocování subjektivní kontroly nad situací: během motivačního nastavení probíhá hodnocení pobídkových hodnot možností cílů, možných vnějších vlivů, pravděpodobných výsledků a důsledků zvažovaného chování; dochází ke zpracování širokého rozsahu informací; probíhá lepší vybavování hodnotících informací a kontrola nad situacemi je realističtější. Stav volního nastavení je charakteristický zaměřením mysli na plánování a provádění činností; zpracování informací je více selektivnější a dochází k lepšímu vybavení informací týkajících se zahájení a průběhů činností souvisejících s uskutečněním závěru; kontrola nad situací je nadhodnocována.

Stručný popis jednotlivých fází:

1. Motivační fáze před rozhodnutím – probíhá zde uvažování nad potencionálními cíli, zvažování pozitivních a negativních důsledků. Fáze je ukončena okamžikem, kdy dojde ke zvolení konkrétního cíle a vzniku záměru jeho dosažení. Okamžik vzniku cíle a záměru dosažení označil Heckhausen jako Rubikon, inspirován příběhem o překročení severoitalské Říčky Cesarem, který prohlásil větu: „ Kostky jsou vrženy“. To má vyjadřovat nemožnost návratu, aniž by jedinec investoval určité psychické síly.
2. Předakční fáze – záměr je již zformován, avšak nemusí být ihned realizován, protože například není pro to vhodný okamžik.
3. Akční fáze – nastává v okamžiku iniciace intence, během této fáze je intence realizována.

4. Postakční fáze – zde dochází k dvojímu hodnocení, hodnocení toho, zda bylo cíle dosaženo a v případě, že cíle bylo dosaženo jen částečně, jsou vyvozovány možnosti, zda o cíl dále usilovat, pozměnit jej či se jej zcela vzdát (Stuchlíková, 2010 in Blatný, v tisku).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7. Východiska problému

7. 1 Problematika a cíl

Tato bakalářská práce věnuje pozornost „nezdolným lidem“. V dnešní době, plné stresu a náročných životních situacích, je téma resilience velice aktuální, protože nám může pomoci odpovědět na otázku, proč někteří jedinci, jež byli vystaveni náročným životním podmínkám a nepřízni osudu, dokáží tyto překážky úspěšně překonat, na rozdíl od jedinců, kteří obdobnou nepřízeň nepřekonali či ji vzdorovali maladaptivním způsobem. Právě tyto odpovědi nám mohou v budoucnu pomoci ve smyslu sestavení vhodných intervencí či výchově dětí k odolnosti.

7. 2 Cíl práce

Specifickým cílem práce je zjištění souvislostí mezi resiliencí a motivační strukturou. To znamená zjistit prostřednictvím dotazníku motivační struktury, jaké si resilientní lidé kladou cíle a jak o ně usilují, zda mezi těmito jedinci budou zjištěny nějaké společné znaky v jejich motivační struktuře či nikoliv.

7. 3 Výzkumné otázky

Tato práce kvalitativního charakteru není zaměřena na ověřování hypotéz, má spíše exploratorní ráz. Bude se pokoušet zmapovat vztahy mezi resiliencí a motivační strukturou formou případových studií několika vybraných osob.

7. 4 Úkoly

Při práci na empirické části jsem postupovala podle následujících bodů:

- 1) Hledání a následný výběr respondentů

- 2) Úvodní rozhovor s respondenty, zasvěcení do problematiky, seznámení s jejich životními příběhy
- 3) Zadání dotazníku osobních zájmů (PCI) a jeho následná administrace
- 4) Na základě výsledků v dotazníku byl proveden hlavní rozhovor, kdy byla sejmuta osobní anamnéza, proveden podrobný rozhovor o životním příběhu, copingových strategiích a v souvislosti s odpověďmi uvedenými v dotazníku byly kladeny otázky o osobních cílech a způsobech, jak o ně jedinci usilují.
- 5) Vytvoření jednotlivých kasuistik
- 6) Interpretace výsledků

8. Metodika práce

8.1 Použité metody

Při práci z nezdolnými jedinci jsem používala tyto metody:

1. Interview
2. Dotazník osobních zájmů (PCI, Personal Concerns Inventory)

8. 1. 1 Interview

Použila jsem poznávací rozhovor – interview, který byl nestrukturovaný. Nejdříve jsem jedince seznámila s cílem, smyslem a obsahem rozhovoru a následně jsem se snažila navodit optimální emociální klima nevázanou konverzací. Poté jsme přistoupili k samotnému rozhovoru, ve kterém jsem chtěla po respondentovi, aby mi zcela volně vyprávěl o svém životě, se všemi asociacemi, které se k tématu pojí. V případě výskytu klíčových témat jsem se dotazovala na podrobnosti. Ke konci rozhovoru jsem kladla pár otázek, týkajících se odpovědí uvedených v PCI. Vše bylo nahráváno na diktafon, abychom nebyli zdržováni psaním poznámek a v neposlední řadě za účelem přesného záznamu rozhovoru.

8. 1. 2 Dotazník osobních zájmů (česká verze Personal Concerns Inventory, Cox & Klinger, 2004)

Možnosti měření motivační struktury

Pro zjišťování motivační struktury nelze používat pouze sebepopisující dotazníky ani pouze projektivní techniky, jako je například Murrayův TAT zjišťující implicitní motivy. Je nezbytná kombinace idiografického (přístup zaměřený na individuální a specifické rysy jedinečné a konkrétní osobnosti) a nomotetického přístupu (přístup zaměřený na postihování obecně platných zákonitostí a interpretací) ke zjištění zvolených osobních cílů. Metody využívající tuto kombinaci obou přístupů se nazývají idiothetické, mezi které lze zařadit dotazník osobních zájmů (Personal Concern Inventory, PCI). Česká verze tohoto dotazníku byla validizována na psychologickém pracovišti PF JU (Stuchlíková, Klinger, Man, 1998; Stuchlíková, 2004). PCI je upravenou a zkrácenou verzí MSQ - Motivational Structure Questionnaire (Cox, Klinger, Blount, 1995) (Stuchlíková, Man, 2009)

Východisko aktuálního zájmu v dotaznících MSQ a PCI

Teoretickým východiskem MSQ a PCI je koncept „aktuálního zájmu“ (current concern), jež byl podrobněji popsán v teoretické části práce. Stav aktuálního zájmu lze definovat jako: „stav organismu od okamžiku, kdy vzniklo zaujetí pro určitý cíl, až do okamžiku, kdy je tento cíl dosažen, anebo se ho dotyčná osoba vzdá. To znamená, že ke každému z aktuálních cílů existuje po dobu zaujetí pro tento cíl odpovídající stav aktuálního zájmu. Pojem aktuálního zájmu zahrnuje i nevědomé procesy. Existence stavu aktuálního zájmu je obvykle (ale ne nezbytně) v rovině vědomí indikována jako intence. Tato intence je často uchovávána v podobě podvědomé informace, ale v případě potřeby vstupuje do vědomí. Tuto informaci zjišťuje dotazník MSQ. Jinými slovy, MSQ je konstruován tak, aby podchytil cílové intence dané osoby, ať už jsou jakéhokoliv trvání a bez ohledu na to, zda jsou právě teď v centru pozornosti.“ (Stuchlíková, Klinger, Man, 1997, str. 206 - 207)

Popis dotazníku PCI

Dotazník PCI se skládá ze dvou částí. První část je částí idiografickou, druhá částí nomotetickou. Dotazník začíná úvodem, kdy je respondent seznámen s pojmy „cíl“ a „zájem“ a se skutečností, že jeho cíle či zájmy mohou mít pozitivní či negativní

charakter (přiblížit či vyhnout se). Následuje první část skládající se ze dvou kroků. V prvním kroku se má respondent zamyslet nad různými životními oblastmi (partner, rodina, příbuzní; zaměstnání a finanční záležitosti; domov a domácnost/bydlení; přátelé a známí; láska, intimní záležitosti, sex; co chci na sobě změnit, vzdělání a kvalifikace; zdraví; užívání alkoholu, drog nebo jiných látek; duchovní záležitosti, víra, náboženství; zájmy, koníčky, zábava a odpočinek; další oblasti, které respondent může sám zvolit). V druhém kroku je respondent vyzván, aby prostřednictvím akčních sloves (přiblížení se, vyhnout se) popsal, co chce, co by se mělo uskutečnit. Jinými slovy, zda daný cíl je pro jedince apetitivní – chce jej dosáhnout, či averzní – chce před cílem uniknout nebo se mu vyhnout. Ve druhé části má respondent posoudit zvolené cíle na několika škálách, které lze rozdělit na: kognitivní zpracování cíle (míra aktivní role, kontrola nad procesem dosahování cíle, hodnocení vědomostí potřebných pro další postup, subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle aj.), emoční hodnota cíle (radost při dosažení cíle, smutek při neúspěchu, emoční ambivalence spojená s dosahováním cíle), míra zaujetí pro daný cíl a očekávaný časový horizont dosažení cíle.

Data získaná prostřednictvím škál umožňují výpočet nomotetických indexů, popisujících obecné vzorce motivační struktury (například poměr apetitivních a averzivních cílů, průměrná emoční angažovanost, průměrná hodnota zaujetí pro cíl atd.) (Stuchlíková, Klinger, Man, 1997; Stuchlíková, Man, 2009)

Dotazník osobních zájmů tvoří přílohu 1

Proměnné PCI

Stuchlíková, Klinger, Man (1997, str. 209) popisují tyto proměnné MSQ:

1. „Počet cílů: uvedený účastníkem.
2. Averzivní motivace: podíl cílů, které byly popsány pomocí averzních sloves. Výše skóre napovídá, zda se účastník orientuje spíše na redukci či prevenci nepříjemných situací nebo spíše na dosahování příjemných, žádoucích stavů.
3. Pasivní role: proporce cílů, u nichž účastník volí pasivní roli, pouze sleduje dění.
4. Nedostatek zaujetí: průměrný deficit zaujetí pro cíl (rozdíl mezi 100% zaujetím a udávanou hodnotou).
5. Nepřiměřená angažovanost: rozsah zaujetí pro cíle, u nichž je malá pravděpodobnost dosažení, nebo u nichž je budoucí emoční zisk nepřiměřeně malý. Index je konstruován na bázi formulací motivační teorie „expectancy x value“ (očekávání x hodnota).

6. Převaha smutku nad radostí: podíl těch cílů, u nichž očekávaný smutek, ukáže-li se cíl jako nedosažitelný, převažuje nad případnou radostí při nedosažení cíle.
7. Ambivalence: průměrná ambivalence, vyčíslená porovnáním radosti a sklíčenosti při nedosažení cílů.
8. Emoční intenzita: průměrná hodnota anticipovaných emocí (radosti, ebeny. Sklíčenosti, v případě dosažení cíle, a smutku při jeho nedosažení).
9. Beznaděj: průměrná hodnota rozdílu mezi 1,00 a pravděpodobností dosažení cíle.
10. Neefektivita: průměrný rozdíl mezi pravděpodobností úspěchu a hodnocením téže pravděpodobnosti v případě, že dotyčný(á) nepodnikne vůbec nic.
11. Vzdálenost cíle: průměr odhadů, jak dlouho bude trvat, než dotyčný(á) dosáhne daného cíle.
12. Výkonový motiv: vyjádřen počtem získaných bodů v položkách „touha po úspěchu“ a „touha vyhnout se selhání“.
13. Motiv afiliace: vyjádřen počtem získaných bodů v položkách „touha po přijetí druhými“ a „touha vyhnout se odmítnutí“
14. Motiv moci: vyjádřen počtem získaných bodů v položkách „touha ovlivňovat druhé“ a „obava z ovlivňování“.

