



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

Bakalářská práce

**Dlouhodobé monitorování osobních cílů v běžných
životních podmínkách v porovnání s podmínkami
dlouhodobé izolace**

Vypracoval: Andrea Kopnická

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

České Budějovice 2013

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Andrea Kopnická

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové, CSc. za podnětné rady, opravy, připomínky a pomoc při tvorbě mé bakalářské práce a prof. PhDr. Františku Manovi, CSc. za ochotu a přístup k materiálům ohledně motivace. Dále patří mé díky paní Ing. Věře Slunečkové za cenné rady ohledně zpracování výsledných dat. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala mým nejbližším, kteří mě po celou dobu studia velmi podporovali.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá problematikou osobních cílů v motivační struktuře jedince v běžných životních podmínkách v porovnání s podmínkami dlouhodobé izolace. V teoretické části je představen izolační experiment ŠTOLA 88, dále pak mezinárodní výzkumný projekt MARS 500. Poté se zabývá tematikou motivace, motivačního systému osobnosti, osobních cílů, teorií sebedeterminace a resiliencí.

Empirická část se věnuje sestavení profilů osobních cílů účastníků obou experimentů a zhodnocení jejich proměn v průběhu uběhlých měsíců. Snaží se postihnout především dynamiku změn, a to prostřednictvím kvalitativní analýzy.

Klíčová slova: motivace, motiv, motivační systém osobnosti, cíle, sebedeterminace, resilience, emoční regulace, izolační experimenty

ABSTRACT

This thesis deals with the problems of personal goals in the motivation structure of an individual during common life conditions compared to the conditions of long - term isolation. In the theoretical part, there is presented an isolating experiment called ŠTOLA 88 as well as the international research project MARS 500. It is also dealing with topics of motivation, motivation system of personality, personal goals, theories of selfdetermination and resiliences.

The empirical part focuses on formation of the personal goals of participants of both experiments and evaluation their changes during last months. It mainly tries to affect the dynamics of changes through the qualitative analysis.

Key words: motivation, motive, motivation system of personality, goals, selfdetermination, resilience, emotional regulation, isolation experiments

OBSAH

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
ŠTOLA 88 (Štola k MARSU).....	8
MARS 500	10
1. MOTIVACE.....	13
1.1 Vymezení pojmu	13
1.1.1 Motivace jako proces.....	14
1.2. Struktura a zdroje motivace	16
1.2.1 Potřeby.....	16
1.2.2 Zájmy.....	17
1.2.3 Návyky	17
1.3 Pojem motiv	18
1.3.1 Klasifikace motivů	19
1.4 Motivační systém osobnosti.....	20
1.4.1 Implicitní motivy	20
1.4.2 Velká trojka motivů.....	21
1.4.2.1 Motiv výkonu (výkonová motivace).....	21
1.4.2.2. Motiv afiliace a intimity.....	22
1.4.2.3 Motiv moci.....	22
1.5 Explicitní motivační systém, explicitní motivy	24
1.5.1 Motivy a cíle.....	24
1.5.2 Osobní cíle.....	25
1.6 Teorie aktuálních zájmů E. Klingera (current concerns)	25
1.6.1 Proces vzdávání se cíle.....	26
1.7 Specifika izolované skupiny	26
1.8 Teorie sebedeterminace (Deci, Ryan)	27
1.8.1 Hlavní složky teorie sebedeterminace.....	28

2. RESILIENCE	30
2.1 Vymezení pojmu	30
2.2 Fyzická a psychická odolnost jedince	30
2.2.1 Stres	31
2.2.2 Zvládání stresu (coping)	32
2.3 SENSE OF COHERENCE (SOC)	33
2.4 HARDINESS	33
EMPIRICKÁ ČÁST	35
3. CÍLE	35
3.1 Výzkumná otázka	35
3.2 Výběr vzorku	35
3.3 Metody sběru dat	37
3.3 Interpretace výsledků	40
DISKUZE	52
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	54
SEZNAM PŘÍLOH	58

ÚVOD

Práce vychází z mezinárodního výzkumného projektu MARS 500, který započal 3. června 2010. V rámci projektu byla zahájena první plná simulace lidského letu na Mars. V simulovaném prostředí kosmické lodi letící na Mars byl zkoumán vliv dlouhodobého pobytu malé skupiny lidí v extrémních podmínkách na jejich psychiku, zdraví, kooperaci mezi členy posádky a resilienci. Na projektu se podílel Institut lékařsko biologických výzkumů Ruské akademie věd (IMBP), Evropská kosmická agentura ESA a další organizace. Kontrolní skupina českých mužů, žijících v běžných životních podmínkách, každý měsíc vyplňovala stejné testy jako posádka v izolaci.

V teoretické části práce se nejprve zaměřím na jeden z prvních izolačních experimentů, výzkum ŠTOLA 88, který MARSU 500 předcházel. Tento český výzkumný projekt dále na samotný projekt MARS 500 a na problematiku motivace. Prostor bude věnován i tematice osobních cílů v životě člověka, v závislosti na prostředí, ve kterém se nachází, protože tematika osobních cílů souvisí se sebedeterminací. V závěru teoretické části a provázanosti mezi motivací, resiliencí a emoční regulací.

Prostřednictvím empirické části se bude možné seznámit s posádkou MARSU 500. Poté budu nahlížet na dynamiku změn v průběhu testování, a konečně se budu věnovat porovnání osobních cílů v běžných životních podmínkách a v podmínkách dlouhodobé izolace. Vycházet budu především z dotazníku motivační struktury PCI, jenž byl součástí testové baterie.

Tuto tematiku jsem si zvolila především pro její ojedinělost a unikátnost. Líbilo se mi, že je vázána ke skutečnému projektu, nevšednímu svým dlouhým průběhem. Byla jsem zvědavá, jak zvládnou čeští respondenti 17 měsíční sběr dat. V neposlední řadě mě zajímaly výsledky šestičlenné posádky, která byla po 520 dní „vytržena“ z běžného života a izolována od svých rodin, se stále stejnými tvářemi kolem sebe. Do budoucna je velmi důležité i nadále sledovat nejen fyzické, ale i psychické nastavení a rozpoložení účastníků meziplanetárních letů a jejich fungování v dlouhodobé izolaci.

TEORETICKÁ ČÁST

ŠTOLA 88 (Štola k MARSU)

První českou izolační studií, která de facto znamenala jakési „odstartování“ dalších izolačních experimentů v kosmickém výzkumu, včetně MARSU 500, byl výzkumný projekt ŠTOLA, zrealizovaný už v roce 1988 v tehdejší ČSSR v Tišnově. Skupina pracovníků Fyziologického ústavu ČSAV, vedená sociologem PhDr. Jaroslavem Sýkorou, realizovala na tehdejší dobu ojedinělý projekt. Dvanáctičlenná skupina náhodně vybraných dobrovolníků, převážně z řad studentů, byla rozdělena přepážkou na dvě samostatné části a každá se nacházela v jedné polovině štol. První vedl Pavel Toufar a druhou Miloš Čermák. První skupina měla roli operátorů a obsluhovala imitaci řídicího pultu. Aparatura měla simulovat monotónní činnost, srovnatelnou s prací v elektrárně. Druhá skupina, nazývaná „chovatelská“, měla na starost zvířata. Projektu se zúčastnila jediná žena, a i to, jaký bude mít na skupinu vliv, experimentátory zajímalo.

Projekt trval tři týdny v naprosté izolaci a cílem bylo zjistit, jaké okolnosti působí na změnu lidského chování v izolaci. Pomyslní kosmonauti byli zkoumáni komplexně, realizátoři projektu zapojili do výzkumu odborníky z oblasti psychologie, sociologie a fyziologie. Některým účastníkům byly přiděleny bioporty a jejich prostřednictvím byla sledována nejen dechová frekvence a pohybová aktivita, ale také srdeční tep. Pravidelně byly prováděny odběry krve a moči. Prostřednictvím psychologických testů (reakce, paměť, představivost, poslušnost, číselné řady a další) experimentátoři sledovali psychické nastavení účastníků. Život ve štolě byl záměrně zkrácen do osmnácti hodinového cyklu. Šest hodin bylo věnováno práci, šest hodin odpočinku a šest spánku. Součástí výzkumu bylo sledovat, jak budou účastníci reagovat na simulované havárie, některé však proběhly neplánovaně (selhání kanalizace, požár). Z výsledků vyplynulo, že nejdůležitější pro přežití v podmínkách dlouhodobé izolace je to, zda má skupina dobrý program. Experimentátoři ocenili zodpovědnost, s jakou se dobrovolníci chopili přidělených úkolů, ti se zase snažili o určitý nadhled nad situací. Pro zábavu a zahnání nudy si vyrobili papírové karty, šachy i divadlo. Výsledky je možno

aplikovat i v běžném životě, šlo však hlavně o kosmický výzkum. PhDr. Jaroslav Sýkora společně s Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně spolupracoval také na projektu MARS 500.

(<http://www.youtube.com/watch?v=pbJsV5djGRw>)

MARS 500

Izolační studie MARS 500 je mezinárodní výzkumný projekt, který si klade za cíl, mimo jiné, zjistit, jakým způsobem bude působit dlouhodobá izolace na skupinu 6 dobrovolníků - „kosmonautů“. Důraz je kladen na zdraví a pracovní výkonnost posádky, dále na schopnost posádky organizovat práci. Sledována byla interakce posádky s pozemním řídicím střediskem, díky detailnímu rozpracování činnosti posádky bylo možné kontrolovat, případně diagnostikovat a predikovat zdravotní stav jednotlivých členů posádky. Byla vyvinuta snaha zabránit nežádoucím účinkům, které se mohou projevit během dlouhodobého letu a izolace s ním spojené, v rámci toho byli účastníci psychosociálně podpořeni.

Celý projekt byl realizován v experimentálním komplexu NEK (Pozemním experimentálním komplexu (Nazemnyj experimentalnyj komplex – NEK) ve Státním vědeckém centru Ruské federace – Institutu lékařsko biologických problémů Ruské akademie věd v Moskvě. Zde se odehrávaly i další dvě předchozí izolace (14denní a 105denní).

MARS 500 sestává celkem ze tří izolačních projektů. V listopadu 2007 byla uskutečněna 14denní izolace 6 členné skupiny. Její hlavní smysl spočíval ve zkušebním testování zařízení. Bylo testováno, zda jsou funkční moduly a jestli správně fungují systémy, bez kterých by nebylo možné přežití (voda, vzduch). Pozornost byla věnovaná i řídicímu centru a jeho souladu s prostředím v simulátoru, kde musely být vytvořeny podmínky pro život a práci skupiny. O dva roky později následoval 4 měsíční izolační projekt, který byl v podstatě přípravným pro 520denní izolaci, která započala v červnu 2010 a skončila 4. 11. 2011. Během 105denní izolace byly sebrány a zanalyzovány vědecké a technické informace, nezbytné pro realizaci další izolace. Posádku tvořilo opět 6 členů, která byla zkoumána v rámci vzájemné interakce a jak je skupina schopna fungovat přesto, že je odtržena od vnějšího světa (omezená komunikace). Tato posádka také testovala, zda v pořádku pracuje technické a zdravotní vybavení simulátoru.

Pobyt byl rozdělen do 3 fází, které se snažily maximálně kopírovat skutečný průběh letu na Mars:

1. fáze – let na Mars - V průběhu této fáze, která trvala 250 dnů, se izolovaná skupina věnovala obvyklému životu v simulátoru, věnovala čas a pozornost jeho údržbě, monitoringu svého zdravotního stavu a různým vědeckým experimentům
2. fáze – 13 denní fáze byla označena jako „Výsadek“ na Mars; posádka rozdělena do dvou polovin po dobu 16dnů; jedna polovina zůstala v modulu NEK, druhá vytvořila „výsadkovou skupinu, která pracovala v jiném modulu
3. fáze – trvající 253 dnů – ve 3. fázi bylo nejvíce prostoru věnováno simulovaným poruchám a haváriím během zpátečního letu zpět; důvodem by měla být pokleslá pozornost i výkonnost skupiny;

(<http://www.mars500.cz/>)

Přehled vědeckých výzkumů v projektu MARS 500

Téma	počet projektů			celkem
	ruské projekty	zahraniční projekty		
		ESA	ostatní státy	
fyziologické výzkumy	17	3	6	26
psychologické a psychofyziologické výzkumy	16	7	3	26
biochemické, imunologické a biologické výzkumy	24	3	7	34
mikrobiologické a sanitárně hygienické výzkumy	7	1	-	8
operačně technologické experimenty	10	1	-	11
celkem	74	15	16	105

(<http://www.mars500.cz/cile-projektu.html>)

Česká účast na projektu MARS 500 byla realizována v rámci třech výzkumných studií:

- Jedna ze studií byla realizována společností **QED GROUP a.s.** s cílem prozkoumat dynamiku vývoje vztahů v malé sociální skupině (letová posádka). Analýzou aktuálních vztahů uvnitř posádky a predikcí poruch, které se mohou objevit,

si stanovila za cíl poskytnout návrhy na zabránění možností selhání v kritických životních situacích různými metodami.

- Druhou studii provedl **Psychologický ústav AV ČR v Brně**. Ten se orientoval na problematiku zkoumání změn ve vnímání a paměti při dlouhodobé izolaci (kognitivní funkce a úroveň jejich stability).
- Třetí studií se zabývala pražská pobočka **Psychologického ústavu AV ČR** ve spolupráci s **katedrou pedagogiky a psychologie JČU**. Zde byl prostor věnován zdrojům odolnosti člověka během kritických životních situací.

(<http://www.mars500.cz/ceska-ucast.html>)

1. MOTIVACE

1.1 Vymezení pojmu

Samotný pojem motivace je velmi obtížné jednotně definovat. Motivace, z latinského slovesa „movere“ (hýbati, pohybovati se) jasně vyplývá, že se jedná o lidskou aktivitu. Motivace představuje hypotetický konstrukt, jehož prostřednictvím se snažíme vysvětlit naše cílené chování a jednání.

Motivaci lze vysvětlit jako vnitřní dynamický stav, jenž se skládá z kognitivních a emočních procesů. Tyto procesy podněcují, směřují a udržují chování k určitému cíli. (Klinger, Cox, 2004).

Nakonečný (1996) vykládá motivaci jako jednu ze složek psychické regulace činnosti, jenž zajišťuje učení, dále aktivizuje motorické i kognitivní systémy. Tyto systémy vedou k dosažení určitých cílů. Cíle udržují vnitřní rovnováhu, dynamický růst osobnosti a vyvolávají následné chování. Plháková (2003) definuje motivaci jako soubor intrapsychických dynamických sil (motivů), jež zaktivizují a zorganizují chování i prožívání, s cílem docílit něčeho pozitivního či změnit neuspokojivou situaci.

Motivační psychologie se věnovala rozpracování měřitelných konstruktů, mezi něž jsou řazeny motivy, změny emočních a kognitivních procesů při usilování o nějaký cíl, dále vysvětlení příčin spojených se splněním nebo nesplněním cíle. Motivace je ovlivňována mnohými faktory, například zdravotním stavem, psychickým rozpoložením, tím, jak člověk vnímá sám sebe a své okolí.

Podle Rity L. Atkinson (2003) je motivace stavem, jenž aktivizuje chování a dává mu určitý směr. Je vnímána subjektivně jako vědomá touha – přání jíst, pít, milovat se. Mezi její příčiny patří jak fyziologické stavy mozku a těla, tak i kultura a vzájemná sociální interakce s jedinci v našem okolí.

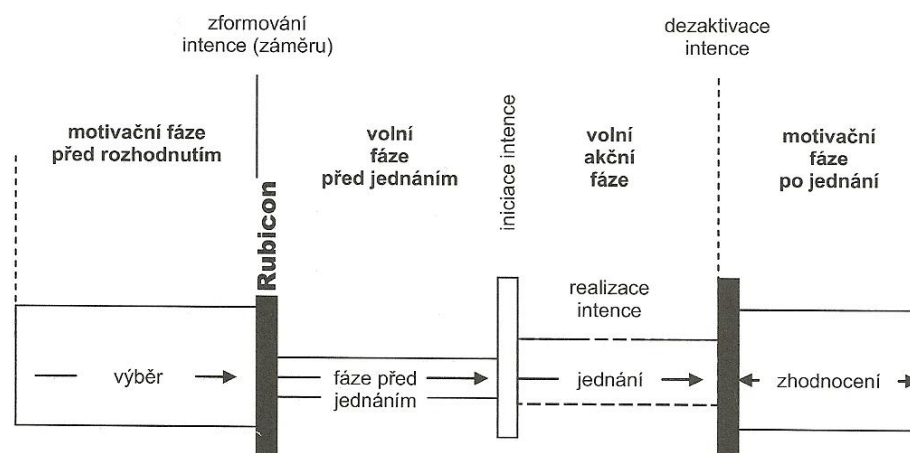
Dle Brichtína (1999) bylo cílevědomé (záměrné, volní) chování u většiny psychologů v 19. a na začátku 20. století vysvětlováno působením vůle. *„Souběžně s rozmachem teorie behaviorismu byl „mentalistický“ pojem vůle později z psychologie vytlačován a dokonce i úvahy o reálném faktu záměrné regulace chování člověka byly považovány za nevědecké.*

Psychologové, kteří se při své práci nemohli vyhnout jevům z oblasti volní regulace, je nazývali jinými termíny a zařazovali je do méně problematické oblasti psychologie, totiž do oblasti motivace: task – motivation, intrinsic motivation, level of aspiration, need for achievement. Teoreticky byl pojem cílevědomá motivace regulace chování zaměňován za pojem cílesměrné (goal-directed) chování nebo účelové (purposive) chování a byl vykládán jako jev obvyklý u člověka stejně jako u nižších živočichů a u neživých samoregulujících se systémů. (Brichcín, 1999, s. 94).

1.1.1 Motivace jako proces

Heckhausen (1980) od sebe oddělil navazující sekvence dějů v procesu motivace, které probíhají naprosto přirozeně. Tento počín se nazývá **Rubikon model** a opírá se o následující myšlenky:

- mezi fázemi motivace jsou jasné hranice
- jednotlivé fáze obsahují zvláštní funkční charakteristiky



Obr. 6.1 Schematické znázornění čtyř fází Rubicon modelu (volně podle Heckhausen, 1991, s. 183)

(Stuchlíková, in Blatný, 2010, s. 141)

1. fáze – **motivační fáze před rozhodnutím** – v této fázi jde především o zvážení cílů, na počátku jsou nejvíce patrné úvahy o pozitivních důsledcích změny, postupně se zvyšuje počet negativních úvah o důsledcích, negativní myšlenky jsou nejvíce patrné těsně před skončením vyhodnocení, následuje posouzení, zvažování, zda negativní důsledky stojí za to podstoupit; fáze končí výběrem cíle, cílová intence – Rubikon – tímto pojmem Heckhausen vyjádřil, že návrat zpátky je nemožný bez toho, aby byly investovány psychické síly;
2. fáze – **volní fáze před jednáním** – intence je již zformována, avšak nemusí dojít k aktivaci (nevhodné začít usilovat o cíl, přítomnost silnější intence a další), může nastat kolize intencí – pokud se najednou objeví možnost iniciovat jinou nedokončenou intenci
3. fáze – **volní akční fáze** – probíhá uskutečňování intence, intence může mít podobu abstrakce (přesná představa aktivity, plánovaný výsledek a další), mění se tak, jak si žádá situace
4. fáze – **motivační fáze po jednání** – dokončení akce, která je zaměřena na dosažení cíle; probíhá zhodnocení, zda byl cíl získán (dosažen) a co dál,

jestliže bylo dosaženo cíle jen zčásti, zda v jeho dosažení pokračovat nebo se jej vzdát a jak na základě této zkušenosti nadále pokračovat;

Rozlišuje tímto dva různé stavy mysli, motivační mentální nastavení a volní mentální nastavení. Tyto stavy trvají od objevení se přání až po uskutečnění cíle. První stav mysli je ve vztahu se zvažováním a hodnocením případných cílů, včetně výběru nejvíce žádaného a druhý stav se pojí s usilováním o vytyčený cíl. Heinz Heckhausen také zjistil, že jedním způsobem mají vliv na kognitivní procesy a jiným způsobem se promítají hodnotící emoční procesy. Co se myšlenkových obsahů týče, v motivačním mentálním nastavení probíhá vyhodnocení incentivních hodnot cílových možností a bereme, v tomto případě, v potaz situační vlivy. Ve druhém případě plánujeme, jak činnosti provést a uskutečnit. I paměť se na procesu motivace podílí – vybavení si z paměti je pod vlivem, který je podobný efektu shody s náladou. Jednodušeji si vybavíme informace o začátku a průběhu událostí, jež se vázaly k uskutečnění záměru. Informace hodnotícího charakteru si lépe vybavíme v motivačním nastavení, pokud jsme se s nimi v minulosti seznámili. Přestože je v Rubicon modelu ještě celá řada odlišností mezi zmíněnými stavy mysli, podstatné je, že všechny rozdíly jsou v zájmu maximální účinnosti usilování o daný cíl (Klinger, Cox, in Stuchlíková, 2010).

1.2. Struktura a zdroje motivace

Vnitřní i vnější činitelé se podílejí na motivovaném chování. Motivace může vycházet z vnitřních potřeb člověka (pohnutek) nebo z vnějších popudů (incentiv).

Mezi základní zdroje motivace můžeme zařadit potřeby, zájmy, návyky, ideály a hodnoty. (Spurná, 2011).

1.2.1 Potřeby

Dle Nakonečného (1995) je potřeba základní formou motivu, kdy se jedná o určitý deficit (nedostatek). Rozlišuje se psychologický a biologický (či ekonomický) význam slova.

Potřeby existují ve složitých vzájemných vztazích a jsou hierarchicky uspořádány. Nejprve jsou utvářeny potřeby fyziologické (primární), během životního vývoje se nadále vytvářejí potřeby psychické (sekundární). U každého jedince se formuje individuální struktura potřeb, která stojí za vznikem zaměření osobnosti.

Nejnámější teorií, která se hierarchií potřeb zabývá, je Maslowova teorie základních potřeb. Ten lidské potřeby seřadil podle důležitosti pro člověka. Od těch, které zajišťují přežití (hlad, žízeň, spánek, ochrana, sex) poté ty, které se vytvářejí na základě uspokojených fyziologických potřeb – potřeba lásky, náklonnosti, uznání, úcty, bezpečí, spravedlnosti, pravdy, krásy a dalších. (Goble, in Spurná, 2011). Bez uspokojení nižších potřeb nemohou být naplněny vyšší potřeby.

1.2.2 Zájmy

Další zdroj motivace představují zájmy. Ty jsou vnímány jako zvláštní druh motivů, které se špatně uchopují a definují. Zájmy představují primární potřeby, jež se utvářejí v podmínkách daného kulturního prostředí. Náš vytyčený zájem uspokojujeme prostřednictvím určité činnosti. Podle Supera (1964) se vyznačují preferencí nějaké poznávací aktivity a aktivní účasti na ní. (Super, in Nakonečný, 1995).

Zapojena je i pozornost, tu přitahují trvale a aktivně. Jak tvrdí Nakonečný: „*Uspokojení zájmů je analogické uspokojování potřeb růstu A. H. Maslowa: také zájmy jsou neukojitelné a s jejich uspokojováními zesiluje jejich motivační naléhavost.*“ (Nakonečný, 1995, s. 134).

Svou roli hraje preference zájmů při volbě povolání, v učení a vzdělávání, v tom, jak a jak kvalitně naplní člověk svůj volný čas. Je to ta část struktury osobnosti, která se nechá formovat. Můžeme je zesílit, zeslabit nebo tvořit vlivem vnějšího prostředí. (Říčan, in Spurná 2011).

1.2.3 Návyky

Návyk je dle dostupných materiálů naučený a ustálený vzorec chování, který je pozitivního (dodržování hygieny, sport, zdravý životní styl a další) či negativního rázu (zlozvyky). Mezi negativní návyky jsou řazeny zejména patologické jevy (závislost

na alkoholu, drogách, gamblerství a další). Na konkrétní podněty přichází díky tendenci stále stejná odpověď. Pokud je jedinci vnějšími okolnostmi zamezeno v návycích negativního rázu pokračovat, může to vyvolat frustraci.

Významnou roli hraje zkušenost, na základě které je člověk nucen postupovat stejným způsobem jako v minulosti, protože se tento způsob osvědčil jako efektivní. Dochází k osvojení daného způsobu chování či jednání. (Růžička, in Spurná, 2011).

1.2.4 Ideály a hodnoty

Člověk si během svého vývoje vytváří vlastní ideály a hodnoty, a to v interakci s působením kulturního prostředí a hodnocením svého okolí. Hodnoty nesou pro každého člověka specifický význam, který jedinec připisuje různým událostem, situacím nebo činnostem, které jsou v souladu a souhře s jeho zájmy a potřebami. (Kociánová in Krejčíková, 2012).

Na hodnoty je v rámci psychologie možné nahlížet z několika úhlů pohledu:

- Hodnoty jako **obecné cíle**, které mohou být individuální pro každého jedince (štěstí, zdraví, rodina a další);
- Hodnoty jako **prostředky**, díky nimž si realizujeme své cíle (postavení v zaměstnání, vzdělání a další);
- Hodnoty jako **kritéria**, na základě kterých soudíme různé objekty z našeho světa. Tento úhel pohledu je možné odvodit z posledního úhlu pohledu:
- Hodnoty jako to, pro co je vhodné vynaložit úsilí o nějaký objekt či proč je vhodné se mu vyhnout (kniha čtená pro zábavu či vzdělání a další); (Smékal, 2007)

1.3 Pojem motiv

Pokud se zabýváme motivační strukturou, musíme pracovat s pojmem motiv. Motiv lze vysvětlit jako vnitřní pohnutku, která nutí člověka k aktivnímu jednání. Tyto vnitřní pohnutky představují funkční prvky, které patří ke struktuře celé osobnosti. Na těchto prvcích závisí směr a intenzita lidského chování. V psychologii je však velmi často obtížné definovat pojem pouze jedním a jasným způsobem, proto i pro pojem motiv existují různé

významy. V širším slova smyslu vyjadřují cíle chování, včetně nevědomých účelů, v užším smyslu představují jen vědomé záměry a cíle jednání. (Nakonečný, 1995).

Dle Nuttina (1987) motiv jako „faktor aktivace a řízení způsobů chování“ představuje objekt v okolí jedince, který vyvolává pohotovost k chování či vyjadřuje samotnou pohotovost. Pro představu uvádí příklad s hladovým jedincem, kdy jídlo představuje objekt a hlad samotnou pohotovost. Pro oba případy je společná touha po psychickém stavu uspokojení (nasycení). Dále zdůrazňuje interakci mezi objekty a vnitřními stavy – jídlo je objektem tehdy, má-li člověk hlad. V jiných situacích určitá lahůdka vyvolá apetit a touhu dosáhnout jí a uspokojit. (Nuttin, in Nakonečný, 1995). Pro upřesnění tohoto tvrzení jsou tedy motivy vnitřní determinanty směru a síly chování. (Nakonečný, 1995).

Existence určitých individuálních dispozic, specifických pro daného člověka, průběh jeho jednání a situace, která, v níž se nachází a na základě které jedná, to vše je předmětem zkoumání psychologie motivace. (Stuchlíková, 2010).

1.3.1 Klasifikace motivů

Na motivy, z hlediska osobnostních dispozic, lze nahlížet řadou jednotlivých pohledů. Motivy pocházející z nitra člověka a ty, které vyvolá okolí, cyklické a necyklické, implicitní a explicitní.

Mezi nejznámější klasifikace patří například Murrayho teorie potřeb, která vytvořila základy pro uvažování o tzv. velké trojce psychosociálních implicitních motivů, dále Maslowův hierarchických model potřeb a další. (Stuchlíková, 2010).

Murray nadefinoval potřebu jako sílu v oblasti mozku, jenž organizuje vnímání, myšlení, snažení a jednání v určitém směru a jejím cílem je změnit neuspokojivou situaci. (Plháková, 2003). Murrayho psychogenní potřeby jsou rozděleny na oblasti, potřeby a typické vzorce, jakými je potřeba vyjádřena. Například v oblasti ambicí představuje typický vzorec překonávání překážek za účelem úspěšného výkonu (n Achievement) či potřeba nadvlády (n Dominance) v oblasti moci a typické je pro ni řízení chování druhých lidí.

1.4 Motivační systém osobnosti

Roli biologických a fyziologických motivů nelze opominout, v motivačním systému osobnosti je však kladen důraz na motivy psychosociálního charakteru, kterým se budu věnovat v následující části práce.

1.4.1 Implicitní motivy

Motivy psychosociální povahy rozdělil psycholog David McClelland. Implicitní motivy jsou vázány na emoční zkušenosti v raném dětství, nejsou dostupné naší sebereflexi a nejsme schopni je slovně vyjádřit. Jsou buzeny pobídkami (incentivy), jenž jsou obsaženy v jednání, ne však těmi, které jsou obsaženy ve výsledku jednání.