Validita a reliabilita PCI

Protože PCI vychází z MSQ, bude zde využit popis reliability a validity vztahující se k dotazníku MSQ. Jelikož dotazník zachycuje aktuální zájmy – osobní atributy, které jsou různého trvání, nelze pro hodnocení reliability používat běžných ukazatelů jako je interní konzistence a dlouhodobá stabilita. Výzkumy MSQ při opakované administraci po jednom měsíci ukazují, že 82% původně uvedených cílů zůstává stabilních. Během měsíce, než proběhla výše zmíněná opakovaná administrace, se respondenti účastnili programu alkoholové léčby, u kterého lze předpokládat výrazné intervence v motivační struktuře. I přes tyto pravděpodobné intervence test – retestové korelace teoreticky stabilnějších indexů udávaly dostačující stabilitu. Jako příklad lze uvést počet zájmů (.66), podíl apetitivních cílů (.42), průměrná pravděpodobnost úspěchu (.47) (Stuchlíková, Klinger, Man, 1997).

Aby bylo možno zjistit validitu dotazníku, byli respondenti po vyplnění dotazníku požádáni, aby si vedli deník svých aktivit, které během dne vykonávají. Na základě zápisků v denících se ukázalo, že o týden později vykazovalo 81% zmiňovaných aktivit

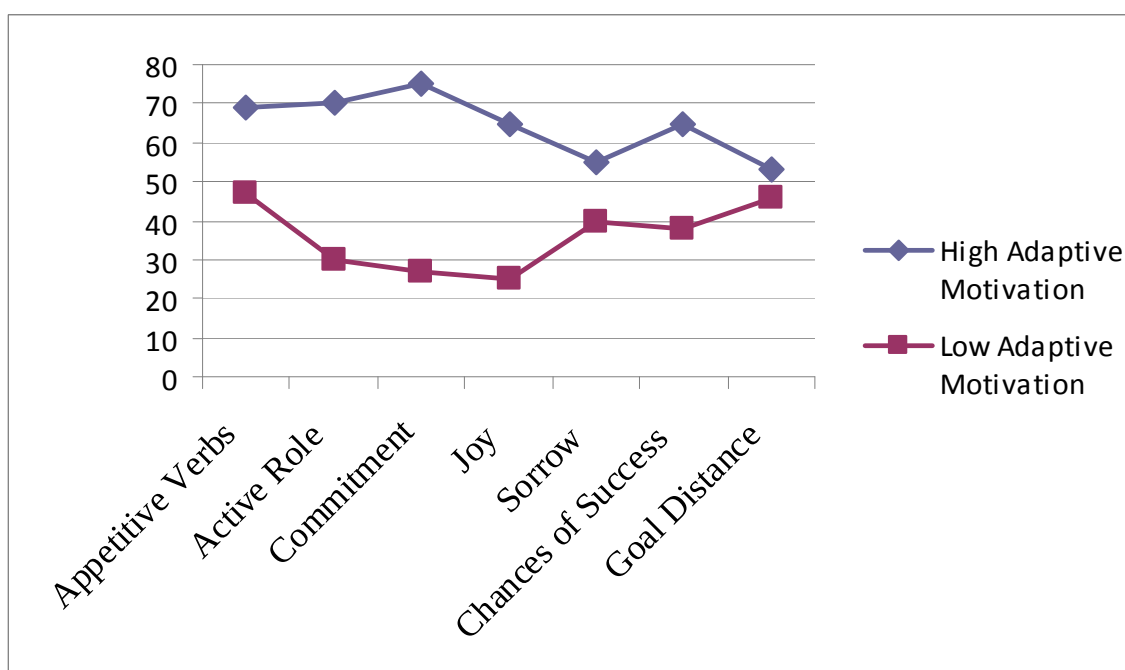
vazbu na některé z cílů, které byly vyplněny v dotazníku. O měsíc déle těchto aktivit bylo 60% (Klinger, 1987 in Stuchlíková, Klinger, Man, 1997).

Adaptivní versus maladaptivní motivace

„Faktorová struktura MSQ, resp. PCI opakovaně poskytuje dvou-, resp. třífaktorové řešení, v němž první faktor bývá často označován jako adaptivní motivace a bývá sycen vysokými skóry zaujetí pro cíl, emoční valence a subjektivní pravděpodobnosti. Druhý faktor je mnohem variabilnější, typicky bývá sycen nižší zátěží u zaujetí pro cíl, objevují se v něm negativní zátěže emoční valence nebo kognitivních charakteristik cílového úsilí. Bývá často označován jako maladaptivní motivace.“ (Cox et al., 2002 in Stuchlíková, Man, 2009, str. 164)

Klinger (2004) uvádí na dvou příkladech odlišnou motivační strukturu (viz. graf č. 1). Profil adaptivní motivační struktury je charakteristický tím, že jedinec aktivně usiluje o cíl; pro cíl je silně angažovaný; při dosažení cíle předpokládá velký pocit radosti, zatímco při jeho nedosažení očekává smutek; věří v dosažitelnost cílů. Pro maladaptivní motivační strukturu je příznačné, že jedinec není pro dosažení cíle výrazně zaujat, nepociťuje aktivní roli v dosažení cíle a při dosažení cíle nepředpokládá silné emocionální zadostiučinění.

Graf č. 1 Rozdílné profily motivační struktury (Klinger, 2004, str. 147)



Zpracování výsledků

Pro zpracování výsledků v dotazníku PCI bylo využito osobního počítače PC se systémem Windows XP a standardním softwarovým vybavením – zvláště Microsoft Office 2003.

8. 2 Popis výzkumného vzorku

8. 2. 1 Způsob sběru dat

K nalezení nezdolných jedinců jsem si nejdříve stanovila „klíč nezdolnosti“ zahrnující kritérium vystavení jedince rizikovým faktorům, které byly následně úspěšně zvládnuty. Jako příklad rizikových faktorů lze uvést tyto: chudoba, genetické abnormality a psychopatologie u některého z rodičů, chronická či duševní choroba rodiče, absence rodičovské péče, umístění do pěstounské péče, změna bydliště a školy, smrt některého z členů rodiny..atd. (viz. teoretická část)

Následně jsem se snažila nalézt osoby k mému výzkumu, prostřednictvím „rozhození sítí“ mezi lidmi, kteří by někoho takového mohli znát. Protože mě zajímal i osud jedince, vyrůstajícího v dětském domově, který se úspěšně v budoucím životě adaptoval, pokusila jsem se kontaktovat i několik dětských domovů.

Po úspěšném nalezení resilientních jedinců jsem volila individuální pohovor, ve kterém jsem je informovala o cíli mé práce a načrtla další formu spolupráce. Zároveň jsem se ve zkratce seznámila s jejich osobními příběhy. Byl jim rozdán dotazník osobních zájmů, který do příští schůzky vyplnili a na základě odpovědí v něm byl proveden ústřední rozhovor, ze kterého vycházejí případové studie.

8. 2. 2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 3 jedinci, jež jsem shledala za resilientní. Jedná se o tři ženy ve věku 24, 29 a 54 let. Původně měl výzkumný soubor zahrnovat jedince čtyři, tím čtvrtým byl muž – katolický kněz, který byl v době realizace výzkumu vyslán na misi. Pro tyto tři ženy jsem zvolila pseudonymy, pod kterými budou dále v této práci vystupovat – Anna, Barbora a Celestýna.

Stručná charakteristika životních příběhů:

1. Anna

Anna pochází ze židovské rodiny, ve které je přítomen syndrom přeživších holocaustu. Její prababička byla jedna z Wintonových dětí. V její rodině je genetická predisponovanost k maniodepresivní poruše, kterou trpěla její babička (na jejíž následky spáchala sebevraždu) a stále touž chorobou trpí její matka. Anna pochází ze tří sourozenců, jeden v jejich pěti letech zemřel. Rodiče jsou rozvedení, ve výchově je zřetelná absence otce. Díky psychické poruše matky vyrůstala v nestálých socioekonomických podmínkách, ve kterých často musela převzít roli matky a starat se o své dva mladší sourozence. V patnácti letech opustila domov, zcela se osamostatnila a úspěšně vystudovala střední a následně i vysokou školu. Absolvovala psychoanalytický výcvik, pracuje v neziskovém sektoru, je šťastně provdaná a momentálně očekává miminko.

2. Barbora

Barbora je nestarší ze tří sourozenců vyrůstajících v rodině, ve které měla matka problémy s alkoholem a otec byl paranoidní schizofrenik. Trpěl utkvělou představou, že je pronásledován vládou, proto často „opevňoval svůj dům“ ve kterém i na několik dnů zavíral svou rodinu. V šestnácti letech se dozvěděla, že její otec není biologickým otcem, ale že její matka byla znásilněna cizím mužem, čehož ona byla následkem. V té době se odstěhovala od rodiny, osamostatnila a vystudovala střední školu. Dnes pracuje, protože musí splácet dluhy své matky. Letos se chce přihlásit na vysokou školu a provdat za svého snoubence, se kterým žije ve čtyřletém vztahu.

3. Celestýna

Celestýna byla ve třech letech, spolu se svou mladší sestrou, násilně odebrána matce, která byla alkoholičkou. Její matka byla rozvedená. Otec nebyl znám. Celestýna, jako nejstarší z dětí, byla dána do dětského domova, zatímco její dvě mladší sestry do kojeneckého ústavu. V dětském domově byla Celestýna do dvanácti let, kdy se o ni přihlásil její biologický otec. Tato životní etapa v dětském domově se stala pro ni velice traumatizující, avšak pobytem u otce nedošlo ke zlepšení, protože její otec byl alkoholik a nevlastní matka ji nikdy nepřijala. V jednadvacetiletých se provdala za svého současného manžela, se kterým zplodila

a úspěšně vychovala dvě děti, vystudovala vysokou školu a nastoupila do práce, ve které zastávala váženou pozici. Této pozice se před třinácti lety vzdala, aby tvář v tvář mohla čelit špatným vzpomínkám z dětství a stala se vychovatelkou v dětském domově, ve kterém dodnes spokojeně pracuje.

9. Jednotlivé případové studie

9. 1 ANNA, 29 let

Anna je Židovka. Toto vyznání ji provází celý život a de facto na ni mělo vliv již před jejím početím. Její babička a strýc byli Wintonovy děti. V roce 1939 odjeli vlakem, vypraveným panem Sirem N. G. Wintonem, do Velké Británie. Zbytek rodiny nepřežil. Po válce se vrátili zpět, do Československa. Hrůzy napáchané na Židech, během druhé světové války, oba dva velice těžce poznamenaly, nejvíce však Anninu babičku, která byla od svých osmnácti let v permanentní péči psychiatrů, kteří jí diagnostikovali bipolární poruchu osobnosti. Poté, co trochu zabrala léčba psychofarmaky, provdala se za muže rovněž židovského vyznání, který přežil koncentrační tábor jako jediný ze své rodiny. Annin dědeček byl velice křehký muž, kterého definitivně zlomil osmašedesátý rok minulého století, kdy mu byl zabrán veškerý majetek a jeho milovaná práce. Následkem toho propadl alkoholismu, ze kterého se nikdy nevyléčil. Do prostředí otce alkoholika a matky, postižené psychickou poruchou, se narodila Annina matka. U Anniny matky byl již v dětství patrný přenos traumatu přeživších holocaustu na další generaci. Byla takzvanou „druhou generací“. Intenzivně sdílela bolest se svými rodiči, ačkoliv jí o svých zážitcích vyprávěli jen minimálně, snažili se ji uchránit před bolestí a utrpením. Ona ale většinu informací zjistila nepřímou – prostřednictvím hovorů, které zaslechla, z nočního pláče a křiku své matky, ze školy, atd. Možná takto získané informace byly pro ni o to více hrozivější, protože byly podbarveny její vlastní fantazií. Během dospívání Annina matka přilnula ke svému otci. U své matky necítila dostatečnou oporu, což dodnes vyčítá lékům, jež matka užívala k léčbě maniodepresivity. Okolo svých osmnácti let (zajímavá shoda doby vzniku nemoci u babičky a její dcery) jí byla diagnostikována bipolární porucha osobnosti. Léky až do současné doby nikdy neužívala. Uváděla důvody, že nechce být strnulá jako matka a nechce přijít o svou tvůrčí povahu (později se živila jako skladatelka básní).

Anna se narodila matce v třidvaceti letech (její narození předcházely tři spontánní potraty). Annu její matka vychovávala bez přítomnosti otce, který ji během těhotenství opustil. Anna ke své matce od začátku velice přilnula, jejich vztah byl nejintenzivnější v jejích pěti letech, kdy se narodil Annin sourozenec, který zemřel ve třech měsících na syndrom náhlého úmrtí kojence. V té době, jak Anna vzpomíná, si poprvé uvědomila přítomnost psychické choroby své matky, protože po úmrtí bratra upadla matka do velice hluboké deprese. Anna převzala veškeré její povinnosti a začalo první období péče o domácnost. Jak sdělila, toto období nevnímala nijak negativně, naopak – připadala si důležitá, jako dospělá osoba, která se stala hlavou rodiny. S matkou navázaly velice blízký vztah, který Anna zpětně hodnotí jako vztah závislosti, kdy jedna bez druhé nemohla být. Po roce její matka opět otěhotněla a posléze se jí narodily dvojčata. Tento přírůstek v rodině neudělal Anně vůbec radost, bála se, že přijde o blízké spojení mezi ní a matkou a z toho důvodu jí trvalo několik let, než se se svými sourozenci sblížila. Následujících pět let její matka střídala velice často partnery. S tím bylo spojené i časté stěhování. S posledním partnerem matka žila rok a následný rozchod nesla velice těžce. Její deprese byly intenzivnější, střídány manickými epizodami, kdy matka na několik dnů zmizela z domova a nechala Annu, v té době jedenáctiletou, samotnou doma se svými sourozenci. Anna se o své sourozence starala, jak nejlépe uměla, protože v té době to chápala jako své poslání. Oporu hledala u své babičky, která ale bydlela v jiném městě a protože s Anninou matkou nevycházela, měla zakázáno její děti navštěvovat. Přesto se snažila Anně pomoci, byla jí „vrbou“ a posílala jí finanční prostředky, aby Anna měla na jídlo. Finanční situace byla velice nepříznivá, protože v obdobích, kdy matka procházela manickou fází a odcházela z domova, zároveň utrácela veškeré peníze, které měla. Vždy, když se Annina matka vrátila domů, považovala za samozřejmost, že ji Anna doma zastupovala a její práci nijak neoceňovala. Naopak od Anny žádala ještě psychickou oporu, kdy ji zasvěcovala do nejniternějších a nejintimnějších událostí, které prožila v období, kdy byla mimo domov. Annu brala za svého dospělého partnera, brala ji s sebou do klubů, kde se stýkala se svými „bohémскими“ přáteli. Chtěla, aby ji Anna následovala, aby byla jako ona a žila s ní bohémský život. Pojem „bohémský život“ pro Anninu matku znamenal opovrhování hmotným majetkem, peníze pro ni byly jen kus papírů. Také znamenal revoltu proti všemu a všem kolem sebe a stýkání se s podobnými lidmi. Protože v té době se Anna cítila na matce závislá a nedokázala si představit odpojit se od ní, tak matku následovala. V této životní etapě byla pro Annu velice důležitá četba, ze které

čerpala mnoho sil a inspirace. Knihy, které četla, nezapadly do skupiny literatury, jež byla oblíbená jejími vrstevníky. Již v té době přečetla Nietzscheho, Kierkegaarda, Sartreho, Kafku a jiné. Co se týče kamarádů, neměla jich mezi vrstevníky moc. Přátelé spíše nacházela mezi dospělými, se kterými velice ráda debatovala o různých filosofických otázkách.

Jak čas plynul a Anna vyzrávala, začala si uvědomovat, že nežije svůj život, ale život své matky. Když bylo Anně dvanáct let, spáchala její babička sebevraždu. To bylo pro Annu velice těžké období. Zpětně jej ale hodnotí tak, že pro ni bylo velice důležité, protože se musela naučit spoléhat jen na sebe a napomohlo jí to k definitivnímu rozhodnutí „žít svůj život“. Už nechtěla být matčinou vysněnou kopií, protože cítila, že není sama sebou a zároveň si uvědomila, že její a matčiny hodnoty se zcela rozcházejí. Zároveň si ale uvědomovala, že jediným východiskem, jak žít svůj, autentický život, je zpretrhání veškerých svazků se svou matkou. Proto ve svých čtrnácti letech odešla z domova. Nastěhovala se do bytu své kamarádky, která v té době žila v zahraničí a našla si práci prodavačky ve venkovním stánku v centru Prahy. Tuto náročnou práci (zejména v zimě) byla schopna kombinovat se studiem střední školy, ve které ji učitelé, po seznámení se s její životní situací, vyšli vstříc individuálním plánem. Tímto přijala plně odpovědnost za svůj život a ačkoliv ji nezbyval skoro žádný volný čas, cítila se šťastná. Na svou rodinu ale nedokázala plně zapomenout, protože si uvědomovala, v jakých podmínkách zanechala své sourozence (a svým způsobem i matku, která v manických epizodách nepřestávala utrácet veškeré finanční prostředky a tím dokazovat světu jejich „nepodstatnost“). Proto jim každý měsíc zasílala polovinu své výplaty a když matka ve „svých velkých dnech“ opouštěla domov, chodila k nim na návštěvu a pokoušela se alespoň trochu zkulturnit v bytě jejich životní podmínky. Kontakt s matkou se ale vyhýbala, stejně jako její matka (ačkoliv peníze od ní vděčně přijímala). Po střední škole nastoupila na vysokou školu sociálního zaměření, kterou úspěšně dostudovala. Během studia navštěvovala jako dobrovolník mnoho neziskových organizací, kde se v jedné z nich seznámila s mužem, za kterého se ve svých třidvaceti letech provdala. Po vysoké škole nastoupila do organizace, ve které se stará o mentálně postižené jedince.

V současnosti dokončuje psychoanalytický výcvik, jež by chtěla v budoucnosti využít ve své terapeutické praxi. V posledních letech si velice přála mít dítě, ale obávala se, že by jej zatížila břemeny své rodiny – bipolární poruchu osobnosti a syndromem přeživších holocaustu, který i ona na sobě pociťovala. Ačkoliv se ji její rodina snažila

před hrůzami holocaustu uchránit nevyprávěním a někdy až zamlčováním situací, které prožila, v Annině vědomí se vynořovaly zvláštní vzpomínky a ve snech se ji velice často objevoval koncentrační tábor. Cítila a stále cítí, že skrze ni žijí lidé, kteří holocaust nepřežili a že ona jim to nějakým způsobem musí vynahradit. A právě toho trýznivého pocitu se bála. Obávala se toho, že by jej prožívalo i její dítě. Po dlouhém zvažování společně s manželem (který je také Žid) se rozhodla, že toto riziko podstoupí a že se bude snažit své dítě maximálně ochránit. Úspěšně otěhotněla a v době odevzdání této práce by se ji měla narodit dcera.

Po tom, co Anna sdělila svůj osobní příběh, konstatovala, že svůj život přes všechny ty peripetie v dětství vnímá jako šťastný. Za své druhé narození považuje odchod z domova, kdy od tohoto okamžiku byla naprosto spokojená a vyrovnaná, protože svůj život držela jen ve svých rukou. Vždy měla silnou touhu po nezávislosti, proto nikdy nehledala oporu v druhých, ale jen sama v sobě. Proto ani zpětně matce nic nevyčítá, protože i tehdy v deseti letech si svou roli pečovatelky o sourozence zvolila sama. Matce je vděčná za to, že ji předala víru ve smysluplnost. Tuto víru Anna nepojmenovává jako víru v Boha. Je to víra, která je pro ni zdrojem sil, pomáhá jí v mnoha náročných situacích. Zároveň přiznává, že od matky také přijala chápání utrpení jako velké hodnoty. Když člověk opravdu trpí, tak teprve tehdy žije ten správný život (tato myšlenka má základ v židovství). Tato idea ji ale velice komplikovala žít spokojený život, ale zároveň v období krize pro ni byla velkým zdrojem sil, což vše vykompenzovala. Veškeré problémy, kterým čelí, vnímá jako výzvu, protože si uvědomuje, že jejich překonáním se může dál vyvíjet. Vyprávění svého příběhu ukončila myšlenkou, že je v podstatě spokojená se vším, co se v jejím životě událo a jak se událo. Nic nebylo špatně. To opět odkazuje na víru ve smysluplnost, kdy žádný čas nebyl ztracený. Celý Annin příběh lze vystihnout větou, kterou pronesla při našem prvním setkání: „Jsem vedoucím svého života.“

9. 1. 1 Shrnutí Anniných resilientních charakteristik a zdrojů zvládání

U Anny je velice patrné chápání věcí a událostí jako smysluplných. Veškeré problémy a překážky, které před ní život staví, chápe jako smysluplné a uvědomuje si, že úsilí, které investuje do jejich řešení a překonávání, se jí vrátí ve formě dalšího osobního růstu. V tomto jejím pohledu lze nalézt souvislost s přístupem k odolnosti ve smyslu SOC a jeho jednou z hlavních komponent, kterou je „radost ze smysluplnosti“.

Rovněž při řešení problémů uvádí, že nikdy nespolehá na nikoho a nic jiného, jako například na náhodu, ale jen sama na sebe. Svůj život chce mít jen pod svou kontrolou a za svůj život přijímá maximální zodpovědnost. S tím souvisí i její velká touha po nezávislosti. Zde lze opět naléznout paralelu k pojetí odolnosti ve smyslu hardiness a jednou z jeho komponent nazývaní se „kontrola“.

Velice důležitá je pro ni její víra, která jí byla velkým zdrojem psychických sil v době krizí. S vírou souvisí i její chápání utrpení jako hodnoty, kdy jí toto pojetí utrpení pomohlo lépe čelit nepříznivým situacím, které pro ni byly jakousi zkouškou prožití „osobních hodnot“.

9. 1. 2 Aniny cíle a zájmy

Do vyplňování dotazníku PCI se Anně moc nechtělo. Byl to pro ni problém, protože svůj život nehodnotí jako usilování o cíl. V životě si cíle nikdy nekladla, život bere tak, jak přichází. Samozřejmě věděla, že v životě chce něco dokázat, například vystudovat vysokou školu a mít rodinu, ale přičí se jí nazývat to cíli. Po delším povzbuzování se Anna přeci jen pustila do vyplňování dotazníku. U každé oblasti (jako ostatní respondenti) uvedla pouze jeden cíl. Jako své nejdůležitější cíle uvádí cíle v oblasti 1 (partner, rodina, příbuzní), v oblasti 5 (láska, intimní záležitosti a sex) a v oblasti 10 (duchovní záležitosti, víra, náboženství). Chtěla by mít rodinu, která při sobě drží a vzájemně se respektuje; svůj vztah chce opatrovat a pečovat o něj, aby pro ni nikdy nebyl samozřejmostí a chce stále dodržovat židovské tradice a předat je dětem. Pravděpodobnost dosažení těchto cílů je pro ní poměrně vysoká a uvědomuje si, že pokud o tyto cíle bude opravdu usilovat, je v jejich silách dosáhnout je.