Nabízí se podobnost mezi implicitními motivy a instinkty, avšak implicitní motivy jsou nabitě během individuálního vývoje díky zkušenostem a učení, zatímco instinkty jsou genetického původu a nedají se naučit. Explicitní motivy jsme sami schopni popsat, jelikož se váží k cílům, o které vědomě usilujeme. (Slabá, 2007).

McClelland navazuje na Murrayho teorii potřeb, podle kterého je výsledkem interakce mezi potřebami a tlaky právě lidská motivace. Murray se snažil prostřednictvím TAT (Tematicko – apercepčního testu) zjistit nejvýznamnější motivační témata jedince. McClelland tvrdil, že motivy výkonu, moci a afiliace jsou nevědomé, proto jsou zachycovány v projektivním testu (TAT) a ne v dotaznících, jako je tomu u explicitních motivů. (Stuchlíková, 2010).

Implicitní motivy je možné najít pod názvem sociální motivy, jelikož regulují mezilidské vztahy a ovlivňují nejen je, ale i jejich subjektivní prožívání. Sociální motivy jsou patrné ve veškerých lidských kulturách, předpokládá se tedy, že vnější podmínky tyto motivy podporují nebo naopak potlačují. (Plháková, 2003).

Tyto motivy určují, jaké činnosti přinášejí obohacení a uspokojení. Cíle, které nejsou v souladu s implicitními motivy, nemohou být naplněny uspokojením. (Brunstein, Schultheiss, and Grassmann, 1998).

1.4.2 Velká trojka motivů

V polovině 90. let se společně s pětifaktorovým modelem osobnosti začalo užívat spojení velká trojka motivů. I nadále jsou zkoumány vzájemné vztahy mezi velkou trojkou motivů a velkou pětkou osobnostních faktorů. (Stuchlíková, 2010).

Velká pětka rysových faktorů je složena z faktoru neuroticismu, vstřícnosti, extraverze, otevřenosti a svědomitosti. Těchto pět rysových faktorů lze spolehlivě získat prostřednictvím faktorové analýzy výsledků. Výsledky jsou měřeny pomocí různých nástrojů hodnocení. (Atkinson, 2003).

1.4.2.1 Motiv výkonu (výkonová motivace)

Tento motiv představuje z velké trojky motivů tu oblast, které bylo a je věnováno nejvíce pozornosti. Významnou osobností, spjatou s též s výkonovou motivací byl německý psycholog H. Heckhausen. Ten pojal motiv jako spojení očekávání afektivní změny s podmínkami této změny, závislé na určité zkušenosti. Čím je větší strach z neúspěchu, tím je slabší výkonový motiv. Takto vznikají dva typy lidí: typ, který se orientuje na vyhýbání se neúspěchu a typ, jenž se orientuje na dosažení úspěchu. Rozdíl je možné vysledovat již u dětí školního věku, a to nejen vztahem k zadaným úkolům, ale také mírou aspirace a dalšími. (Nakonečný, 1996). Na výkon motivovaný člověk potřebuje usilovat o úspěch, a to soupeřením či dosažením takových výsledků, kde bude možné zhodnotit cíle a výsledky snažení. Jedinec vyhledává příležitosti, během kterých se bude snažit překonat své dosavadní standardy. McClelland a Atkinson si díky svému kódovacímu systému povšimli, že tento motiv je výsledkem dvou protichůdných motivačních tendencí – dosažení úspěšného výkonu a vyhnutí se neúspěchu. (Stuchlíková, 2010). Zajímavý úkaz představuje tzv. strach z úspěchu. V projektivním testu TAT je patrný jako nedostatečná snaha o úspěch, dále se může promítnout jako negativní zásah vlivů zvnějšku či jako náhlé řešení situací, jež se týkají výkonu.

1.4.2.2.

Motiv afiliace a intimacy

Potřeba sociálního kontaktu představuje pro člověka jednu ze základních lidských potřeb. Během života jedinec naváže mnoho interpersonálních vztahů. Většina lidí vyhledává sociální kontakt známých, přátel, kamarádů, partnerů a dalších, protože právě vyhledávání, navazování, udržování a někdy také obnova pozitivně emočně laděných vztahů s dalšími lidmi náleží k podstatě člověka jako společenské bytosti. Všechny tyto tendence označuje pojem afiliace – mnoha lidem dodává vědomí těsných a vřelých vztahů smysl života. Přesný opak pozitivního prožívání jedinec nalézá v sociální izolaci, které se většina lidí snaží vyhýbat. (Slaměník, 2011). Roli v motivu afiliace a intimacy hraje vzájemnost, otevřenost, harmonie a další.

Projevuje se různě, záleží na vzájemném poměru naděje na přijetí a obavy z možného odmítnutí (Byrne a kol., in Stuchlíková, 2010).

1.4.2.3

Motiv moci

Nejkomplexnějším z velké trojky motivů je právě motiv moci, protože může zahrnovat motivy, které jsou realizovány v momentech, kdy je naší snahou druhé ovlivnit nebo pocítit vlastní sílu. Jedná se s největší pravděpodobností o motiv nabytý učením a ranými zkušenostmi. (Stuchlíková, 2010).

Mít moc znamená mít kompetenci udělat odměny a tresty, formálním (nadřazený v zaměstnání) nebo neformálním (rodič trestající dítě) způsobem. Také to znamená působit na chování dalších lidí, ale také sám na sebe.

Sociální psychologií je moc chápána jako „sociální moc“, díky které může jedinec v rámci své pozice nebo statusu kontrolovat ostatní, zadávat jim úkoly a žádat poslušnost. (A. Schmidt-Mummendyová, in Nakonečný, 1996).

Velkou pozornost věnoval motivu moci americký psychologický teoretik David McClelland. Ten rozlišil dva druhy moci – personalizovanou, která se věnuje vybudování a následné udržení pozice konkrétního jedince a na socializovanou, díky které jedinec pomáhá druhým a podporuje je. (McClelland, Davis, in Stuchlíková, 2010).

McClelland definoval 4 vývojová stadia orientace na moc (v paralelním vztahu k psychoanalytickým stádiím vývoje):

- přijímání moci;
- autonomie;
- asertivní prosazování;
- generalita;

Tab. 6.2 Schéma 4 stádií moci (volně podle McClelland, 1975, s. 36)

		ZDROJ MOCI	
		Druzí	Já
OBJEKT MOCI	Já (cítit se silnější)	Stadium I: Přijímání moci	Stadium II: Autonomie
	Definice:	„Ono“ (Bůh, moje matka, moje vedoucí osoba, jídlo) mne posiluje	Já posiluji, kontroluji, řídím sám sebe
	Projevy jednání:	Četba o moci	Hromadění znaků prestiže
	Vývojový stupeň:	Orální; být podporovaná bytost	Anální; autonomie, vůle
	Patologie:	Hysterie, narkomanie	Obsedantně kompulzivní jednání, neuróza
	Zaměstnání:	Klient, mystik	Psychologové, sběratelé
	Témata příběhů:	Jídlo, vzít, opustit	Já, on, mít, jít, najít
	Druzí (vliv)	Stádium IV: Generativita	Stádium III: Prosazování
	Definice:	„Ono“ (náboženství, moje skupina) mě má k tomu, abych sloužil, ovlivňoval druhé	Působím (mám vliv) na ostatní
	Souvztažný čin:	Členství v organizaci	Soutěživé sporty, prosazování se, argumentace
	Vývojový stupeň:	Genitální; vzájemnost, principiální povinnost	Falický; asertivní jednání
	Patologie:	Mesiášství	Zločin
	Zaměstnání:	Manažer, vědec	Trestní právník, politik, novinář, učitel
	Témata příběhů:	My, oni stoupají, pád	Hledání, lovit, mohu

(Obr. Stuchlíková, in Blatný, 2010, s. 149)

McClelland a Pilon tvrdí, že motiv moci má souvislost s tím, jak jsme v dětství, při uskutečňování svých popudů agrese a sexuality, regulováni rodiči. Motiv moci je nevědomým nebo částečně uvědomovaným motivem. Jako u předchozích motivů velmi záleží na hodnotách, sebepojetí a kognitivních schématech člověka. Na každého jednotlivce však v dané situaci působí sociální prostředí, vlivy, zodpovědnost, zvyky a další. Stuchlíková (2010) zmiňuje zajímavost ve vztahu moci k partnerským vztahům. U mužů se silný motiv moci projevuje negativním vztahem ke spokojenosti ve vztazích,

což jej pojí se vztahy, které jsou povrchní a konfliktní. Často to také vyvolává tendenci se ženou manipulovat, ovládat ji a využívat.

1.5 Explicitní motivační systém, explicitní motivy

Člověk je schopen zpětně zhodnotit chování, proto je zapotřebí prostředku, kterým zpracuje zažité, vlastním chování a vytvoří si systém sebeprezentací svých motivů.

Explicitní motivační systém je daleko více spojen s tzv. volnými fázemi. Je důležité, aby byly oba systémy – implicitní i explicitní, v souladu.

Explicitní motivy vznikají později a jsou ovlivněny implicitními motivy. Váží se na mentální reprezentace sebe sama. Zaměřují chování směrem k adekvátním cílům. Oproti implicitním motivům, které, jak již bylo řečeno, zjišťujeme zadáváním projekčních testů, byly pro testování těchto motivů sestaveny dotazníky. Nejznámějším je Jacksonův Personal Research Form (Jackson in Stuchlíková, 2010).

1.5.1 Motivy a cíle

Těmito pojmy se zabývají dvě různé tradice motivační psychologie. Klasická tradice motivů energickou sílu chování, naproti tomu tzv. cílová motivace detailněji vysvětluje zaměřenost motivovaného chování. Snaha prolnout konstrukt motivu a cíle je patrná od 80. let 20. století. Tento integrující přístup má samozřejmě mnohé předchůdce (Nuttin, Klinger, Emmons). (Stuchlíková, 2010).

Cíle jsou buď žádoucími či nežádoucími stavy, které se vztahují k budoucnosti. Na základě této vztažnosti přemýšlíme a následně jednáme. Celý tento proces dodává smysl a význam našemu životu. (Emmons, 1996; Klinger, 1977 in Stuchlíková, 2010).

1.5.2 Osobní cíle

Dle Brichcína (1999) můžeme cíle považovat za faktory regulace. Každý den lidé vyvíjejí aktivitu během plnění úkolů, které souvisejí se směřováním k vybranému cíli. Tato aktivita probíhá v delších časových intervalech. Cíle vyžadují úpravu v závislosti na čase, při případných změnách sociálních vlivů a během působení konfliktních potřeb.

Snaha o dosažení zvoleného cíle je podpořena či zdržena anticipací (očekáváním) výsledku. (Klinger a Brunste hovoří o odhadu, jak pravděpodobné je, že čas a výdej energie skutečně bude (nebude) směřovat k dosažení výsledku. Anticipaci výsledku silně ovlivňuje dřívější zkušenost a informace o momentální situaci. Jedinec, který dopředu počítá s úspěchem, vyvíjí více snahy a úsilí a neočekává příliš velké množství negativních důsledků. (Brichcín, 1999).

1.6 Teorie aktuálních zájmů E. Klingera (current concerns)

Teorie předpokládá, že v lidském životě jde o celou řadu cílů, o které člověk usiluje, kterými je zaujat. Pojednává o stavu organismu, jenž je časově ohraničen dvěma okamžiky, a to momentem, kdy se člověk pro určitý cíl rozhodne a okamžikem, kdy tohoto cíle dosáhne či se jej vzdá. Každému cíli je tedy věnován určitý aktuální zájem, jenž je popisován jako latentní proces, během kterého jedinec překonává překážky, které mu v cíli brání, získává a zpracovává informace, které mu pomohou cíle dosáhnout. Během trvání tohoto zájmu člověk využívá příhodných situací při sledování cíle, jež mu dopomohou k jeho získání. (Vlasáková, 2007). Samotné slovo *concern* *zájem* je možné chápat i v negativním smyslu slova jako obavy, od kterých se chce člověk odpoutat nebo jim alespoň předejít či se jim úplně vyhnout. (Cox, Klinger, 2004).

Pokud se člověk osobně zaváže ke splnění určité cíle, dochází k následujícím změnám:

- 1) změna pozornosti a obsahy myšlenek i v okamžiku, kdy se člověk přímo cíli nevěnuje
- 2) umocňování emocionální reaktivity na podněty, jež se vztahují k dosáhnutí cíle

1.6.1 Proces vzdávání se cíle

Zájem však není zaktivizován přímo podnětem; proces probíhá tím způsobem, že podněty vyvolají reakce. Následná intenzita emočních reakcí je posilována silným zájmem jedince, a ten nadále existuje jako latentní proces. (Klinger, Man, Stuchlíková, 1997).

Průběh vzdání se cíle je realizován v určitém cyklu. Na počátku jsou signály, které naznačují, že se nemusí zdařit dosáhnutí cíle. Člověk na ně odpovídá zvýšením úsilí, je frustrován, zvyšuje se u něj míra agresivity a hněvu. Čím více se nedaří cíli přiblížit a překonat překážky, tím větší má hodnotu. Pokud se ani se zvýšeným úsilím nepodaří dosažení cíle, jedinec se může úplně vzdát, což může mít za následek stavy smutku a deprese.

Dle Stuchlíkové (2002) smutek utlumuje aktivitu jedince, což je potřeba pro to, aby se vyrovnal se ztrátou cíle a přivykl nynější situaci, byl schopen se zaměřit na nový cíl. Někteří lidé se vzdávají více a častěji svých cílů než druzí. Důležitým faktorem, v rámci rozdílů mezi lidmi a s nimi spojeným cyklem vzdávání se cíle, jsou dědičné dispozice. Ty ovlivňují emocionální reaktivitu jedince.

Svou roli hraje uvědomění si realističnost vytyčených cílů, neobvykle vysoké a náročné cíle, které si stanovují například depresivní osoby, vedou často k vzdání se cíle.

1.7 Specifika izolované skupiny

Během realizovaného výzkumu MARS 500 byl sledován vztah mezi motivační strukturou jedince, emočním prožíváním a resiliencí.

V rámci skupiny, vytržené z každodenního běžného života, kdy tráví 24 hodin denně společně, navíc s jedinci, které si sami dobrovolně nezvolili, může být tento zážitek velmi negativně prožíván. V kontextu s motivační strukturou můžeme emoce spojovat zejména s pocity a afektivním hodnocením. Jak již bylo výše řečeno v kapitole, která se věnuje výzkumnému projektu ŠTOLA 88 – velmi významným faktorem pro udržení přátelské

a pozitivní atmosféry v izolované skupině je pěstování vřelých stavů, čas věnovaný společenským hrám a všudypřítomný humor.