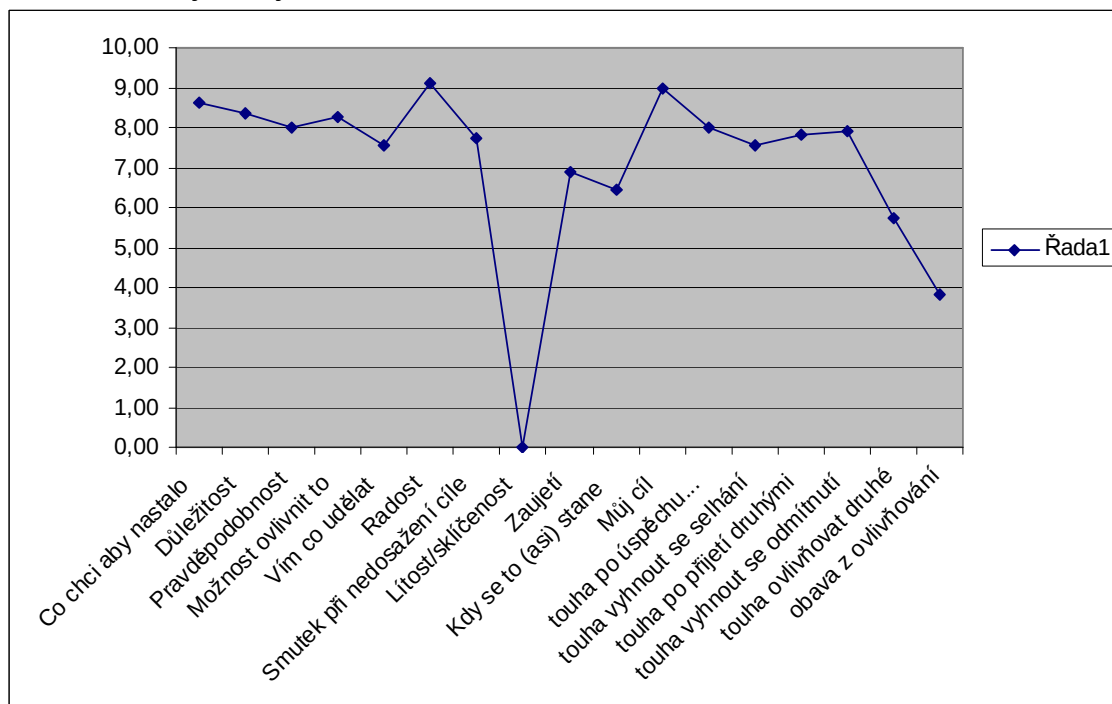
Zajímavě okomentovala položky v dotazníku týkající se touhy po úspěchu, touhy vyhnout se selhání, touhy po přijetí druhými, touhy vyhnout se odmítnutí, touhy ovlivňovat druhé a obavy z odmítnutí. Myslí si, jako psychoanalyticky vyučená, že jsou tyto touhy u každého cíle na sto procent u všech lidí.

Domnívám se, že tato odpověď byla u Anny trochu vyhybavá nebo nepromyšlená. Nelze s ní tak plně souhlasit. Každý, také Anna, má třeba touhu vyhnout se odmítnutí, touhu být druhými přijímán a přesto sama přijímána nebyla. Její role matky coby desetileté dívky, pečující o 2 nezletilé sourozence, je zcela neadekvátní. Nebyla svojí matkou přijata jako dítě, ale jako partner k diskusi a spolupráci. Jak mohla v deseti letech chápat takové rozhodnutí nemocné matky? Ale říká, že ji vše negativní posunulo, zapadlo do jejího života. V tom spatřuji rozpor.

Annin záznamový arch je uveden v příloze č. 2

9. 1. 3 Interpretace výsledků v dotazníku PCI

Graf číslo 2: Výsledky PCI -Anna



Položky v dotazníku zjišťují kognitivní a emoční hodnocení cílů:

a) kognitivní hodnocení

Důležitost a pravděpodobnost cílů je u Anny poměrně vysoká, což nasvědčuje tomu, že si velice věří, má velkou sebedůvěru. Možnost ovlivnit dosažení cílů se rovněž pohybuje v horním průměru. Cíle hodnotila jako středně vzdálené, autonomní – lze s nadsázkou říci, že se považuje za tvůrce svého života, jak několikrát naznačila při vyprávění svého příběhu. Celkově Annino kognitivní hodnocení dosahuje vyššího průměru, své cíle považuje za hodnotné, věří v ně a v jejich dosažení, protože má pocit, že vše podléhá její kontrole.

b) emoční hodnocení

Radost při dosažení cílů nabývá vysokých hodnot, takže lze usoudit, že její cíle přinášejí emoční satisfakci. Také smutek se pohybuje v horní hranici – na jejích cílech ji opravdu, niterně záleží a to nejen z kognitivního hlediska, ale i z hlediska

emočního. Lítost/sklíčenost má nulové hodnoty – značí to o tom, že její cíle nejsou emočně ambivalentní.

Mimo kognitivního hodnocení dotazník také zjišťoval jednotlivé sobě připisované (explicitní) motivy velké trojky:

- Výkonový motiv

Výkonový motiv je u Anny silný – nabývá hodnot vyššího průměru. V jejím příběhu lze naléznout několik informací, které tento fakt potvrzují – od útlého věku byla velice cílevědomá a školní výsledky byly pro ni velice důležité, dosažení vysokoškolského vzdělání byl jeden z jejích hlavních cílů a za cíli, které si vytyčila, odhodlaně šla (osamostatnění se, odchod z domova, atd).

- Motiv afiliace

Z implicitních motivů měl tento motiv nejvyšší skóre. V jejím životě byli pro ni blízcí lidé velice důležití. Volba jejího povolání (terapeutická práce v neziskové organizaci) rovněž vypovídá o potřebě kontaktu s druhými lidmi.

- Motiv moci

Motiv moci má nejnižší skóre – pod průměrem. Protože se Anna považuje za seberealizujícího se člověka (mimo jiné absolvovala terapeutický výcvik), lze usoudit, že nemá potřebu ovlivňovat druhé a zároveň ani obavu z ovlivňování druhými. Zde je třeba připomenout, že se jedná o sebeobraz, nikoli o zachycení implicitního motivu. Je zde možnost, že se implicitní motiv odchyluje od sebereflexe, protože autonomie u Anny má velmi významnou hodnotu.

.

9.2 BARBORA, 24 let

Barbora se narodila před čtyřiceti lety jako prvorozená. Má dva bratry. Jeden z nich je mladší o dva roky, druhý o roky čtyři. Vyrůstala v rodině s velice nízkým socioekonomickým statusem. Barbořin otec má od svých jednadvaceti let diagnostikovanou paranoidní schizofrenii. První symptomy nemoci se projevily během jeho povinné vojenské služby. Od té doby se jeho nemoc zhoršovala, několikrát byl převezen do psychiatrické léčebny, kde mu byla předepsána nová léčba, která jeho stav zlepšila (pokud ji dodržuje). Její matka měla a pravděpodobně ještě má problémy

s alkoholem. Když byla Barbora vyzvána, aby vyprávěla o svém životě, dlouho si nemohla rozpomenout na rané dětství. Jedna z jejích prvních vzpomínek sahá do doby, kdy se narodil její druhý bratr, tedy někdy ve věku pěti let. V době, kdy byla její matka v porodnici, zůstala doma s otcem, který v tom období přestal užívat předepsané léky, takže se u něj projevil paranoidní schizofrenní záchvat. Tvrdil, že má v zubu štenici, kterou mu tam dala vláda, jež jej sleduje a snažil se rádiem naladit vlny, na kterých jej odposlouchávají. Tomu Barbora vůbec nerozuměla a nahánělo jí to velkou hrůzu. Otec se ji snažil vystrašit, že i jí něco podobného mohou udělat, když se před nimi nebude dostatečně ukrývat. Z této příhody byla Barbora dlouho zmatená, ale nikdy se s ní nesvětila matce, protože nechtěla mezi rodiči vyvolat spory.

Postupem času si Barbora na otcovo výkyvy začala zvykat, protože jeho obavy se nikdy nevyplnily. Dokonce už dokázala předvídat, kdy asi nastane další krize – většinou se objevila do týdne po vynechání léků. Kolem osmého roku Barbořina života začala její matka velice často odcházet na návštěvy ke svým kamarádkám, ze kterých se vracela opilá. Na protest její otec reagoval tím, že čím dál častěji vynechával své léky, takže jeho paranoidní záchvaty byly mnohem čtenější. Tím pádem se Barbora často ocitla sama doma se svými dvěmi mladšími bratry a s otcem, který byl nepřítel. Obvykle se s bratry zamknula ve svém pokoji, dokud její otec neusnul, nebo dokud se její matka nevrátila z návštěvy a otce nějakým způsobem nezpacifikovala.

Kolem svého dvanáctého roku začala Barbora vnímat, že vyrůstá ve velice odlišné rodině, než většina jejích vrstevníků a protože bydlela na vesnici, nezůstala skryta otcova choroba, kvůli které se jí hodně spolužáků posmívalo. Její otec se k ní začal chovat zvláště, občas míval různé sexuální nářky, které se ale Barbora snažila potlačovat, protože si myslela, že vše asi jen špatně pochopila. Přibližně v tomto období prožila Barbora nejhorší zážitek se svým otcem, který na několik dní uvěznil svou rodinu v domě, ze kterého udělal nedobytnou pevnost. Všechna okna byla zatlučena dřevem a dveře zabarikádovány těžkým nábytkem. Otec trpěl bludem, že všude kolem domu jsou tajní agenti, kteří jej chtějí zastřelit. Tento incident se neobešel bez policejního zásahu a následného převozu otce do nařízené ústavní péče. Matka se po této události zhroutila, útěchu hledala na dně láhve, takže se dá říci, že Barbora na péči o své sourozence zůstala úplně sama. Dnes na tuto událost vzpomíná s lehkou ironií, kdy podotýká, že ji situace osamocení od rodičů vlastně vyhovovala, protože si mohla dělat věci podle svého a nemusela se obávat otcových ataků. Ačkoliv měla doma plno starostí, ve škole měla výborné výsledky, protože si uvědomovala, že prostřednictvím

úspěchu ve škole se může její budoucí život odlišovat od života jejích rodičů. Na otázku, kde v té době brala sílu, odpověděla, že milovala dramatické umění. Navštěvovala dramatický kroužek, ve kterém měla dostatek prostoru ventilovat veškeré své emoce. Velice ráda četla dramatickou prózu a různé filosofické eseje a malovala. Umění pro ni bylo ostrůvkem klidu, kde čerpala velkou část své energie. V této životní etapě se Barbora zmiňuje o události, kterou označuje za své největší selhání – snažila se rodinné problémy vyřešit hladověním, které vyústilo až v mentální anorexii. Původně si myslela, že onou hladovkou upoutá pozornost svých rodičů, protože v její rodině existovala velká „emoční plochost“, neuměla své pocity jinak projevit, než tímto způsobem. Její rodina ale na anorexii nijak nereagovala, naopak se od ní ještě více odtáhla. Barbora si uvědomila, že svou anorexií škodí jen sama sobě a rozhodla se léčit u odborníka. Léčba byla poměrně rychlá – nejvíce Anně pomohlo uvědomění si, že si nemůže už dále nechat ovlivňovat život svou rodinou a že se musí osamostatnit. Začala pociťovat velkou potřebu svou rodinu opustit a začít někde nový život. Tuto touhu ji zčásti umožnil přestup na střední školu, která byla mimo její bydliště, avšak stále pociťovala nátlak své matky, která od ní o víkendech očekávala péči o rodinu, zatímco se ona stýkala se svými kamarádkami. Proto se v šestnácti letech rozhodla, že se z domova zcela odstěhuje a začne si na sebe vydělávat, aby na rodiče nebyla nijak vázána. S matkou a otcem se stýkala jen občas až do svých sedmnácti let, kdy se od matky dozvěděla, že jejím otcem není její biologický otec, ale že matka byla znásilněná a ona je následkem tohoto znásilnění. Tato informace Barborou otřásla. Nedokázala pochopit, že ji to matka neřekla dříve, protože celé své dětství se trápila myšlenkou, že po otci zdědí jeho duševní chorobu a také ji trápilo otcovo chování, které občas mělo sexuální podtón. Její matka o těchto Barbořiných obavách věděla a když se jí Barbora zeptala, proč jí nic dříve nenaznačila, matka ji odpověděla, že potřebovala, aby se Barbora nepřestala starat o svého otce a sourozence, protože ona sama na to neměla sílu. Toto setkání Barboře pomohlo k úplnému odtrhnutí se od své rodiny bez jakýchkoliv výčitek, že doma zanechala nemocného otce.

Úspěšně dostudovala střední školu a přihlásila se na vysokou školu, kterou v prvním ročníku musela opustit, kvůli matčiným dluhům, které její matka udělala na Barbořino jméno. Dnes se Barboře dluhy konečně podařily splatit, a tak si podala přihlášku na vysokou školu. Šťastně žije již tři roky se svým přítelem, se kterým se budou letos brát.

Barbora by svůj život neměnila. Říká, že nebýt podmínek, ve kterých vyrůstala, nebyla by asi tam, kde teď je. Vše mělo svůj smysl. Teprve na konci svého vyprávění se

zmínila o skutečnosti, že její matka byla Židovka. Nebyla ortodoxní Židovkou, náboženství praktikovala po svém. Barbora také není praktikující Židovkou, ale některé základní myšlenky v ní zůstaly zakořeněny, jako je například víra ve smysl a zodpovědnost za svůj život. Někdy má pocit, že její dětství se odvíjelo bez rodičů nebo naopak ona sama byla rodičem, což určitě přispělo k její současné samostatnosti, kdy se naučila spoléhat jen sama na sebe. Své matce nemá nic za zlé, naopak ji obdivuje, že po onom znásilnění nešla na potrat. Také má pro matku částečné pochopení, co se týče jejího sklonu k alkoholismu, ale zároveň její matka je pro ni příkladem, jak by ona nechtěla žít. Na otázku, díky čemu dokázala čelit všem krizovým situacím, odpověděla, že pro ni byla uklidňující myšlenka, že jednou něco v životě opravdu dokáže, vystuduje a bude se věnovat umění. Takže se snažila maximálně ponořit do studia a umělecké tvorby, aby se její sny mohly naplnit. Zároveň ji velice pomohl její přítel, kterého potkala v sedmnácti letech, díky kterému ji stouplo sebevědomí a který ji vynahrazoval absenci její rodiny.

9. 2. 1 Shrnutí Barbořiných resilientních charakteristik a zdrojů zvládnání

Pro Barboru byla velice významná umělecká tvorba a divadlo, které pro ni bylo zdrojem relaxace a psychických sil. Při řešení problému nespolehala na pomoc druhých, ale pouze na své schopnosti, ve které plně věří. I zde lze opět nalézt souvislost s přístupem k odolnosti ve smyslu SOC a jeho komponentou „zvládnutelnost“. Víra ve své schopnosti rovněž souvisí s předsevzetím změnit svůj život, vystudovat vysokou školu a mít rodinu. Co se týče těchto jejích cílů, nikdy ji nenapadlo pochybovat, že by jich nedosáhla. V Barbořině životě je přítomna víra – židovství, které je pro ni zdrojem chápání života jako smysluplného, díky čemuž chápe všechny životní překážky jako žádoucí a napomáhající stát se silnější osobností. Velkou sociální oporou byl pro ni její první přítel, díky kterému měla možnost prožít pocit sounáležitosti.

9. 2. 2 Barbořiny cíle a zájmy

Ačkoliv si Barbora již od dětství dala předsevzetí, že její život bude odlišný od života svých rodičů, že vystuduje vysokou školu a bude se věnovat umění, doplňování dotazníku pro ni nebylo jednoduché. Uvedla, že se v životě nerada upíná na cíle, protože je pro ni nejdůležitější přítomný okamžik. Když jsem jí ale připomněla, že vlastně už jako malá holčička si vytyčila určité cíle, uznala, že nejspíš nějaké směřování do budoucnosti v sobě pociťuje. V dotazníku PCI u každé oblasti vyplnila pouze jeden

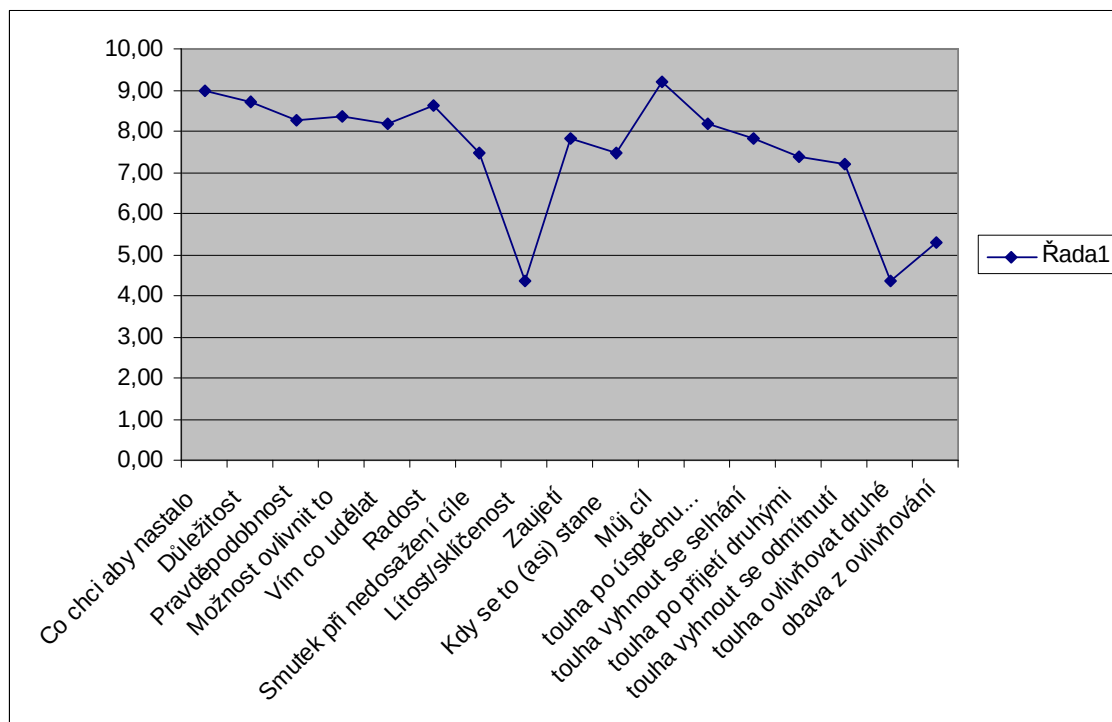
cíl. Jako nejdůležitější považuje oblast č. 4 (přátelé a známí), oblast č. 6 (co chci na sobě změnit), oblast č. 7 (vzdělání a kvalifikace), oblast č. 8 (zdraví) a oblast č. 11 (zájmy, koníčky, zábavy a odpočinek). V těchto oblastech uvedla následující cíle: chtěla by si udržet opravdové přátele po celý život; přála by si mít pevnější vůli; chce se dostat na vysokou školu a úspěšně ji dokončit; udržet si dobré zdraví a najít si více volného času na uměleckou tvorbu.

U většiny svých cílů uvádí, že pokud bude opravdu chtít, pravděpodobně jich dosáhne. Záleží na pevnosti její vůle, protože občas bývá poněkud pohodlná. Vyplňování tohoto dotazníku jí prý ale velice pomohlo přehodnotit si své priority a když jsem se s ní setkala po dvou měsících, řekla mi, že má pocit, jako by v ní tento dotazník „cosi“ změnil, protože začala mnohem více myslet do budoucnosti a věnovat se jednotlivým cílům, které v dotazníku uvedla.

Barbořin záznamový arch je uveden v příloze č. 3

9. 2. 3 Interpretace výsledků v dotazníku PCI

Graf číslo 3: Výsledky PCI - Barbora



a) kognitivní hodnocení

Celkové kognitivní hodnocení cílů dosahuje vysoké úrovně – zvolené cíle jsou pro Barboru velmi důležité, jedná se o autonomní cíle. Věří si, že jich dosáhne a zná cesty k jejich dosažení. Rovněž věří, že toto usilování o cíl je pod její kontrolou. Vzdálenost cílů je poměrně velká (v procesu usilování o cíl ji proto může chybět emoční satisfakce).

b) emoční hodnocení

V emočním hodnocení se rýsuje větší emoční ambivalence, protože zatímco radost při dosažení cíle je vysoká, smutek při jeho nedosažení je poměrně nižší. Pravděpodobně zastává přesvědčení, že když cíle dosáhne, bude z toho mít radost a když jej nedosáhne, tak se nebude trápit. Tyto protikladné pocity mohou korespondovat s nižšími hodnotami smutku v kognitivním hodnocení. Emoční ambivalenci také naznačuje vyšší hodnota lítosti/ sklíčenosti při dosažení cíle.

V Barbořině příběhu lze nalézt souvislost s touto emoční disbalancí – přítomnost anorexie, kterou se snažila řešit rodinné problémy, kdy se emoční problémy promítly do somatické oblasti.

Ačkoliv v kognitivním hodnocení vycházejí vysoké výsledky autonomie cílů, dle emočního hodnocení je možné usuzovat, že o zvolené cíle v jádru až tam moc nestojí, spíše může mít pocit, že by jich měla dosáhnout.

Jednotlivé sobě připisované (explicitní) motivy velké trojky:

- Výkonový motiv

Ze všech explicitních motivů je výkonový motiv nejsilnější – převažuje i nad motivem sociálním – lze usuzovat, že zastává přesvědčení, že na svůj život sama vystačí. K tomuto přesvědčení pravděpodobně přispělo její dětství, kdy byla nucena postarat se sama o sebe a kdy se v zátěžových situacích povzbuzovala myšlenkou, že jednou v životě něčeho dosáhne, čímž se bude odlišovat od svých rodičů

- Motiv afiliace

Tento motiv dosahuje nižších hodnot než motiv předchozí. Pravděpodobně to může souviset s jejím rodinným prostředím, ve kterém byly velice zanedbávány rodinné vztahy, takže neměla možnost prožít rané pocity sounáležitosti, které jsou velice důležité pro navazování budoucích sociálních vztahů.

- Motiv moci

Motiv moci, ze všech explicitních motivů, nabývá nejnižších hodnot. Jak již bylo zmíněno výše, Barbora nemá tendenci spoléhat na pomoc druhých, řídí se jen sama sebou a tak nemá ani potřebu ostatní lidi kolem sebe ovlivňovat, či se obávat ovlivňování z vnějšího prostředí.

9.3 CELESTÝNA, 54 let

Celestýna se narodila do disfunkční rodiny. Její rodiče byli velice mladí – matce bylo devatenáct let a otci let osmnáct. V době Celestýnina narození nastoupil její otec na povinnou vojenskou službu, takže do jejích dvou let ji matka vychovávala samotná. Když byl Celestýně jeden rok, narodila se jí sestra. V téže době otec ukončil vojenskou službu a opustil svou ženu a s ní i jeho dvě dcery. Rok poté byla Celestýna matce násilně odebrána a vzata do dětského domova. Její mladší sestru umístili do kojeneckého ústavu. Důvodem odebrání obou dětí byl pravděpodobně alkoholismus matky. Když Celestýna v dospělosti pátrala po příčině odebrání, dozvěděla se, že ji a její sestru našly sociální pracovníce v katastrofálních podmínkách – podvyživené, dehydratované a několik dní nemyté. Po tomto odebrání proběhl soud, kdy byla Celestýna přičtena otci, on ji ale nechal v dětském domově. Jeho „vize“ byla taková, že si ji vezme zpět do péče, až se ožení s nějakou ženou, která by o ni měla zájem. Tato otcova představa se vyplnila až v době, když bylo Celestýně dvanáct let, protože žádná z jeho předchozí dvou žen o nemanželské dítě neměla zájem.