Přestože se výzkumu účastníci zúčastnili dobrovolně, pocity stesku po domově, sociální izolace, možná nízká přizpůsobivost a mnohé další faktory mohou mít na celkovou psychickou a fyzickou kondici člověka nemalý dopad a právě z toho důvodu je následující část práce věnována problematice stresu, copingu a resilienci. (Šolcová, 2008).

1.8 Teorie sebedeterminace (Deci, Ryan)

Self-determinace se pojí s úmyslem, s vědomím, že jedinec je sám příčinou svého jednání. Jde o vrozenou potřebu, ne však fyziologickou. (Nakonečný, 1996).

Teorie samotná vychází z předpokladu, že si lidé vytvářejí stále více propracované já, které bude jednotné. Tato tendence je sice chápána jako základní hledisko života každého člověka, nejedná se ale o samozřejmou tendenci.

Předpokladem teorie je existence faktorů ze sociálního prostředí (ty, které tendenci podporují a ty, které ji ničí. Z toho vyplývá široký rozsah výsledků osobnostního vývoje (self, které je pasivní, odcizené až po aktivní a integrované).

Ke konceptu základních potřeb (kompetence, autonomie a potřeba vztahů) jsou vždy vázány faktory podporující nebo naopak bránící self, aby mohlo efektivně fungovat. Výše zmíněné základní potřeby jsou spíše vrozené než naučené povahy a jedinci (vědomě či nevědomě) o uspokojení těchto potřeb usilují.

K teorii sebedeterminace se pojí 3 následující pojmy:

Kompetence - jedná se o pocítění jistoty v jednání, efektivnosti v interakcích s prostředím kolem nás, silný zážitek z toho, že můžeme zviditelnit a uplatnit své schopnosti;

Potřeba vztahů – vnímání vzájemných vztahů, pocit propojenosti a náležitosti;

Autonomie – vysvětluje, že my sami jsme původci svého jednání, vychází z osobnostních zájmů a hodnot, jenž byly jedincem integrovány, někdy mylně zaměňována s nezávislostí;

1.8.1 Hlavní složky teorie sebedeterminace

Teorie sebedeterminace během posledních třiceti let, a to jako teorie, složená ze čtyř tzv. malých teorií. Tyto teorie byly propojeny elementárními předpoklady a pojmenovaly dílčí jevy (Deci, Ryan, in Stuchlíková, 2010).

Tato teorie představuje nejen jednu ze stěžejních inspirací moderní psychologie motivace, ale také „*potřebnou výzkumnou protiváhu problematiky implicitních motivů*“. (Elliot, Dweck, in Stuchlíková, 2010, s. 164).

Teorie kognitivního zhodnocení – se zajímá o vliv sociálního kontextu na vnitřní motivaci člověka. Tato motivace vzniká z uspokojení, jež pro člověka představuje vykonávaná činnost. Některé známé experimenty dokazují, že za určitých předpokladů může mít vnější motivace vliv na snížení motivace vnitřní (Deci, Kruglanski, Friedman, Zeevi aj. in Stuchlíková, 2010);

Pro člověka je autonomie nesmírně důležitá, proto také události, během kterých se člověk cítí jako autonomní původce děje, posilují vnitřní motivaci člověka. Mezi hlavní faktory patří to, jestli je situace vnímána jako informační nebo jako kontrolující. Projevem kontrolujících aspektů sociálního prostředí je vyvíjený tlak směrem k charakteristickým výsledkům, naopak informační momenty se týkají spíše vlastní činnosti. Za kontrolující se označují například odměny, hrozba trestu, termíny, vnucené cíle, dohled, hodnocení a další. Pokud je však umožněno vybrat si co a jakým způsobem dělat, jedinec nabývá dojmu, že není kontrolován, což vede buď ke zvýšení, nebo jen udržení vnitřní motivace. (Mudrák, 2009).

Teorie organismické integrace – věnuje pozornost seberegulaci činností, které jedinec provádí kvůli sociálním požadavkům. Probíhající proces zvnitřňování staví na předpokladu souvislosti, která funguje od vnější regulace k vnitřní. V souvislosti s touto teorií Stuchlíková (2010) zmiňuje pojem amotivace. Pro tento stav je typická pasivita, člověk má pocit, že není schopen zahájit aktivitu, a to z toho důvodu, že má pocit neschopnosti dosáhnout požadovaného výsledku. Na vině může být nedostatek kompetencí nebo momentální situace.

Teorie kauzální orientace – se zabývá motivační orientací, kterou jedinec dává najevo vůči sociálnímu okolí. Popisuje jednotlivé rozdíly a specifikuje tři následující orientace, jenž se projevují mírou sebeurčení. U každého jedince by měly být různou měrou tyto orientace zastoupeny: autonomní kauzální orientace (regulace chování na základě určitých zájmů člověka a uznávaných hodnot), kontrolovaná orientace (zaměření se jedince na kontroly a různá nařízení, které by měly determinovat jeho chování, ve vztahu k introjekci a vnějšímu vedení a neosobní orientace (se pojí s pojmy jako je amotivace, nedostatečná či vůbec žádná regulace a chování bez zjevných záměrů).

Teorie základních potřeb – tato teorie je spojena se základními potřebami, jejichž neuspokojení vede k negativním důsledkům. Podle Kassera a Ryana (1996) se nechají naše aspirace rozdělit na dva typy (vnitřní a vnější). Prostřednictvím vnitřních můžeme celkem okamžitě uspokojit základní potřeby, díky vnějším zase získat vnější znaky individuální důležitosti. Jedinec zažívá daleko menší množství depresivních pocitů a stavů a fyzických problémů, čím více je u něj patrný poměr vnitřních aspirací k jejich celkovému počtu.

2. RESILIENCE

2.1 Vymezení pojmu

Pojem resilience někdy najdeme jako synonymum obecného pojmu odolnost, v dalších případech definuje druh odolnosti. Baštecká a Goldmann (2001) chápou resilienci jako konstrukt, který označuje určitý typ odolnosti, fungující vedle nezdolnosti typu hardiness, sense of coherence (SOC) či salutogeneze. (Paulík, 2010).

Podle Křivohlavého (2001) jde především o jeho houževnatost, a zároveň určitou pružnost a elasticnost „nedat se“ a překonávat obtíže.

Z Rutterovy definice resilience čerpá M. Earvolinová-Ramirezová. Ta tvrdí, že resilience znamená disponovat schopnostmi s úspěchem zvládnout a vyřešit nepříznivé okolnosti a navrátit se do plně funkčního stavu. Resilienci vnímá jako proces, který se rozvine díky vysoce nepříznivé situaci s přítomností rušivých vlivů. *„Důsledkem resilience v tomto smyslu je efektivní coping, ovládnutí situace a pozitivní adaptace.“* (Paulík, 2010). Autorka uvádí jako atributy resilience reintegraci s obnovením normálního stavu, pozitivní vztahy mezi lidmi, sebedůvěru, sebevědomí a další. Díky těmto atributům je jedinec schopen pozitivní adaptace při řešení náročných životních situací, které jsou specifické změnami, jež přicházejí nečekaně a často velmi rychlým tempem. (Paulík, 2010).

Někteří autoři věnují pozornost pojmu „vulnerabilita“. Kebza (2005) jej definuje jako zranitelnost, popisuje jím určité dispozice člověka, které zapříčiní funkční poruchu vlivem stresu.

2.2 Fyzická a psychická odolnost jedince

Fyzická odolnost se týká určitých dispozic, které se vztahují k nárokům na lidský organismus (kosterně-svalová a oběhová soustava). Díky tělesným pocitům, které

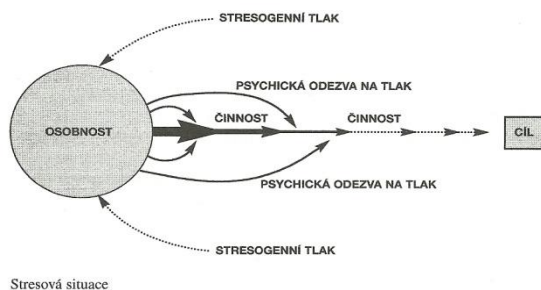
zprostředkovávají přítomnost fyzické zátěže, může dojít ke spojení s psychickým stresem. (Paulík, 2010).

2.2.1 Stres

Samotné slovo bylo do češtiny přijato z angličtiny a znamená tíseň, nesnáze nebo tlak. Termín pochází od H. Selyeho, což byl endokrinolog maďarského původu.

Stres nás doprovází již od narození, jelikož je naprosto přirozeným projevem života, ale v případě, když je přiměřený a působí krátkodobě. (Mayerová, 1997).

Použití pojmu je velmi rozmanité a různorodé. Mikšík (2007) jím rozumí typ zátěže, kdy na lidský organismus působí určitá rušivá okolnost v situaci, kdy realizuje činnost. Tímto působením dochází k narušení úspěšného průběhu, i když je jedinec schopen bez větších obtíží činnost dokončit. Nepříznivějším symptomem v psychické oblasti je nejistota a úzkost.



Obr. Mikšík, 2007, s. 224)

Stresový stav může vzniknout díky přímým i nepřímým podnětům. Do nepřímých podnětů jsou řazeny vzpomínky, očekávání (anticipace). Do stresového stavu se jedinec naladí i díky tomu, jak interpretuje sám pro sebe podnět či vzniklou situaci, tím pádem je v celém procesu výrazně zastoupena vlastní percepce. Reakce na stresové situace obsahují širokou škálu adaptačních procesů. Procesy zahrnují kognitivní a motivační prvky. (Mayerová, 1997).

Lazarus, který se věnoval koncepci stresu, jej pojmenovává jako kognitivní proces hodnocení hrozby a obranného mechanismu. Celá řada psychologů k tomuto tvrzení

dodává, že nejde jen o negativní emoční zážitky, i ty pozitivní a příjemné mohou vyvolávat napětí. Bernardová (in Mayerová, 1997) používá pojmu eustres, který jedinec zažívá při sportu, zábavě, erotice a dalších. Naopak distresu, nepříjemnému stresu, se snaží každý vyhýbat.

Stresové reakce dle Atkinson (2003) jsou reakce na události, které jsou vnímány jako ohrožující pocit pohody. Pociťovány jsou tělesné změny (příprava organismu na stav nouze) odpovědí na tyto změny je útok nebo útek. V rámci psychických reakcí dochází narušení kognitivních procesů, agresivním nebo apatickým projevům, spojeným s depresivními stavy či úzkostnými stavy.

Někteří autoři ztotožňují pojmy stres a zátěž. Proti tomu vystupuje Kebza (2005), který chápe zátěž jako druh stimulujícího faktoru. V případě nepřítomnosti tohoto faktoru by došlo k ustrnutí ve vývoji.

2.2.2 Zvládání stresu (coping)

V dnešní době je problematika stresu velmi populární, a to především pro svou aktuálnost. V historii se pojmu „coping“ mínilo vlastní zvládání situace a způsob řešení problému. (Kebza, 2005).

Copingu se věnoval také Křivohlavý (2001), ten jej chápe jako dynamický proces. Během něj jedinec vyvine vlastní úsilí k vyřešení a překonání nepříznivé situace nebo se zaměří na řízení emocionálního stavu, který se změnil díky dané situaci. Posledním řešením může být orientace na únik pomocí návykových látek (drogy, alkohol) denním sněním nebo spánkem.

Paulhanová (in Baumgartner, 2001) popisuje tři formy reakce na zátěžovou situaci:

- **modifikace pozornosti** - prostřednictvím strategie odmítnutí (vyhnutí) a soustředění se na zdroj stresu;

- **změna subjektivního významu událostí** – v této formě reakce jde o generování pozitivního přístupu a snižování tenze;
- **modifikace směru aktuálního vztahu člověka** – prostředí (např. konfrontace, vypracování plánu akce a další);

(Zmrzlá, 2009)

2.3 SENSE OF COHERENCE (SOC)

Antonovsky definuje SOC jako dlouhodobou osobnostní, která se vyznačuje pohledem na svět jako na smysluplný celek. Vlastností tohoto celku je vnitřní koheze. SOC stojí na základě toho, že prostředí, ve kterém člověk žije, je určitým způsobem uspořádané, snadno pochopitelné a nechá se předvídat. (Paulík, 2010).

Kebza a Šolcová (2008) chápou SOC jako smysl pro soudržnost. V SOC je na rozdíl od hardiness zmíněn i emocionální aspekt.

Základními komponenty podle Paulíka (2010) jsou:

- **manageability (zvládnutelnost)** dané situace; člověk si je vědom schopnosti vyřešit problémy
- **comprehensibility (pochopitelnost, srozumitelnost)** schopnost chápat svět a vlastní místo v něm
- **meaningfulness (smysluplnost)** řešení problému, které má za následek pozitivní emoce

2.4 HARDINESS

Pojetí hardiness představuje schopnost bez ustání bojovat s různými těžkostmi. Vyznačuje se pevností, tuhostí a nezdolností v boji s nepříznivými životními situacemi.

V návaznosti na tradici humanistické a existenciální psychologie byla vytvořena koncepce „hardiness“, v rámci které byly popsány její základní složky. Kebza (2005) ji popisuje jako výzvu, oddanost a schopnost kontroly.

Výzvu definuje jako schopnost být odolný vůči tlaku každodenních problémů, snahu vidět v zátěži příležitost transformace sil

Oddanost (ztotožnění se s něčím) předpokládá odolnost v rámci činnosti, kterou jedinec vykonává, pokud bude věrný svým zásadám

Schopnost kontroly (řízení) pomáhá udržení vývoje situací a událostí v mezích vlastní kontroly, a to i za předpokladu nepříznivých vyhlídek

EMPIRICKÁ ČÁST

V empirické části bakalářské práce budu vycházet z dat, která byla získána prostřednictvím izolační studie MARS 500. Za pomoci kvalitativní analýzy, která je řazena do kvalitativního přístupu, se budu snažit detailně vystihnout jemnou dynamiku změn v průběhu testování. Tento přístup využívá jedinečných dat, která jsou často neopakovatelná. Díky tomu je některými autory označován jako idiografický. (Miovský, 2006).

3. CÍLE

Cílem mé bakalářské práce je nahlédnout do problematiky osobních cílů v životě izolované skupiny a výsledky porovnat se skupinou českých respondentů, jež žili během vyplňování dotazníků běžným životem.

3.1 Výzkumná otázka

Jaký byl rozdíl mezi izolovanou skupinou a kontrolní skupinou, která žila v běžných životních podmínkách?



3.2 Výběr vzorku

Wang Jü (Čína), výzkumník (27)

Alexej Sergejevič Siťov (38, Rusko), velitel posádky

Szchrob Rustamovič Kamolov (37, Rusko), lékař

Alexandr Jegorovič Smolejevskij (32, Rusko), výzkumník

Diego Urbina (27, ESA, Itálie), výzkumník

Romain Charles (31, ESA, Francie), palubní inženýr

Zájemci, kteří se chtěli účastnit projektu, museli podstoupit testování a projít různými fázemi selekce. Na počátku byli účastníci vybíráni díky dotazníkům, které zaslali. Poté následovala celková lékařská vyšetření. Nároky byly podobné těm, které jsou kladeny na skutečné kosmonauty:

věk mezi 20 – 50 lety, dobrý zdravotní stav, motivace, výška maximálně 185 cm, znalost ruského a anglického jazyka, vzdělání v lékařství, IT, v přírodovědných či technických oborech nebo v oblasti elektroniky

Kritériem výběru byl předpoklad, že účastník obstojí v náročných podmínkách 520 denní izolace. Přihlíželo se k míře pracovních zkušeností, zdravotnímu stavu a k vypěstovaným sociálním návykům.

(<http://www.mars500.cz/posadka.html>)

Kontrolní skupina byla vybrána díky skupině studentů Jihočeské univerzity, která oslovila muže ve svém okolí, kterým bylo více než 30 let, disponovali IT či technickým vzděláním a byli ochotni spolupracovat po celých 17 měsíců. Celkem výzkum dokončilo 12 českých respondentů. Podmínky výběru byly stanoveny na základě podobnosti se skutečnými kosmonauty.

3.3 Metody sběru dat

Data byla získána během 17 měsíčního sběru dat, nejprve od izolované skupiny, s odstupem 11 měsíců od kontrolní české skupiny, žijící běžným životem. Nejprve respondenti vyplňovali položky dotazníku PIL, poté PCI.

Dotazník PIL

V těchto 4 položkách je respondent dotazován na otázky, které se týkají smyslu života. Vyplňování probíhalo podle následujících instrukcí:

Níže jsou uvedena 4 tvrzení, s nimiž můžete souhlasit či nesouhlasit. Použijte následující škálu, abyste označili, nakolik tvrzení odpovídá Vaším pocitům. Prosíme, odpovídejte otevřeně a vyplňte test kompletně

K zaznamenávání odpovědí byla vytvořena následující škála:

0 (vůbec ne) 1 2 3 4 5 6 (opravdu hodně)

- (1) Můj život má velmi jasné cíle a směřování.
- (2) Moje osobní existence má smysl a význam.
- (3) Mám pocit, že vidím důvod, proč být na světě.
- (4) Mám jasné, nesporné cíle a smysl mého života je uspokojující.

Nepochybně máte v různých oblastech svého života různé cíle a zájmy – příjemné věci, kterých byste rádi dosáhli nebo je získali, nebo nepříjemné, kde usilujete o to, abyste se jich zbavili, vyhnuli se jim, zabránili jim. Některé cíle se mění, jiné přetrvávají.

V návaznosti na dotazník PIL pokračovali respondenti vyplněním dotazníku PCI.

Dotazník PCI

Dotazník osobních zájmů PCI vychází z dotazníku MSQ (Dotazník motivační struktury – Motivation Structure Questionnaire). PCI je kratší, a také jednodušší verzi MSQ. Snaží se postihnout zájmy z různých životních oblastí. Vychází z předpokladu, že jedinec uvažuje o možnostech a touží po určité změně. (Cox, Klinger, 2004).

Níže jsou uvedeny příklady oblastí života, v nichž lidé mohou mít důležité cíle, naděje a očekávání. Prosíme, přečtěte si je a pečlivě přemýšlejte o svých cílech v těchto oblastech.

Dále pojmenujte své důležité cíle (pokud je máte) v každé oblasti a запиšte je.

- | | |
|---------------------------|--|
| (1) Domov a bydlení, | (6) Láska, intimita, sexualita, |
| (2) Zaměstnání a finance, | (7) Zdraví a lékařské záležitosti, |
| (3) Vztahy, | (8) Já (co bych na sobě rád změnil/a), |
| (4) Volný čas a rekreace, | (9) Vzdělání, |
| (5) Projekt MARS, | (10) Další oblasti |

0 (nejmenší množství) – 10 (největší množství)

1. How much is this something that I want to get or obtain, as opposed to get rid of or avoid?

Nakolik je tento cíl něčím, co chci získat nebo dosáhnout?

2. How much is this something that I want to get rid of or avoid, as opposed to get or obtain?

Nakolik je tento cíl naopak něčím, čeho se chci zbavit, zabránit nebo vyhnout se tomu?

3. How committed am I achieve it?

Jak zaujatý (á) jsem pro to dosáhnout nebo získat tento cíl?

4. How happy will I be if I achieve it?

Jak šťastný (á) bych byl (a), kdybych toho dosáhl (a)?

5. To what extent do I have mixed feelings about this? Will I feel partly unhappy, even if things turn out the way I want?

V jaké míře bych měl (a) smíšené pocity? Budu se cítit částečně sklíčeně, i když věci padnou tak, jak si přeji?

6. How sad will I be if I cannot achieve this?

Jak smutný (á) budu, když se mi toho cíle nepodaří dosáhnout?

7. How much control do I have over achieving this?

Jak mnoho kontroly mám nad dosažením tohoto cíle?

8. Do I know what steps to take to achieve it?

Vím, jaké kroky mám učinit k dosažení tohoto cíle?

9. How likely am I to achieve it, if I do my best?
Jaká je pravděpodobnost, že dosáhnu toho cíle, pokud se budu opravdu snažit, jak nejlépe umím?
10. How likely am I achieve it, if I do nothing?
Jak je pravděpodobné, že dosáhnu tohoto cíle, když nebudu dělat nic?
11. How much will I do this as means to achieve something else?
Jak moc je usilování o cíl (dosažení tohoto cíle) jen prostředkem k něčemu jinému?
12. How much do I do this only because I enjoy it?
Nakolik usiluji o tento cíl hlavně proto, že mě to baví?
13. How much do I do this because I want to, not because other people want me to?
Jak moc je to, co dělám pro tento cíl, tím co chci já sám (a), a ne něčím, co chtějí ostatní?
14. How long will it take to achieve this goal?
Jak dlouho bude trvat než dosáhnu (pokud se to podaří) tohoto cíle?
(Porovnání těchto položek v rámci obou skupin – viz. Přílohy)

Proměnné PCI

Proměnné PCI lze sledovat rámci výpovědní hodnoty dotazníku, které popsali Klinger, Man a Stuchlíková (1998) následovně:

- (1) Počet cílů uvedených účastníkem.
- (2) Averzivní motivace: podíl cílů, které byly popsány pomocí averzivních sloves. Výše skóre napovídá, zda se účastník orientuje spíše na redukci či prevenci neříjemných situací, nebo spíše na dosahování příjemných, žádoucích stavů.
- (3) Nedostatek zaujetí: průměrný deficit zaujetí pro cíl (rozdíl mezi 100% zaujetím a udávanou hodnotou).
- (4) Nepřiměřená angažovanost: rozsah zaujetí pro cíle, u nichž je malá pravděpodobnost dosažení, nebo u nich je budoucí emoční zisk nepřiměřeně malý. Index je konstruován na bázi formulací motivační teorie „expectancy × value“ (očekávání × hodnota).

- (5) Převaha smutku nad radostí: podíl těch cílů, u nichž očekávaný sutek, ukáže-li se cíl jako nedosažitelný, převažuje nad případnou radostí při dosažení cíle.
- (6) Ambivalence: průměrná ambivalence, vyčíslená porovnáním radosti a sklíčenosti při dosahování cílů.
- (7) Emoční intenzita: průměrná hodnota anticipovaných emocí (radosti, sklíčenosti, v případě dosahování cílů.
- (8) Beznaděj: průměrná hodnota rozdílu mezi 1, 00 a pravděpodobností dosažení cíle.
- (9) Neefektivita: průměrný rozdíl mezi pravděpodobností úspěchu a hodnocením téže pravděpodobnosti v případě, že dotyčný (á) dosáhne daného cíle.
- (10) Vzdálenost cíle: průměr odhadů, jak dlouho bude trvat, než dotyčný (á) dosáhne daného cíle.
- (11) Čas na přípravu: průměr odhadů, jaký čas ještě zbývá, než bude muset dotyčný/á začít aktivně jednat směrem k dosažení cíle.“

(Klinger, Man, Stuchlíková, 1998, s. 209)

3.3 Interpretace výsledků

Dotazník PIL

1. SUBTEST

1. Můj život má velmi jasné cíle a směřování

V této položce, kde má respondent zodpovědět, do jaké míry má pocit, že jeho život směřuje v posledních týdnech velmi jasným cílem, působí obě skupiny téměř totožně. Pouze jeden z kosmonautů tuto položku v posledním sběru nevyplnil, což může být způsobeno nepozorností, chybou měření nebo také nechutí respondenta odpovídat, protože je výzkum u konce. Jinak se tato skupina pohybuje v nadprůměrných hodnotách. U české skupiny se patrné velké výkyvy, během sběrů někteří vůbec na otázku neopověděli, jeden buď neodpovídal vůbec, nebo se pohyboval v podprůměrných hodnotách. Extrémní výkyv

je patrný v posledním sběru, který se uskutečnil v říjnu 2012. Na tuto položku odpověděl pouze jediný český respondent, což si vysvětluji tím, že byl výzkum u konce a míra motivace značně klesla. Vyšších hodnot v této položce dosahují kosmonauti, nejspíše orientovaní na výzkum.

2. Moje osobní existence má smysl a význam

Ve druhé položce prvního subtestu vycházejí, kromě jednoho sběru, lépe čeští respondenti. Významnou roli zde sehrává fakt, že tři z izolované skupiny ve většině sběrů dotazník nevyplnili. Jelikož se tak děje i v dalších částech tohoto subtestu, může se jednat o nepochopení zadání, časový nesoulad s ostatními během vyplňování či nedostatečnou potřebu odpovídat. Ostatní tři respondenti odpověděli většinou nadprůměrně. Čeští respondenti opět nevyplnili v posledním sběru tuto položku, což významně ovlivňuje grafické zobrazení průběhu sběru (viz. Přílohy).

3. Mám pocit, že vidím důvod, proč být na světě

Zde se opakuje stejná situace jako u předchozí položky. Jeden z kosmonautů odpověděl pouze 2krát z celkových 7 sběrů, avšak s vysokou hodnotou, což může svědčit o dostačujícím pocitu, proč být na světě, který mu připadá opakovat stále dokola. V předposledním sběru jeden z izolovaných respondentů odpovídá podprůměrně, stejně tak je tomu u jednoho z českých respondentů. Těm obecně vycházejí vyšší hodnoty, ale je nutné brát potaz zkreslení důvodu nezodpovězení otázky v posledním sběru. Zde udává jeden český respondent maximální hodnotu (6), což má vliv na celkový graf (viz. Přílohy).

4. Mám jasné, nesporné cíle a smysl mého života je uspokojující

V poslední části dotazníku PIL odpovídaly skupiny téměř stejně, s přítomností již zmíněných vynechaných odpovědí. Jasné a nesporné cíle jsou nejvíce pozorovatelné u jednoho z kosmonautů, který v průběhu vykazoval nadprůměrné hodnoty. Česká skupina se většinou držela také vyšších hodnot, s výjimkou jednoho, který na škále zaznamenal nižší hodnotu (2), mohlo se ale jednat o momentální rozpoložení, jelikož do té doby udával nadprůměrné hodnoty.

(Porovnání v rámci obou skupin – viz. Přílohy)

2. SUBTEST

Dotazník PCI

V každém sběru přecházelo samotnému dotazníku vyplnění cílů z jednotlivých oblastí.

Izolovaná skupina

RESPONDENT A

Uvádí v průběhu měření celkem 9 cílů. Zajímalo jej pořízení bydlení, což obměňoval v průběhu sběru dat za pojmy dům, koupit, bydlení. V oblasti financí a zaměstnání si chtěl najít dobře placenou práci, i tento záměr přetrvával. V rámci vztahů používal pojem neztratit. V oblasti volného času by rád došel ke zlepšení, z toho rozumím, že by chtěl mít volného času více. Projektem MARS chtěl hlavně projít. Lásku a intimitu označil rozšířit, což chápu jako doposud nenaplněnou oblast. Zdraví si chtěl uchovat, toto tvrzení vztahuji k maximálnímu zaujetí projektem. Sám na sobě nechtěl měnit nic a v otázce vzdělání použil opět slovo rozšířit.

RESPONDENT B

V oblasti bydlení se vztahuje tento respondent také k vlastnictví domu, což se v průběhu nemění. Co se týká zaměstnání, použil slovo práce a finance, které pro něj hrají roli. Ve vztazích pouze slovo vztah. Rekreační pojil s pojmy hobby a odpočinek. K projektu MARS se vůbec nevyjadřoval. V otázce lásky používal zase jen slovo láska, v oblasti zdraví po celou dobu sběru pouze slovo zdraví. V oblasti změn, týkajících se vlastní osoby nenapsal nic, což interpretuji tak, že neměl potřebu na sobě něco měnit. Vzdělání pojil s novým poznáním, což může korespondovat se zažíváním nových poznatků v rámci výzkumu.

RESPONDENT C

Stejně jako u předchozích dvou pro něj bylo důležité vědomí vlastního bydlení. V oblasti zaměstnání bylo velmi patrné, jak moc pro něj znamenala práce, která bude

zajímavá a vydělá mu hodně peněz. Ve vztazích si zakládal na dobrém vztahu se spoustou přátel, možná se obával, aby díky dlouhodobé izolaci o své přátele nepřišel. K odpočinku se vyjádřil spojením někdy odpočívat, to mohlo znamenat momentální nedostatek v této oblasti. V projektu chtěl být úspěšným až do konce, v oblasti intimity je patrný zájem o lásku a sex, touhu líbit se ženám a být u nich populární. Zdraví si chtěl především zachovat, sám sebe by rád viděl silnějšího, chytřejšího a krásnějšího, ke konci sběru dokonce štíhlejšího. Velmi uvědomění byl v oblasti vzdělání, kde chtěl nejen přijímat nové informace, ale také nezapomenout staré.

RESPONDENT D

I tento respondent se silně orientoval na vlastnictví domu, zmínil tento cíl celkem v 5 měřeních. Práce v oblasti vesmíru pro něj představovala velmi silný cíl, který byl patrný ze všech měření. Bylo pro něj důležité zachovat si staré přátele a získat nové, ke konci měření zmínil, že by se rád oženil s dívkou, kterou miluje. V rámci svého volného času chtěl objevovat stále nové věci a zůstat zvědavým, nesetrvat v jedné zaběhlé činnosti. K MARSU 500 přistupoval velmi zodpovědně, chtěl být úspěšným, setrvat v izolaci až do konce a zdokonalit se v jazyce. V oblasti intimity stále opakoval touhu vzít si ženu, kterou miluje. V rámci izolace klad důraz na zachování si dobrého zdraví, možná i prostřednictvím toho, že na sobě chtěl změnit přílišnou izolovanost emocí. Vzdělání pro něj představovalo neustálý proces získávání nových informací a zkušeností.

RESPONDENT E

V prvních dvou sběrech zmiňoval nepřerušování kontaktu s domovem jako důležitý cíl, v následujících sběrech popisuje získání domu, což vnímám jako touhu vlastnit dům. Ve stále stejném znění v průběhu sběrů si chtěl sehnat práci. V interpersonálních vztazích chtěl být nápomocným a pracovitým, a také chtěl být schopný správně se rozhodovat, a i přes podmínky izolace zůstat aktuální. Ve volném čase chtěl najít nové činnosti, kterým by se mohl věnovat, dále chtěl zůstat zábavným, vyhnout se nudě a zažívat legraci. Velmi důležité je sledovat jeho odpovědi v rámci projektu. Hned v prvním sběru používal sloveso skončit, následovalo dostat se přes to. Ve třetím sběru poukazoval na to, aby měl trpělivost s řídicím střediskem. V závěru monitoringu se vztahuje hlavně k tomu, aby už byl projekt ukončen. Oblast lásky pro něj byla důležitá v udržení kontaktu s milovanou osobou. Tento cíl zmínil pouze v jednom měření a víckrát jej neopakoval. Zdraví si chtěl

hlavně zachovat, zmínil se o tom v každém ze sedmi sběrů. Nejprve se nechtěl měnit, později jen k dobrému, zdokonalovat sám sebe. Sebevzdělávání chtěl realizovat prostřednictvím svých knih, které neustále četl, snažil se zůstat informovaný.

RESPONDENT F

Poslední z izolovaných respondentů ke konci sběru uváděl, že chce žít se svými rodiči, partnerem a přáteli. Oblast zaměstnání a financí vyplnil pouze ve dvou sběrech, a to tak, že chtěl získat hezký plat a nestrádat v rámci financí. Vztahovou oblast nevyplnil vůbec, v rámci volného času uvedl pouze jedenkrát četbu. V projektu chce především dosáhnout konce, v průběhu sběru zmiňuje, že je to pro něj prioritou a také, že chce včas dostávat své emaily (opoždění pošty byl jeden z faktorů, který byl záměrně do výzkumu zařazen). Ve druhém sběru uvádí, že by chtěl zažívat lásku, více však tuto oblast nevyplnil. Pouze jednou komentuje oblast zdraví a to tak, že by chtěl posilovat své tělo. Oblast Já a případná změna vyplnil pouze jednou, a to dalším rozvojem a nabýváním dalších životních zkušeností. V poslední oblasti by chtěl dosáhnout vyššího vzdělání.

Pro českou skupinu byly oblasti přetvořeny tak, aby více korespondovaly s běžnými životními podmínkami:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| (1) Nejbližší, | (6) Zdraví, |
| (2) Domov, domácnost, bydlení, | (7) Materiální zabezpečení, finance, |
| (3) Osobní růst, vzdělávání, poznání, | (8) Studium, práce, zaměstnání, |
| (4) Přátelé, známí, | (9) Koničky, relaxace |
| (5) Láska, intimita, | |

Skupina českých respondentů

RESPONDENT CZ1

Osobním cílem tohoto respondenta v oblasti jeho nejbližších byl po celou dobu sběru dat především dosažení zdraví a spokojenosti. V otázkách domova a bydlení pro něj byla důležitá pohoda a jistota, taktéž v průběhu celého testování. Co se osobního růstu

a vzdělávání týče, tak pro něj byla podstatná kontinuita a smysl. V oblasti, která se zabývala přáteli a známými, třikrát uvedl důvěru, která je pro něj podstatná, následovaná pohodou v sociálních kontaktech. V lásce a intimitě preferoval důvěru a pohodu. Udržení trvalého zdraví zaznamenal v této oblasti. Materiální zabezpečení a finance na začátku sběru dat chtěl, aby bylo na stabilní úrovni, ke konci sběru dat přiřazuje v této oblasti pojem dostačující. V zaměstnání taktéž směřoval na začátku ke stabilitě, v průběhu jej zajímala pohoda a vůbec smysl práce a v závěru se vztahuje k pokroku. Oblast odpočinku a koníčků nejčastěji vystihuje pojmem pohoda, proto si myslím, že v této oblasti byl spokojený.

RESPONDENT CZ2

V oblasti svých nejbližších se tento respondent na začátku sběru zabýval narozením a smrtí, v průběhu testování byly jeho cíle pozitivně laděny (vyrovnané vztahy, láska, rodina). Třikrát během sběru v oblasti domova uvedl klid, který pro něj mohl představovat to stěžejní, co od takového prostředí očekával, dále bezpečí a teplo, na základě čehož si myslím, že v této oblasti nemusel řešit žádné negativní situace. Co se týče osobního růstu, na začátku sběru uvedl operaci břicha a kostí, což nejsem schopna interpretovat (v případě použití rozhovorů s jednotlivými respondenty by toto tvrzení bylo možná vysvětleno). Ke konci testování dvakrát po sobě zaznamenal úspěch v této oblasti. Interpretuji v prvním sběru z oblasti přátel a známých smrt jako tehdejší záležitost, která jej rmoutila, a z toho důvodu se promítla i do tohoto subtestu. Následující sběry už zase vykazují pozitivní ladění (udržování přátelství, spokojenost, soužití). V prvním sběru z oblasti lásky a intimity je pravděpodobné (lež, věrnost), že respondent řešil nějaký partnerský problém. V dalších sběrech je patrný návrat do normálu (navázání vztahu, klid, láska, soulad, spokojenost). V prvních dvou sběrech pro něj bylo hodně důležité udržení zdraví, a to co nejdéle, bez potíží, následované udržením kvalitního a pevného zdraví. Co se financí týče, usiloval o svobodu a v dalších měřeních uvedl dostatek, na základě čehož chápu, že je pro něj důležité vědomí dostatku materiálního zabezpečení. Celkem třikrát popsal v oblasti zaměstnání úspěch, který jej motivuje k dosažení vyšších cílů. V oblasti relaxace byla zaznamenána svoboda ve výběru koníčků a dostatku volného času, aby se jim mohl věnovat.

RESPONDENT CZ3

Další respondent velmi detailně popisoval cíle, ke kterým se vztahoval. V první oblasti (nejbližší) by rád nastolil v rodině klid a vyřešil příbuzenské boje, tento záměr přetrvává do dalších sběrů. V rámci druhé oblasti domácnosti a bydlení usiloval nejprve o lepší vybavení domácnosti, což také přetrvává v dalších měřeních. V posledním vyplněném měření udával slovní spojení vrátit zajištění, pod čímž si představuji touhu po navrácení ztracené jistoty. Ve třetí oblasti opět velmi podrobně popsal, že by si rád rozšířil znalosti, které již získal a popřípadě se i naučil něco nového v rámci osobního růstu. Tento cíl si vytyčil v následujících sběrech. Ve čtvrté oblasti, týkající se přátel a známých započal tvrzením, že by si rád upevnil dobré vztahy, v posledním vyplněném sběru dal najevo, že by chtěl mít času na své přátele. Co se týče oblasti lásky a intimity chtěl dosáhnout vzájemného porozumění a uspokojení, v následujícím měření vypověděl, že by si chtěl zlepšit vitalitu. Na to navázal v další oblasti (zdraví) kdy se vztahoval k navrácení tělesné kondice a zlepšení té duševní. V následujících dvou vyplněných měřeních tento cíl přetrvával. Dosažení a zajištění finančního klidu bylo důležité v prvním sběru a navázal na něj i v dalších sběrech, mimo jiné i pro splnění dalších cílů, ke kterým potřeboval finance. V oblasti zaměstnání doslova uváděl, že by si přál najít práci s malým množstvím lidské hlouposti, tuposti a bezohlednosti, na což navázal v dalším sběru. Kde uvedl, že by se rád nadále novým věcem a zkvalitňoval práci. V poslední oblasti je patrné, že mu chyběl dostatek volného času a tížily jej nedodělané resty, díky kterým si delší dobu nedopřál řádnou dovolenou.

RESPONDENT CZ4

Od následujícího respondenta jsou k dispozici velmi stručné popisy cílů. V první oblasti udával lásku a zdraví pro své nejbližší, na což navazoval v dalších sběrech, kde si stanovuje udržení pohody a dobrých vztahů se svými nejbližšími. V oblasti domova zaznamenal zdraví, to interpretuji tak, že chtěl, aby byli členové jeho rodiny zdravotně v pořádku. Na to navázal udržením určitého životního standardu a domácí pohodou. Další oblast (vzdělávání) je vymezena především tím, aby zvládl dané zkoušky a úspěšně

dokončil studium. Přátele si chtěl po dobu dvou sběrů hlavně udržet, stejně jako partnerku v oblasti lásky a intimacy. Dále v oblasti zdraví usiloval o to, aby byl zdravý. Zachování stávajícího standardu pro něj bylo důležité i v oblasti materiálního zabezpečení. V oblasti studia znovu zmínil cíl dodělat školu, kterou studoval, což opakoval i v následujícím měření (říjen 2011 a leden 2012). Co se týče koníčků a relaxace, tak chtěl mít více času, aby se jim mohl věnovat.

RESPONDENT CZ5

V oblasti, která se věnuje nejbližším, respondent zaznamenal, že je pro něj důležitá rodina a pomoc v rámci rodiny. V dubnu 2012 uvedl, že by se chtěl více věnovat rodině, což potvrdil v červenci 2012. Na začátku sběru (květen 2011) vymezil v oblasti bydlení jasný cíl – vlastní bydlení, který jen potvrzoval v následujících sběrech, kdy jej chtěl zabydlet a dokončit. Ve třetí oblasti (osobní růst) dal najevo, že by si chtěl vhodně doplňovat vzdělání, v následujících měsících si na to chtěl najít čas a věnovat se tomu. Stejně tak ve vztahu k přátelům uvedl nedostatek času jako cíl, který by chtěl změnit, aby se svým známým a přátelům mohl víc věnovat a pravidelně je kontaktovat. V oblasti lásky a intimacy na začátku šetření udával, že nechce ztratit partnera, což později doplnil tím, že se chce této oblasti věnovat. V červenci 2012 však poznamenal, že by chtěl tuto oblast zlepšit. V oblasti zdraví si vytyčil jako cíl nezanedbávat, něco pro něj dělat a nepřehlížet svůj věk to vše pro to, aby sis jej co nejdéle udržel. Materiální zabezpečení postihl tím, že nechtěl mít velké dluhy a v souvislosti s tím zbytečně neutrácet. V dubnu 2012 chtěl splatit část dluhů a na závěr uvedl, že by si chtěl udržet dostatečné materiální zabezpečení. V jeho zaměstnání nejspíše neprobíhaly negativní momenty – chtěl i nadále pokračovat v rozvoji firmy a v rozdělaných projektech, a také plnit své úkoly. V poslední oblasti podotkl, že má málo času na své koníčky, ale později dodal, že je tato oblast méně důležitou. Na závěr doplnil, že by rád více sportoval.

RESPONDENT CZ6

U svých nejbližších chtěl zdraví pro celou rodinu a uplatnění v životě svých dětí. Ve druhé oblasti (bydlení) dal najevo spokojenost se současným stavem a více v průběhu měření tuto oblast nerozvedl, stejně tak oblast osobního růstu. Čtvrtou oblast jedenkrát

přesněji pojmenoval – usiloval o to, aby o své přátele nepřišel a aby byli zdraví. Lásku společně s intimitou okomentoval znovu tak, že je spokojený se současným stavem. V prvním sběru poznamenal v oblasti zdraví, že by sis jej chtěl udržet, na to navázal v říjnu 2011, kdy podotkl, že by mu měl věnovat důslednější péči. Oblast materiálního zabezpečení a oblast zaměstnání vnímal jako uspokojivou, proto se k nejspíše více nevyjadřoval. V poslední oblasti byl také spokojen, jen v říjnu 2011 uvedl, že by chtěl zrealizovat dovolenou.

RESPONDENT CZ7

Pro tohoto respondenta byla v rámci první oblasti důležitá blízkost a vzájemná pomoc mezi nejbližšími. V říjnu 2011 přesto uváděl, že by se rád osamostatnil. Později uvedl, že je pro něj důležité udržovat kontakt a dobré vztahy s blízkými. Na druhou oblast nazíral spíše z praktického hlediska, nejprve popsal, že bydlení by mělo být funkční a měl by v něm být pořádek. Pak navázal tím, že chce najít nové bydlení. Nakonec poznamenal, že by jej chtěl vylepšit a najít si nové spolubydlící. V rámci osobního růstu se chtěl uplatnit ve výzkumu, později přidal, že by se chtěl naučit řecky. V lednu 2012 se zajímal o islám, křesťanství a masáže. S přáteli a známými chtěl udržovat více kontaktu a také rozšířit přátelské vztahy. V průběhu sběru byla velmi zajímavým cílem v této oblasti touha patřit do skupiny s nějakým cílem, na kterou později navázal (být platným členem skupiny). Prostřednictvím rozvoje vztahů se chtěl sám osobně rozvíjet. Najít si partnerku (láska, intimita) bylo jasným cílem, který třikrát pojmenoval. V této oblasti se chtěl ještě naučit jednat se ženami jako kamarád. V rámci zachování zdraví chtěl věnovat více času sportu, v lednu 2012 uvedl, že by se rád zbavil určitých zdravotních obtíží. Zajištění příjmu v oblasti materiálního zabezpečení bylo následováno tím, aby si našel a udržel práci. Nalezení vhodné práce (v oblasti IT) a dokončení doktorátu bylo hlavními cíli v oblasti studia a zaměstnání. Nakonec uvedl, že by v oblasti koníčků a relaxace rád provozoval pravidelnou tělesnou aktivitu. V lednu 2012 přibyl nový cíl – zpracování videa, který zmínil i v dalším sběru.