Než ale nastal tento přechod do otcovy péče, prožila devět let v dětském domově. Život v dětském domově popisovala jako boj. Kdo si nic „neutrhl“, nic neměl, nikdy nevlastnila vlastní hračku a neměla svůj kout. Dodnes se nemůže zbavit vzpomínek na ty „erární“ podmínky, kdy jich na pokoji spalo ohromné množství. Nesnášela sprchování, protože probíhalo hromadně, kdy několik děvčat nahnali do místnosti, namydli ji a sprchovali velkým proudem vody. V oblečení ve stylu hnědých teplákových souprav si připadala jako nějaký trestanec. Přiznává, že asi nebyla nejhodnější dítě, ale myslí si, že to jinak nešlo, protože všude kolem ní byli cizí lidé, které neměla ráda a necítila povinnost respektovat je. Co se týče jejího chování, tak ji velice ovlivnil ředitel na základní škole, který si ji jednoho dne zavolal k sobě do kanceláře a řekl jí, že ji chápe, protože i on vyrůstal v dětském domově a přesto v životě něco dokázal. Toto setkání pro ni bylo velkým povzbuzením, že má šanci i s tím

cejchem něco dokázat. Cítila se totiž až do své pozdní dospělosti jako „ocejchovaná“, je tou z dětského domova, protože lidé jí to dávali neustále najevo. Často se setkávala s poznámkami, že v životě ničím nebude, když vyrůstala v dětském domově a od okolních lidí velice často cítila opovržení a skepsi.

Když si ji ve dvanácti letech vzal otec domů, necítila se o moc lépe. Její nevlastní matka ji nikdy nepřijala a dávala ji zřetelně najevo, že není její dcerou, protože do manželství si přivedla své dvě dcery. Otec holdoval alkoholu, často na několik dní někam zmizel, takže ani v tomto období Celestýna nezažila rodičovskou lásku. Během puberty potkala několik hochů, kterým sice nevadilo, že pochází z dětského domova, ale jejich rodiny to velice těžko nesly, takže tyto vztahy brzy skončily. Většina matek nedokázala do své rodiny přijmout dívku pocházející z rozvedeného manželství a k tomu ještě vyrůstající v dětském domově. Toto „společenské příkoří“ Celestýna zvládala díky odhodlání, že jednou si založí vlastní rodinu, ve které dá svým dětem veškerou lásku, které jí bylo odepřeno. Cítila, že je v její moci svůj život změnit a dokázat vše, co bude chtít. Samotu překonávala láskou k umění, které pro ni bylo a je velice důležité. V osmnácti letech nastoupila na vysokou školu, po ní se seznámila se svým současným manželem. Počátek jejich vztahu nebyl jednoduchý, protože její muž pocházel z velice bohaté rodiny, která si zakládala na pověsti. Jeho rodiče ji odmítli přijmout do rodiny, protože si pro svého syna představovali „lepší partii“. Celestýnu nazývali „parchantem“, který nesmí vstoupit přes jejich práh.

Přes nevůli rodičů si ji přítel vzal. Svůj domov ale musel opustit a počítat s tím, že jej jeho rodiče nebudou finančně podporovat. Rok po jejich svatbě se jim narodil syn, kterého po dvou letech následovala dcera. Celestýna se snažila dát svým dětem veškerou lásku. Ve výchově považovala za nejdůležitější, aby u dětí vypěstovala samostatnost a sebedůvěru. Přiznává, že někomu mohla připadat jako přísná matka, ale snažila se své děti nerozmazlovat a připravit je na život, aby je v dospělosti nic nepřekvapilo. Po mateřské nastoupila do práce, ve které se po čase získala vysoké postavení.

Kolem čtyřiceti let začala být poprvé sama sebou, protože do té doby měla pocit, že se snaží lidem jen dokazovat, že není méněcenná a vyvracet jim představy o neschopnosti dětí pocházejících z dětského domova. Zhruba v té době se rozhodla, že si splní svůj dětský sen a vrátí se do dětského domova jako vychovatelka. Vzdala se své úspěšné kariéry, protože chtěla pomoci dětem v domovech vyrůstajících, dodat jim sílu, jako jí tuto sílu dodal ve dvanácti letech ředitel základní školy. Tento návrat do prostředí

dětského domova pro ni nebyl jednoduchý, protože se ji vynořovaly zlé vzpomínky, se kterými musela celý svůj život bojovat. Aby mohla zůstat ve funkci vychovatelky, musela se přihlásit na vysokou školu pedagogického zaměření. Tuto školu letos úspěšně absolvovala a v dětském domově pracuje již dvanáct let.

Cítí se šťastná, protože to byl její největší životní cíl – vrátit se do dětského domova a snažit se dětem zpříjemnit pobyt v něm. Když byla Celestýně položena otázka, zda je věřící, odpověděla, že ano. Věří v Boha, kterého nemá potřebu pojmenovávat. Je přesvědčená, že vše, co se je jejím životě stalo, se stát mělo. Každá její životní etapa měla svou světlou i tmavou stránku. Vždy věřila, že bude lépe a tento optimismus jí velice pomáhal. Ačkoliv její život nebyl procházkou růžovým sadem, zpětně je ráda, že byl takový jaký byl, protože ji naučil vážit si věcí a lidí kolem sebe a všechny překážky, které musela překonávat, se v budoucnosti ukázaly jako prospěšné. Je na sebe pyšná, že jim dokázala úspěšně čelit a doufá, že její osobní zkušenosti budou prospěšné dětem, o které se ve své práci stará. Chtěla by být pro ně stejně inspirující, jako byl pro ni ředitel ze základní školy, kterého zpětně hodnotí jako nejdůležitější osobu, která ovlivnila její život.

9. 3. 1 Shrnutí Celestýniných resilientních charakteristik a zdrojů zvládnutí

Nejdominantnější Celestýninou charakteristikou je potřeba mít vše pevně pod kontrolou. Věří, že většinu životních událostí může ovlivnit a plně řídit svůj život. Má velkou potřebu mít v životě vše naplánované a u všech závažnějších rozhodnutí zvažovat veškeré možné alternativy, aby ji nic nevyvedlo z míry a aby byla připravená i na nejhorší možnosti, které mohou nastat. Problémy nevnímá jako něco negativního, ale jako výzvu, kdy po jejich překonání získá větší pocit soběstačnosti. Tento její přístup lze vnímat jako jednu z charakteristik odolnosti ve smyslu hardiness, kterou je „výzva“. V životě ji vždy provázel optimismus. Věřila, že vše dobře dopadne a na každou nepříznivou událost se dokázala dívat i z té „lepší stránky“. Životem ji provázela víra, že je něco mimo ni, co ji přesahuje a co dává všemu hlubší význam. Tuto víru nijak nenazývá a ani v to nemá potřebu. Významnou sociální oporou pro ni byl v dětském období její ředitel, který ji dával mnoho povzbuzení a byl pro ni příkladem a v období dospělosti její manžel, díky kterému poznala význam slova „láska“.

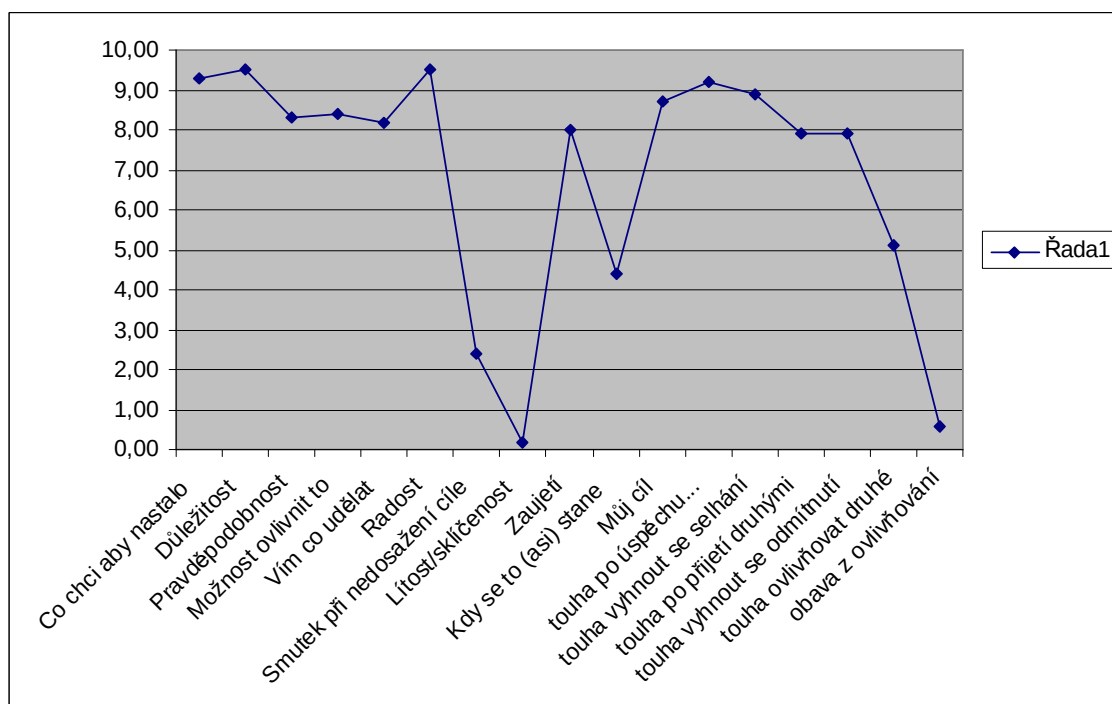
9. 3. 2 Celestýniny cíle a zájmy

Než se Celestýna pustila do vyplňování dotazníku PCI, prohlásila, že veškerých svých důležitých cílů již dosáhla a cítí se v životě velice spokojená. Proto u většiny oblastí v dotazníku uvedla akční sloveso „udržet“, protože mnoha cílů v jejím životě je dosaženo. U každé oblasti uvedla pouze jeden cíl. Za nejvýznamnější oblasti uvedla oblasti č. 4 (přátelé a známí), č. 5 (láska, intimní záležitosti a sex) a č. 8 (zdraví), kdy by si chtěla udržet své přátele, udržet důvěru ve vztahu a zůstat samostatná (aby o ni nemusel nikdo pečovat). Pravděpodobnost dosažení těchto cílů vnímá jako poměrně vysokou.

Celestýnin záznamový arch je uveden v příloze č. 4

10. 3. 3 Interpretace výsledků v dotazníku PCI

Graf číslo 4: Výsledky PCI – Celestýna



a) kognitivní hodnocení

Kognitivní hodnocení dosahuje vysokých výsledků – o zvolené cíle Celestýna velice stojí, věří si, že je schopna jich dosáhnout, udává vysokou pravděpodobnost a ovlivnitelnost jejich dosažení a ví, co by měla pro toto dosažení udělat. Její cíle jsou optimálně vzdálené a popisuje je jako vysoce autonomní. V dotazníku velice často

používalo akční sloveso „udržet si“ – může to naznačovat tomu, že se dostala do určité životní rutiny.

b) emocionální hodnocení

Zatímco radost při dosažení cíle je velice vysoká, smutek při jeho nedosažení je poměrně nízký. Pokud svých cílů dosáhne, bude mít radost, ale když jich nedosáhne, nebude se jednat o žádné neštěstí (jako by se snažila izolovat od negativních pocitů). Emoční zaujetí je také nižší – pohybuje se těsně pod průměrem, je tudíž v protikladu kognitivního zaujetí. Dalo by se z toho vysuzovat, že cíle, které si vytyčila, nepocházejí z ní samé, nýbrž se jedná o cíle, o kterých si myslí, že by jich měla dosáhnout. S touto hypotézou korespondují nízké hodnoty smutku při nedosažení cílů. Nemusí se jednat o přetvářku – Celestýna může doopravdy věřit, že její cíle jsou správné a autonomní, ale zároveň si nemusí uvědomovat, že nenaplnují její hluboké emocionální potřeby.

Jednotlivé sobě připisované (explicitní) motivy velké trojky:

- Výkonový motiv

Výkonový motiv je velice vysoký – potřebuje být ve všem úspěšná a dokonalá. Tuto skutečnost potvrzuje její osobní příběh, kdy uváděla, že vždy měla potřebu zbavit se nálepky „té z dětského domova“ a ukázat okolnímu světu, že je schopna žít správný a „hodnotný život“ jako ostatní lidé, kteří nevyrůstali v dětském domově. Toto dokazování své úspěšnosti jejímu okolí ji provázelo téměř celý život a ačkoliv uváděla, že se potřeby dokazovat svou úspěšnost druhým lidem zbavil, výsledky dotazníku ukazují, že to nemusí být pravda.

- Motiv afiliace

Motiv afiliace dosahuje vyšších hodnot, ale ne tak vysokých jako výkonový motiv.

- Motiv moci

Touha ovlivňovat druhé se pohybuje v průměrných hodnotách. Obava z ovlivňování je velice nízká – nabývá téměř nulových hodnot. Tato nízká hodnota mi připadá v rozporu s potřebou dokazovat druhým lidem svou úspěšnost.

Celkově mám z Celestýniny profilu dojem, že řídí svůj život podle určitého „receptu dobrého a správného života“ . Protože tento návod, jak žít dodržuje, má pocit úspěšnosti. Problém je v tom, že tento návod přijala pouze „hlavou“ – tedy kognitivním hodnocením, které ale nekoresponduje s jejím emocionálním nastavením. Proto je její emoční profil tak rozkolísaný. Vzhledem k jejímu dětství v dětském domově může být tento „akceptovaný recept na život“ dobrým způsobem, jak se vyrovnat s těžkým životem – chrání ji, dává ji přehlednou strukturu a řád. V rozhovoru Celestýna uvedla, že potřebuje mít vše pod kontrolou, naplánované do posledního detailu a znát veškeré možné důsledky svého jednání – jako by se chtěla připravit na nejhorší varianty a tím se ochránit před možnými negativními emocemi, které by s sebou mohly přinášet.

10. ZÁVĚR

V prvních kapitolách práce jsem se zaměřila na teorii stresu, psychické zátěže, reakcí na zátěžové situace, vymezila jsem si základní pojmy v oblasti motivace a potřeb. Také jsem nastudovala velmi pečlivě pojmy resilience a nezdolnost, vycházela jsem nejvíce ze studií Ivy Šolcové a Jara Křivohlavého. Teoretickou část práce považuji za velmi přínosnou, protože mi umožnila ujasnit si základní pojmosloví a porozumět problematice resilience v souvislostech.

Cílem této bakalářské práce však bylo sestavení jednotlivých kasuistik nezdolných jedinců, v jejichž rámci jsem se pokoušela zjistit klíčové osobní charakteristiky jejich nezdolnosti a způsoby zvládání zátěžových situací. Specifickým cílem práce bylo zjišťování motivační struktury těchto jedinců prostřednictvím dotazníku PCI – jaké si kladnou osobní cíle a jak o tyto cíle usilují, popřípadě jestli lze mezi těmito jedinci nalézt nějaké společné charakteristiky.

Výše uvedené tři životní příběhy spojuje několik klíčových bodů – všechny tři ženy prožily těžké dětství, ve kterém postrádaly rodičovskou péči a podpůrné rodinné prostředí. Byly nuceny postarat se samy o sebe, některé i o své sourozence. Jejich rodiny (v případě A a B) na ně nepříznivě působily a vyvíjely neúnosný tlak, proto se obě ženy rozhodly osamostatnit odchodem z domova. Tento okamžik byl pro ně klíčový, protože jim umožnil stát se samy sebou, být samostatné. Všechny tři ženy vykazují velkou potřebu samostatnosti, nezávislosti, odpovědnosti za svůj život a všechny překážky, kterým musely čelit, hodnotí jako smysluplné, protože jim umožnily další duchovní růst. Vždy spoléhaly jen samy na sebe a nehledaly pomoc zvenčí. Rovněž tyto překážky vnímají jako výzvu. Ani jedna z žen by svůj minulý život neměnila – všechny si uvědomují, že díky nepříznivým událostem se z nich staly silné osoby, které jen tak nic „nezaskočí“. Dalším pojítkem mezi těmito ženami je jejich víra, která jim velice pomáhala v náročných životních okamžicích. Mezi další zdroje sil patří především jejich láska k literatuře a umění celkově, ve kterém se snažily realizovat. U každé z žen lze nalézt přítomnost důležité osoby, která jim sloužila jako sociální opora (Anna – babička, Barbora – přítel, Celestýna – ředitel na základní škole).

Výsledky v dotazníku PCI ukazují u všech vysokou úroveň kognitivního hodnocení (vysoká autonomie, možnost ovlivnění cílů, pravděpodobnost dosažení cílů a zaujetí pro

cíl). V emočním hodnocení se tyto ženy už poněkud odlišují, především smutkem při nedosažení cíle a poté lítostí/ sklíčeností. Radost je u všech vysoká.

U všech žen je vysoký výkonový motiv, afiliační motiv nabývá téměř totožných hodnot a motiv moci je z explicitních motivů u všech tří žen nejnižší.

Myslím si, že tato práce by mohla být přínosná. Jsou zde uveřejněny velice intimní osobní příběhy lidí, kteří úspěšně čelili svému nepříznivému osudu, se kterým se dokázali nejen vyrovnat, ale také jej využít ke svému dalšímu růstu. Tyto příběhy mohou být inspirací pro ostatní jedince, kteří čelí podobným životním překážkám. Zároveň mohou být využity získané poznatky jako podklad pro výchovu dětí k odolnosti, kdy by u dětí byly podporovány právě ty osobní charakteristiky, které se v těchto kasuistikách ukázaly jako protektivní.

Litaratura

1. ATKINSON, R. L. a kol. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.
2. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2.vyd. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
3. BALAŠTIKOVÁ, V., BLATNÝ, M., KOHOUTEK, T. Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládání u adolescentů. *Československá psychologie*, 2004, roč. 48, č. 5, s. 410-415.
4. BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 440 s. ISBN 80-7178-550-4.
5. BLATNÝ, M., OSECKÁ, L. Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 5. s. 385–394.
6. BLATNÝ, M., KOHOUTEK, T., JANUŠOVÁ, P. Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 2002, roč. 66, č. 2, s. 97-108.
7. BRICHČÍN, M. *Vůle a sebekontrola : teorie, metody, experimenty*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 423 s. ISBN 80-7184-753-4.
8. COX, W. M., KLINGER, E. (Eds.). *Handbook of Motivational Counseling : concepts, approaches, and assessment*. Chichester : John Wiley & Sons, 2004. s.515. ISBN 0-470-84517-1.
9. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. 175 s. ISBN 978-80-7367-505-9.
10. FICKOVÁ, E. Determinanty zvládání stresu I. *Československá psychologie*, 1993, roč. 37, č. 1, s. 37–46.
11. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*
12. HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 776 s. ISBN 80-7367-092-5.

13. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1997. 70 s. ISBN 80-7066-976-4.
14. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
15. KLINGER, E., MAN, F., STUHLÍKOVÁ, I. Současné vybrané teorie motivace. *Československá psychologie*, 1997, roč. 41, č. 5, s. 415-428.
16. KLINGER, E. Conceptual Framework and Issues for a Goals-Oriented Treatment Perspective: A Commentary on 'Where Do We Go From Here? The Goal Perspective in Psychotherapy'. 2006. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 13(4), [citováno 7. dubna 2010]. Dostupný z WWW: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00050.x>
17. KRIVOHLAVÝ, J. Psychologie adaptace a zvládání těžkostí. *Československá psychologie*, 1988, roč. 32, č. 5, s. 433-442.
18. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
19. KŘIVOHLAVÝ, J. Nezdolnost v pojetí SOC. *Československá psychologie*, 1990. roč. 34, č. 6, s. 511-517.
20. KŘIVOHLAVÝ, J. Nezdolnost typu hardiness. *Československá psychologie*, 1991. roč. 35, č. 1, s. 59 – 65.
21. MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. Riziko a resilience. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č.2, str. 97-103.
22. MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2001. 257 s. ISBN 80-246-0240-7.
23. MIKŠÍK, O. *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009. 301 s. ISBN 978-80-246-1600-1.
24. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha : Academia, 1996. 270 s. ISBN 80-200-0592-7.
25. NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie: sylabus přednášek*. 1. vyd. České Budějovice: PBtisk Příbram, 2006. 184 s. ISBN 80-7040-922-3
26. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie Obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7

27. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689.
28. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2003. 472 s. ISBN 80-200-1387-3.
29. PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 328 s. ISBN 80-247-0871-X.
30. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. vyd. Brno: Barrister & Principál, 2004. 523 s. ISBN 80-86598-65-9.
31. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 5. vyd. Praha: Grada, 2007. 200 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
32. STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. 2. vyd. Praha : Portál, 2007. 232 s. ISBN 978-80-7367-282-9.
33. STUHLÍKOVÁ, I. Motivace a osobnost. In *Psychologie osobnosti*. BLATNÝ, M. (Ed.) Academia, 2010. s. 137-166. (v tisku).
34. STUHLÍKOVÁ, I., KLINGER, E., MAN, F. Dotazník motivační struktury srovnávací studie českých a amerických studentů. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 1, s. 206-217.
35. STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F. Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace. *Československá psychologie*, 2009, roč. 53, č. 2, s. 158-171.
36. ŠOLCOVÁ, I. *Některé psychofyzilogické souvislosti resilience*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. 76 s. ISBN 80-86174-12-3.
37. ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 104 s. ISBN 978-80-247-2947-3.
38. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. Rozdíly v úrovni a struktuře osobnostní odolnosti („hardiness“) u vzorku americké a české populace. *Československá psychologie*, 1996, roč. 40, č. 6, s. 480-487.
39. ŠOLCOVÁ, I., LUKAVSKÝ, J., GREENGLASS, E. Dotazník proaktivního zvládání životních nároků. *Československá psychologie*, 2006, roč. 50, č.2, s. 148-162.

40. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. 210 s. ISBN 80-246-0015-3.
41. VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds). *Aplikovaná sociální psychologie II*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 260 s. ISBN 80-247-0042-5.
42. VÝROST, J., RUISEL, I. *Kapitoly z psychologie osobnosti*. 1.vyd. Bratislava: VEDA, 2000. 282 s. ISBN 80-224-0622-8.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha číslo 1

Dotazník PCI

Příloha číslo 2

Vyplněný dotazník PCI - Anna

Příloha číslo 3

Vyplněný dotazník PCI - Barbora

Příloha číslo 4

Vyplněný dotazník PCI - Celestýna

Příloha č. 1

DOTAZNÍK OSOBNÍCH ZÁJMŮ

Úvod

V různých oblastech svého života sledujete nepochybně určité cíle nebo zájmy. Možná přemýšlíte i nad tím, jak některé věci ve svém životě změnit a vyřešit. Slovy „cíl“ nebo „zájem“ máme na mysli dobré i špatné věci. Můžete mít cíle, které se týkají nepříjemných záležitostí, jichž se chcete zbavit nebo se jim vyhnout, případně jim zabránit. Stejně tak můžete mít ale i cíle/zájmy, které se týkají příjemných záležitostí, které byste rádi měli, dostali je, nebo je získali.

Instrukce, část 1

Prosím, přečtěte si na papíru označeném **Část 1**, pečlivě oblasti života uvedené níže a o každé z nich pečlivě popřemýšlejte. Potom ke každé oblasti запиšte své důležité cíle, zájmy, nebo záležitosti, se kterými byste rádi něco udělali (Krok1) a vedle nich to, co byste rádi aby nastalo (Krok 2).

V některých oblastech Vás možná ani po pečlivé úvaze nenapadne žádný osobně důležitý cíl, někde můžete mít cíl jeden, jinde i více než tři. Pokud Vám místo na archu **Část 1** nepostačuje pro zachycení všech Vašich cílů v dané oblasti, použijte volné řádky na konci.