RESPONDENT CZ8

Následující respondent si v průběhu sběru stanovoval velké množství cílů. V první oblasti kladl důraz na spokojenost v rodině, harmonii, zázemí, na to, aby byla kompletní. Zmínil, že by si přál potomka, ale více se tomuto cíli nevěnuje. V oblasti bydlení byl

v celém průběhu studie orientován na dokončení svého domu. V třetí oblasti (osobní růst) se zmiňuje o sebezdokonalování, úspěšnosti a vývoji ve své profesi. Dále se orientoval na zachování opravdových přátel, kde později pojmenoval jako jeden z cílů vzájemnou důvěru. Klidný vztah na celý život, s milujícím partnerem byl respondentem stanoven jako jeden z důležitých cílů v oblasti lásky a intimity. V oblasti zdraví dvakrát vytyčil život bez závažných nemocí, lednu 2012 zmínil kondici. Finanční nezávislost, s dostatkem financí pro nutné situace znamenala důležitý cíl v oblasti materiálního zabezpečení. Prosperující firma v podnikatelské činnosti byla jedním z hlavních cílů v oblasti zaměstnání. Na začátku sběru byl v poslední oblasti zmíněn motocykl jako prostředek pro relaxaci, dovolená byla zmíněna třikrát během sběru, což mohlo znamenat dlouhodobější orientaci na tento cíl.

RESPONDENT CZ9

U tohoto respondenta je také možné sledovat velké množství cílů. Své nejbližší chtěl mít stále při sobě a udržovat s nimi dobré vztahy. V lednu 2012 uvedl, že chce udržet vztah s milovanou osobou. Třikrát pojmenoval v oblasti bydlení jako cíl vlastní dům, z toho důvodu bych tento cíl považovala za dlouhodobý. V souvislosti s bydlením uvedl, že chce prodat co nejdraž byt (zřejmě pro to, aby si mohl koupit dům). V oblasti osobního růstu nejprve uvedl, že je spokojen, poté opět v lednu 2012 uvedl, že se chce zdokonalit v cizím jazyce, což ještě jednou zopakoval v dalším sběru. Orientsoval se také na získání vyšší pracovní pozice. V oblasti interpersonálních vztahů uvedl, že si chce udržet přátele a zažívat s nimi zábavu. Později v rámci této oblasti zmínil potřebu důvěry a dobrých vztahů. Spokojenost představuje hlavní cíl v oblasti lásky, který se promítl ve všech dostupných sběrech. Udržení dobré kondice, zdravotního stavu a vyhýbání se nemocem jsou hlavní pojmenované cíle v oblasti zdraví. Respondent, stejně jako většina v této skupině uvedl v oblasti materiálního zabezpečení, že by si přál mít dostatečné finance, dobrý plat a tím pádem si zlepšit životní úroveň. Zajímavou oblast představuje zaměstnání. Zde se držel stále stejného cíle – postoupit na lepší pracovní pozici, aby získal lepší postavení v zaměstnání. V oblasti koníčků a rekreace byl orientován na fotbal. Dále zmínil, že by rád věnoval více času této oblasti, což je tvrzení shodné s dalšími respondenty v české kontrolní skupině.

RESPONDENT CZ10

Z dostupných výsledků vyplývá, že chtěl pro své nejbližší především zdraví a štěstí, které se objevuje celkem třikrát v průběhu studie. Zažíval s nimi radost a chtěl, aby společně trávili co nejvíce času. Domov měl spojen s pohodou, jistotou a zázemím. V červenci 2011 usiloval o hladké přestěhování v rámci bydlení. V oblasti osobního růstu v lednu 2012 uvedl postup na vyšší místo a o 3 měsíce později vedoucí oddělení, z čehož usuzuji, že pro něj byl kariérní postup velmi důležitým cílem, kterým se zabýval po delší dobu. Dvakrát se v oblasti přátel a známých zmiňoval, že by si přál více přátel a společně stráveného času. V partnerském soužití jsem postřehla touhu po větší intenzitě a četnosti. Respondent sám uvedl, že by chtěl prožívat více společného času a sexu se svou partnerkou. V otázce zdraví uvedl stravu, kouření a stres, z čehož jsem vydedukovala, že se jedná o negativní faktory, kterých si byl vědom a chtěl zapracovat na jejich zlepšení či odbourání. Oblast materiálního zabezpečení vztahoval k oblasti osobního růstu – opět je patrná tendence dosáhnout na vyšší pozici, která s sebou přinese vyšší plat. V rámci dalšího studia se dvakrát zmínil o studiu cizích jazyků. V oblasti relaxace vícekrát uvedl, že by se rád věnoval sportu a zažil delší dovolenou.

RESPONDENT CZ11

Respondent v oblasti příbuzných nejvíce zmiňoval pravidelný kontakt. Stejně jako u některých dalších respondentů se v oblasti bydlení věnoval koupi pozemku a budování domu. V jednom z měření uvedl jako hlavní cíl teplo domova a potřebu těšit se domů. Osobní růst pro něj představovalo sebevzdělávání se v cizím jazyce, dále chtěl ve svém oboru i nadále získávat zkušenosti a praxi, věnoval se i otázce profesního růstu. Chtěl získávat nové přátele a známé chtěl, zároveň však myslel i na udržení stávajících kamarádských vztahů. V oblasti lásky a intimity se výrazně věnoval tomu, aby stávající vztah vydržel a byl stále dostatečně intenzivní. Zdraví si chtěl co nejdéle udržet díky sportování a pravidelným prohlídkám. Zajištění jeho rodiny a sportu v klidu a bez starostí, jistota a finanční rezerva – tyto cíle představovaly pro respondenta naplnění oblasti materiálního zabezpečení. Díky svému zaměstnání chtěl být schopen podpořit studia svých potomků, dále dvakrát uvedl neustálé vzdělávání se v rámci své profese. V poslední oblasti byl velmi zaměřen na sportovní aktivity, jež si chtěl užívat, a které chtěl rozvíjet i u svých dětí.

RESPONDENT CZ12

Respondent v první oblasti uvedl, že chce svým blízkým věnovat péči. V další oblasti dvakrát zmínil, že chce začít shánět nové bydlení. V oblasti osobního růstu nejprve zmínil dokončení doktorátu, dále se vztahoval k rozvoji ve stávající práci s tendencí konečně získat lepší pracovní pozici. V dubnu 2012 ještě doplnil, že by se chtěl zlepšit v angličtině a italštině. Co se týče přátel a známých, tak nechal tuto oblast bez vytyčeného cíle, v oblasti lásky a intimity uvedl, že by chtěl udržet a prohloubit vztah. Zdraví si chtěl pěstovat na základě udržení dobré kondice v rámci sportování. V oblasti financí chtěl vydělávat více peněz s výhledem na změnu zaměstnání. Stejný cíl uvedl i v oblasti práce, zřejmě se jednalo o velmi výrazně žádoucí splnění cíle. Relaxaci spatřoval v cestách za poznáním a v tréninku bojových umění.

Odpověď na výzkumnou otázku:

Jaký byl rozdíl mezi izolovanou skupinou a kontrolní skupinou, která žila v běžných životních podmínkách?

Rozdíl mezi oběma skupinami je markantní hlavně v rámci četnosti zodpovězených položek. Pro izolovanou skupinu představoval výzkum životní událost, proto vyplňování subtestů možná věnovali více času a zájmu. Předpokladem bylo, že česká kontrolní skupina bude vykazovat lepší výsledky než kosmonauti, avšak zde se promítly každodenní problémy (finance, zaměstnání, nedostatek času, problémy v mezilidských vztazích a další).

Velký význam na straně izolované skupiny přikládám především touze po uznání, vidině finanční odměny po dokončení výzkumu a možné splnění snů díky účasti ve výzkumu. Je patrné zaujetí výzkumem, a tomu odpovídající volba osobních cílů (udržení zdraví, úspěšná účast a zakončení projektu).

V závislosti na regulaci emocí, prostřednictvím které se kosmonauti snažili o udržení psychické pohody na palubě, je patrná vyšší motivovanost pro dosažení vytyčeného cíle.

DISKUZE

V následující části práce bych se ráda věnovala možným úskalím v mé práci, které mohly ovlivnit její výslednou podobu. Především bych chtěla zmínit subjektivní interpretaci výsledků, která byla realizována na základě dostupných dat jednotlivých položek v představených subtestech. Každá položka nabízela hodnocení prostřednictvím škály, avšak je jasné, že pro každého respondenta může mít určitá hodnota jinou váhu než pro jiného. Významnou roli v interpretaci výsledků sehrály nevyplněné jednotlivé položky, které samozřejmě značně zkreslují výslednou hodnotu. Tento fakt jsem se snažila reflektovat a okomentovat.

Další úskalí spatřuji v tom, že nemám nikde žádnou jistotu, zda respondenti zodpovědně a pečlivě vyplňovali položky jednotlivých subtestů. Přece jen sběr dat probíhal po velmi dlouhou dobu a po počátečním nadšení mohla u někoho nastoupit lhostejnost a nechuť k další spolupráci, kterou nedal najevo přímo, ale možná právě prostřednictvím dotazníků. Tento postřeh zde zmiňuji z vlastní zkušenosti se svým českým respondentem.

Ráda bych se nastíněné problematice věnovala i nadále, v další práci, protože si myslím, že data nebyla, v rámci rozsahu této práce, ani zdaleka obsažena v maximální možné míře. Do budoucna by bylo jistě přínosné pro další možnosti využití výsledků čerpat z dostupných charakteristik jednotlivých respondentů (ať už prostřednictvím deníků, jenž si izolovaní členové posádky vedli či zpracovaných rozhovorů, které byly provedeny studenty s českými respondenty studie).

ZÁVĚR

Předložená bakalářská práce se zabývala problematikou cílů v běžných životních podmínkách ve srovnání s podmínkami dlouhodobé izolace. Vycházela ze skutečného výzkumu, který probíhal dlouhých 17 měsíců, během kterých byla data počítačově snímána u obou skupin.

V teoretické části práce byl prostor věnován nejprve předchozímu projektu, který v Čechách započal zájem o hlubší prozkoumání vlivu dlouhodobé izolace na lidský organismus. Poté jsem nastínila problematiku motivace a osobních cílů v životě člověka. Dále jsem věnovala prostor specifickým vlastnostem izolované skupiny a pojmům, které se mohou vázat k takové skupině (resilience, stres).

Empirická část práce byla zaměřena na představení kvalitativního výzkumu a na způsob sběru dat. Také byla představena posádka MARSU 500 a jednotlivé dotazníky v rámci projektu. V závěru empirické části byly blíže rozebrány položky dotazníku PIL, osobní cíle obou skupin a posléze porovnány v rámci sejmутých hodnot dotazníku PCI.

Pro mě samotnou byla možnost na výzkumu spolupracovat velkou výzvou a velmi si této příležitosti vážím. Sama jsem měla možnost do výzkumu přispět daty svého respondenta, „prožít“ s ním těch 17 měsíců a sledovat, jak se mění míra motivovanosti vyplňovat stále stejný dotazník v závislosti na čase.

Myslím si, že dlouhodobé monitorování nejen osobních cílů, ale všech aspektů, které se promítají do psychické a fyzické pohody člověka v rámci podmínek izolace má do budoucna velký potenciál, a i nadále by se mu měla věnovat značná pozornost.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ATKINSON, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.

BAŠTECKÁ, B., GOLMANN, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

BRICHČÍN, M. (1999). *Vůle a sebekontrola*. Teorie, metody, experimenty. Praha: Karolinum.

COX, W.M., KLINGER, E. (2004). *Motivational Counselling*. New York: Wiley.

KASSER, T. , RYAN, R. M. (1996). *Furher examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals*. [online]. 1996, 03, 3, s. 280-287. [cit. 2013-08-23]. Dostupné z WWW:

http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1996_KasserRyan_FurtherExaminingtheAmericanDream.pdf

KEBZA, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. (2008). *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, LII, č. 1. 1-19.

KLINGER, E., MAN. F., STUHLÍKOVÁ, I. (1998). *Současné vybrané teorie motivace*. Československá psychologie, 41, č. 5, 415-428.

KREJČÍKOVÁ, J. (2012). *Motivace lidí k podpoře rodin s dětmi s poruchami autistického spektra*: Magisterská diplomová práce, Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí magisterské diplomové práce: doc. PhDr. Pavel Navrátil, Ph. D.

KŘIVOLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

KOLAŘÍK, M. a kol. (2011). *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie*

FF UP v Olomouci. Olomouc: neprodejné.

MAYEROVÁ, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.

MCCLELLAND D. C., PILLON, D., A. (1983). *Sources of adult motives in patterns of parent behavior in early childhood*. Journal of Personality and Social Psychology, 44 (3), 564-574.

MIKŠÍK, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.

MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada

MUDRÁK, J. *Cesty k vrcholu: faktory rozvoje výjimečného výkonu*: Disertační práce, Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí disertační práce: Mgr. Šárka Portešová, Ph. D.

NAKONEČNÝ, M. (1995). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.

NAKONEČNÝ, M. (1996). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.

PAULÍK, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.

PLHÁKOVÁ, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

ŘÍČAN, P. (2007). *Psychologie osobnosti - obor v pohybu*. Praha: Grada.

SCHULTHEISS, O. C., BRUNSTEIN, J. C., (2010). *Implicit motives*. NY: Oxford University Press.

SMÉKAL, V. (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister a Principal.

SLABÁ, J. (2007). *Implicitní motivace a osobní cíle*. Diplomová práce, České Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta pedagogická. Vedoucí diplomové práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

SLAMĚNÍK, (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada.

SPURNÁ, S. *Vliv dlouhodobé separace na dynamiku motivace jedince*. Bakalářská práce, České Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta pedagogická. Vedoucí bakalářské práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

STUHLÍKOVÁ, I., KLINGER, E., MAN, F. (1998). *Dotazník motivační struktury – srovnávací studie českých a amerických studentů*. Československá psychologie, 42, 3, 206-217.

STUHLÍKOVÁ, I. (2002). *Psychologie emocí*. Praha: Portál.

STUHLÍKOVÁ, I. (2010). *Motivace a osobnost*. In: BLATNÝ a kol. Psychologie osobnosti, 137-164. Praha: Grada.

ŠOLCOVÁ, I. (2008). *Poznatky o psychické odolnosti malých skupin izolovaných v náročných podmínkách*. Československá psychologie, LII, 4. 3, 253-264.

VLASÁKOVÁ, (2007). *Analýza motivačního systému organizace*. Bakalářská práce, Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Ludvík Ducháček.

ZMRZLÁ (2009). *Zvládání zátěže: efektivita copingových strategií a manželská spokojenost*. Diplomová práce, Brno: Masarykova univerzita, Fakulta filozofická. Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.

- (1) <http://www.youtube.com/watch?v=pbJsV5djGRw>
- (2) <http://www.mars500.cz/>
- (3) <http://www.mars500.cz/cile-projektu.html>
- (4) <http://www.mars500.cz/ceska-ucast.html>
- (5) <http://www.mars500.cz/posadka.html>

SEZNAM PŘÍLOH

Dotazník PIL

LEGENDA:

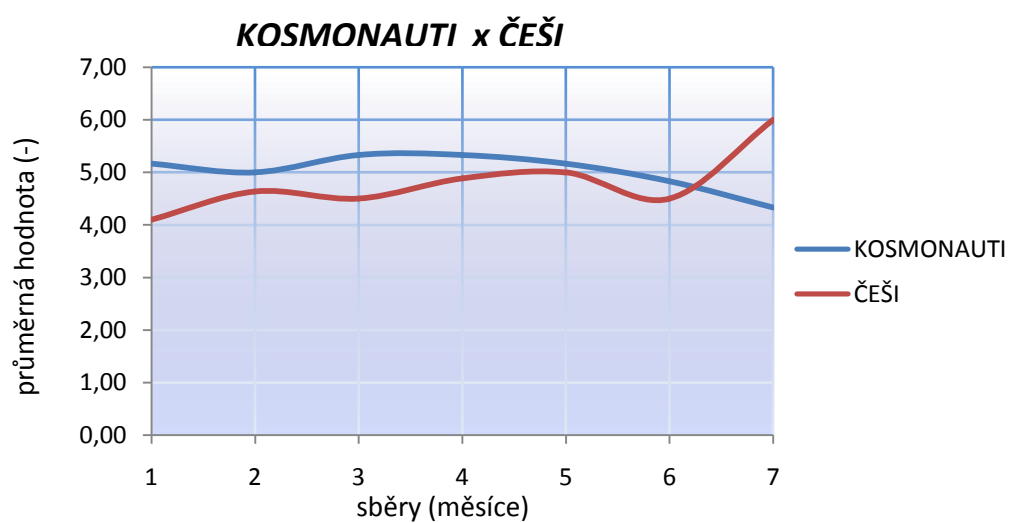
-1		↔ nevyplněno
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		

1. My life had very clear goals and aims

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	5	6	4	6	4	6
2. sběr	5	6	5	5	4	5
3. sběr	6	6	6	5	4	5
4. sběr	5	6	6	5	5	5
5. sběr	6	6	6	5	3	5
6. sběr	5	6	5	5	4	4
7. sběr	6	6	5	5	5	

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		5	2		3	5	1	6	4	5	6	4
2. sběr	5	5	3	5	4		4	6	5	5	5	4
3. sběr	5	5	2	5	4	6	5	5			4	4
4. sběr	4	5		5		5	5	6	4	5	5	
5. sběr	4	6			4		5	6	5	5	6	4
6. sběr	6	5	2		4			5	4		5	5
7. sběr	6											

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	5.17	4.10
2. sběr	5.00	4.64
3. sběr	5.33	4.50
4. sběr	5.33	4.89
5. sběr	5.17	5.00
6. sběr	4.83	4.50
7. sběr	4.33	6.00

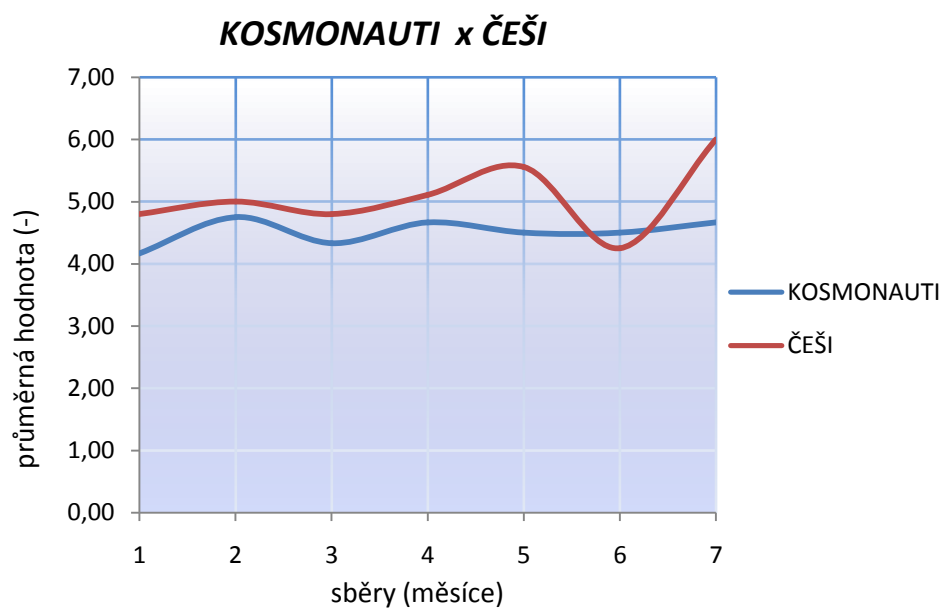


2. My personal existence was very purposeful and meaningful

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	3	6	3	4	4	5
2. sběr			6	3	6	4
3. sběr				4	4	5
4. sběr				4	5	5
5. sběr		6		3	4	5
6. sběr		6		3	4	5
7. sběr				4	5	5

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		5	6		3	5	4	6	6	4	5	4
2. sběr	6	5	5	6	4		5	5	5	5	5	4
3. sběr	5	5	4	6	4	6	5	5			3	5
4. sběr	6	5		5		6	5	4	5	5	5	
5. sběr	6	6			4		6	6	6	5	6	5
6. sběr	6	5	3		4			5	5		3	3
7. sběr	6											

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	4.17	4.80
2. sběr	4.75	5.00
3. sběr	4.33	4.80
4. sběr	4.67	5.11
5. sběr	4.50	5.56
6. sběr	4.50	4.25
7. sběr	4.67	6.00

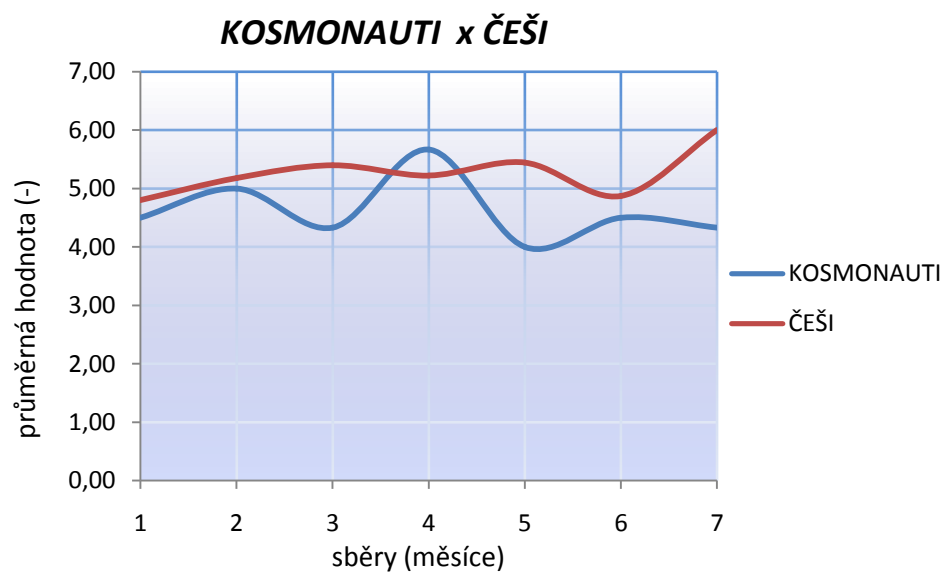


3. I had a sense that I see a reason for me being here

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	3	6	4	5	4	5
2. sběr			6	6	4	4
3. sběr				6	2	5
4. sběr				5	6	6
5. sběr		5		3	2	6
6. sběr		6		4	2	6
7. sběr				5	3	5

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		5	6		3	5	4	4	6	4	5	6
2. sběr	6	5	6	6	4		4	4	5	5	6	6
3. sběr	6	5	6	6	4	6	5	4			6	6
4. sběr	6	5		5		5	5	4	6	5	6	
5. sběr	6	5			4		6	6	6	5	6	5
6. sběr	6	4	3		4			6	6		4	6
7. sběr	6											

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	4.50	4.80
2. sběr	5.00	5.18
3. sběr	4.33	5.40
4. sběr	5.67	5.22
5. sběr	4.00	5.44
6. sběr	4.50	4.88
7. sběr	4.33	6.00

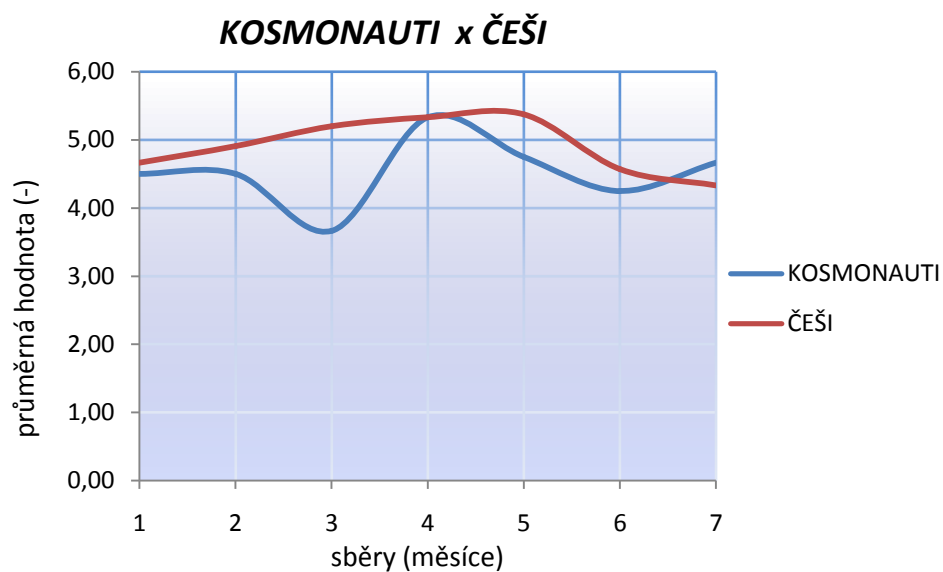


4. I have had clear-cut goals and a satisfying purpose in life

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	3	6	3	5	4	6
2. sběr			5	5	4	4
3. sběr				5	3	3
4. sběr				5	6	5
5. sběr		6		5	3	5
6. sběr		6		5	2	4
7. sběr				4	5	5

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		5	4		4	5		5	5	5	5	4
2. sběr	5	5	6	6	3		3	6	5	5	5	5
3. sběr	5	5	4	6	4	6	5	6			6	5
4. sběr	6	5		6		5	5	6	5	5	5	
5. sběr	6				4		5	6	6	5	6	5
6. sběr	6	4			4			5	6		2	5
7. sběr	6	4	3									

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	4.50	4.67
2. sběr	4.50	4.91
3. sběr	3.67	5.20
4. sběr	5.33	5.33
5. sběr	4.75	5.38
6. sběr	4.25	4.57
7. sběr	4.67	4.33



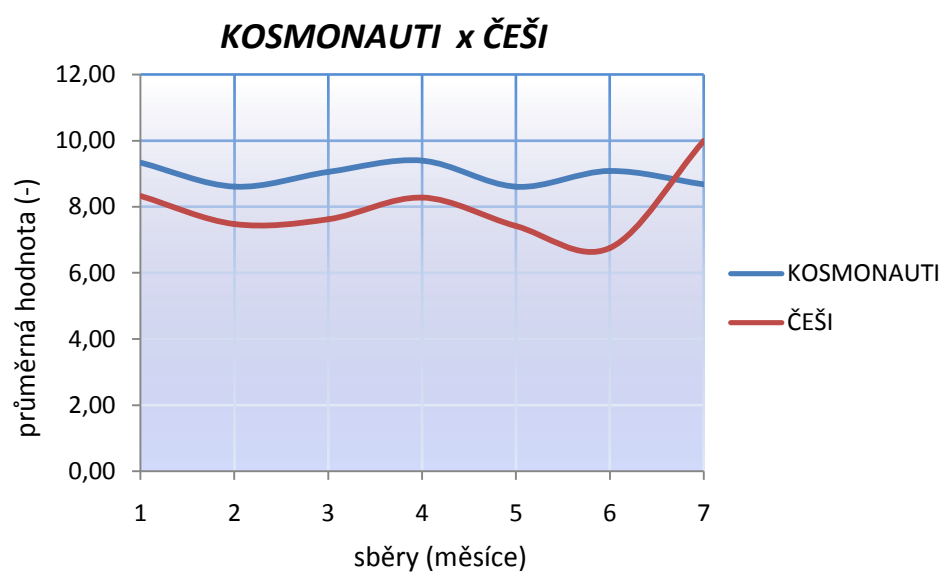
DOTAZNÍK PCI

1. TO GET OR OBTAIN

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	9.75	9.57	10.00	7.89	9.83	9.00
2. sběr	10.00	10.00	10.00	9.00	4.44	8.25
3. sběr	10.00	10.00	10.00	8.57	6.50	9.25
4. sběr	10.00	10.00	9.89	8.00	9.50	9.00
5. sběr	10.00	10.00	10.00	8.33	7.33	6.00
6. sběr	10.00	10.00	10.00	8.80	7.20	8.50
7. sběr	10.00	10.00	10.00	8.40	6.67	7.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		7.82	6.70		9.75	10.00	8.71	8.88	7.67	8.50	7.27	8.00
2. sběr	2.18	9.36	1.36	10.00	10.00	10.00	6.90	9.78	6.22	9.30	7.36	7.33
3. sběr	9.45	8.00	3.88	4.82	10.00		7.00	9.00			8.00	8.50
4. sběr	8.67	8.09		10.00	10.00	10.00	6.70	8.40	8.50	8.10	4.36	
5. sběr	0.00	7.13			10.00		7.91	9.00	7.56	8.90	8.00	8.33
6. sběr	5.64	5.73	2.86		10.00			6.44	7.67		5.73	10.00
7. sběr					10.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	9.34	8.33
2. sběr	8.62	7.48
3. sběr	9.05	7.63
4. sběr	9.40	8.28
5. sběr	8.61	7.42
6. sběr	9.08	6.76
7. sběr	8.68	10.00