Tato část dotazníku Vám zůstane, neodevzdáváte ji. Můžete být tak osobní jak jen potřebujete, abyste mohli o svých cílech v klidu přemýšlet.

Instrukce, část 2

Vezměte si papír označený **Část 2 a запиšte svoje ID. V řádcích v záhlaví tabulky je označení oblasti a pořadí Vašeho cíle** (např. první cíl v oblasti 1 je prvním sloupečkem, do kterého můžete zapisovat). Zapisujte svoje cíle jeden po druhé do připravených sloupečků a hodnotte je pomocí škál uvedených na druhé straně.

Oblast	1			2			3			4			5
Cíl č.	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
<i>Následuje hodnocení podle škál</i>													
Co chci aby nastalo	8												
Důležitost	5												
Pravděpodobnost	2												
Možnost ovlivnit to	3												
Vím co udělat	6												
Radost	4												
Smutek při nedosažení cíle	3												
Lítost/sklíčenost	6												
Zaujetí	8												
Kdy se to (asi) stane	10												
Můj cíl	10												
<i>Když přemýšlíte o tomto cíli, napadá Vás</i>													
touha po úspěchu...	6												
touha vyhnout se selhání	1												
touha po přijetí druhými	9												
touha vyhnout se odmítnutí	0												
touha ovlivňovat druhé	10												
obava z ovlivňování	2												

Následuje hodnocení podle škál

Do prvního řádku k hodnocení **Co chci aby nastalo** napište zhodnocení toho, co si přejete aby nastalo na následující škále – **nezapomeňte zapsat znaménko:**

-10 ----- **0** ----- **+10**
zbavit se, zabránit, získat, dosáhnout,
uniknout apod. dostat apod.

Další řádky hodnotte na škále od 0 do 10 takto:

0 ----- **10**
vůbec **maximum**

Důležitost: Jak je pro mne důležité, aby věci dopadly tak, jak chci (jak jsem popsal(a))?

Pravděpodobnost: Jak je pravděpodobné, že věci dopadnou tak, jak chci?

Možnost ovlivnit to: Jak dalece mohu ovlivnit, aby se věci odehrály způsobem, který chci?

Vím, co dělat: Vím, co udělat, aby se událo to, co chci.

Radost: Jak mnoho radosti budu mít, když věci dopadnou jak chci?

Smutek při nedosažení cíle: Jak mnoho smutku budu pociťovat, když věci nedopadnou jak chci?

Lítost/ sklíčenost: Někdy cítíme lítost/sklíčenost, i když věci dopadnou jak chceme (například když úspěšně ukončíme střední školu). Jak moc líto by vám bylo (jak moc sklíčení byste byli) kdyby věci dopadli tak, jak chcete?

Zaujetí: Jak Vám záleží na tom, aby se věci udály tak jak chcete?

Kdy se to (asi) stane: Jak dlouho to bude trvat, než věci, které chcete, nastanou? (0= velmi krátce, 10= velmi dlouho)

Můj cíl: usilujete o tento cíl pod vlivem důležitých druhých osob, či jej pociťujete jako výlučně svoji osobní touhu? Jak dalece je to Váš osobní cíl?

Když přemýšlíte o tomto cíli, napadá Vás

touha po úspěchu... jak souvisí s úspěchem, snahou zlepšovat se, zvládat, dokázat něco

touha vyhnout se selhání jak souvisí se snahou vyhnout se neúspěchu, selhání

touha po přijetí druhými ... jak souvisí s potřebou aby druhí lidé ke mně byli vstřícní, přijímali mne

touha vyhnout se odmítnutí ... jak souvisí s obavou, že druhí nebudou mít o mne zájem, dají mi najevo odmítnutí

touha ovlivňovat druhé jak souvisí se snahou získat vliv, prestiž, rozhodovat

obava z ovlivňování jak souvisí s nechutí být ovlivňován, usměrňován, ovládán jinými

Část 1

ID:.....

Pokud by Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte dole, na konci seznamu

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti: Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení . Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Oblast 12: Další oblasti. Uved'te jaké _____. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Pokud Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte zde. Vyplňte, prosím, vždy i oblast a číslo cíle.

Oblast	Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

pohlaví: žena

věk: 29

Oblast	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11		
Cíl č.	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Následuje hodnocení podle škál																																	
Co chci aby nastalo	10			8			7			9			10			8			9			9			6			10			9		
Důležitost	10			10			8			9			10			7			8			9			6			8			7		
Pravděpodobnost	7			7			7			9			9			8			9			8			7			9			8		
Možnost ovlivnit to	7			9			6			9			6			10			10			5			10			10			9		
Vím co udělat	6			7			8			9			4			8			9			4			10			10			8		
Radost	10			10			7			9			10			10			10			9			7			10			8		
Smutek při nedosažení cíle	10			10			3			9			10			10			7			10			3			8			5		
Lítost/sklíčenost	0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0		
Zaujetí	10			6			5			9			10			6			7			4			3			8			8		
Kdy se to (asi) stane	10			7			7			6			5			5			7			4			10			5			5		
Můj cíl	10			10			8			8			10			10			9			10			8			8			8		
Když přemýšlíte o tomto cíli, napadá Vás (jen tak mimochodem – jakožto psychoanalyticky vyučená – myslím, že tyto touhy jsou u nás všech u každého cíle na 100%!! ☺)																																	
touha po úspěchu...	10			10			3			9			10			10			9			9			1			9			8		
touha vyhnout se selhání	10			10			2			9			10			10			8			6			2			8			8		
touha po přijetí druhými	10			6			7			9			10			10			9			4			6			6			9		
touha vyhnout se odmítnutí	10			10			7			9			10			10			7			8			6			4			6		
touha ovlivňovat druhé	4			8			7			4			6			8			8			6			0			7			5		
obava z ovlivňování	0			6			6			0			6			6			5			5			0			3			5		

Část 1

ID: A

Pokud by Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte dole, na konci seznamu

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Rodina, která drží spolu a Vzájemně se respektuje	

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti: Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Zkombinovat práci, která mne baví s prací, která mne živí. Nesklouznout pouze k jednomu.	

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení . Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Respektovat manželova přání a zároveň nevzdávat svoje	

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Se stávajícími přáteli udržet ty vztahy, které máme. Příliš nepodceňovat nové případné známé	

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Opatrovat a pečovat o vztah, ve kterém žiji. Být si neustále vědoma, že to není samozřejmost	

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Dotažení věcí do konce (vzdělání, kvalifikace, práce).	

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	viz oblast 6	

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Udržet si vnitřní harmonii	

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Když už se opiji, nedělat manželovi ostudu, nemá to vůbec rád ☺	

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Dodržovat židovské tradice, předat je dětem.	

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Naleznout kompromis mezi volným a pracovními povinnostmi	

Oblast 12: Další oblasti. Uveďte jaké _____. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Pokud Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte zde. Vyplňte, prosím, vždy i oblast a číslo cíle.

Oblast	Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Příloha č. 3

DOTAZNÍK OSOBNÍCH ZÁJMŮ

pohlaví: žena věk: 24

ID: B

Oblast	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11		
Cíl č.	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Následuje hodnocení podle škál																																	
Co chci aby nastalo	10			8			8			10			9			10			10			10			8			6			10		
Důležitost	8			8			7			10			9			10			10			10			8			6			10		
Pravděpodobnost	9			9			9			8			8			10			8			10			6			6			8		
Možnost ovlivnit to	9			9			9			7			10			6			10			6			7			9			10		
Vím co udělat	10			9			10			7			6			7			9			7			8			8			9		
Radost	10			9			8			9			9			9			10			9			8			6			8		
Smutek při nedosažení cíle	5			8			4			8			7			10			10			10			7			5			8		
Lítost/sklíčenost	3			4			3			3			4			6			1			6			7			7			4		
Zaujetí	9			9			8			8			8			7			8			7			7			7			8		
Kdy se to (asi) stane	5			7			7			10			8			9			6			9			6			7			8		
Můj cíl	7			8			10			10			10			10			10			10			7			10			9		
Když přemýšlíte o tomto cíli, napadá Vás																																	
touha po úspěchu...	9			7			6			9			8			10			10			9			8			4			10		
touha vyhnout se selhání	6			9			6			7			8			10			10			8			8			4			10		
touha po přijetí druhými	5			9			6			10			9			8			8			4			8			7			7		
touha vyhnout se odmítnutí	9			9			6			8			7			8			9			4			8			4			7		
touha ovlivňovat druhé	4			4			4			6			4			5			5			3			4			2			7		
obava z ovlivňování	8			6			6			6			4			5			5			2			5			3			8		

Část 1

ID: B

Pokud by Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte dole, na konci seznamu

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Abych se cítila někde doma, vybudovat svůj domov	

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti: Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Udržet si svou práci, realizovat se	

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení . Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Naleznout si čas na zútulnění bytu	

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Udržet si své přátele na celý život	

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Být více otevřená v otázkách sexu a uvolněná	

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Mít pevnější vůli na dokončení studia	

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Dokončit VS	

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Zachovat aktuální stav	

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Omezit užívání alkoholu	

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Dosáhnout vnitřní harmonie	

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Naleznout více času na odpočinek	

Oblast 12: Další oblasti. Uved'te jaké _____. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Pokud Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte zde. Vyplňte, prosím, vždy i oblast a číslo cíle.

Oblast	Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Příloha č. 4

DOTAZNÍK OSOBNÍCH ZÁJMŮ

pohlaví: žena věk: 54

ID: C

Oblast	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11		
Cíl č.	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Následuje hodnocení podle škál																																	
Co chci aby nastalo	9			10			7			10			10			9			10			10						8			10		
Důležitost	10			9			9			10			10			10			10			10						7			10		
Pravděpodobnost	6			9			8			8			8			8			9			10						7			10		
Možnost ovlivnit to	8			9			8			9			9			7			10			9						7			8		
Vím co udělat	9			9			8			9			9			7			9			8						7			7		
Radost	10			10			9			10			10			9			10			10						7			10		
Smutek při nedosažení cíle	4			2			3			1			2			1			4			3						2			2		
Lítost/sklíčenost	1			0			0			0			0			0			0			0						1			0		
Zaujetí	8			9			8			9			9			8			8			8						7			6		
Kdy se to (asi) stane	9			3			4			2			2			1			2			7						7			7		
Můj cíl	8			10			10			10			10			8			8			9						7			7		
Když přemýšlíte o tomto cíli, napadá Vás																																	
touha po úspěchu...	9			8			8			10			10			10			10			10						7			10		
touha vyhnout se selhání	10			9			8			10			10			9			9			8						7			9		
touha po přijetí druhými	8			8			10			8			8			8			7			7						7			8		
touha vyhnout se odmítnutí	10			10			10			9			8			10			6			5						3			8		
touha ovlivňovat druhé	0			0			8			7			7			7			7			6						2			7		
obava z ovlivňování	0			0			0			0			0			6			0			0						0			0		

Část 1

ID:.....

Pokud by Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte dole, na konci seznamu

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Dosáhnout a udržet rodinný klid a pohodu	

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti: Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Pracovat co nejdéle to půjde	

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení . Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Inovovat domácnost	

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Udržet si své přátele	

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Udržet si důvěrný vztah	

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Být v dobré kondici	

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Využít svou poznatky ze své aktuálně dostudované VS	

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Co nejdéle zůstat samostatná	

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Jsem spokojená se současným stavem, a chci při něm zůstat	

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Nepochybovat	

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:
	Mám jich hodně, ať mi vydrží	

Oblast 12: Další oblasti. Uved'te jaké _____. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo:

Pokud Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte zde. Vyplňte, prosím, vždy i oblast a číslo cíle.

Oblast	Cíl č.	Krok 1. Poznačte si Vaše cíle/zájmy!	Krok 2. Popište co chcete aby nastalo: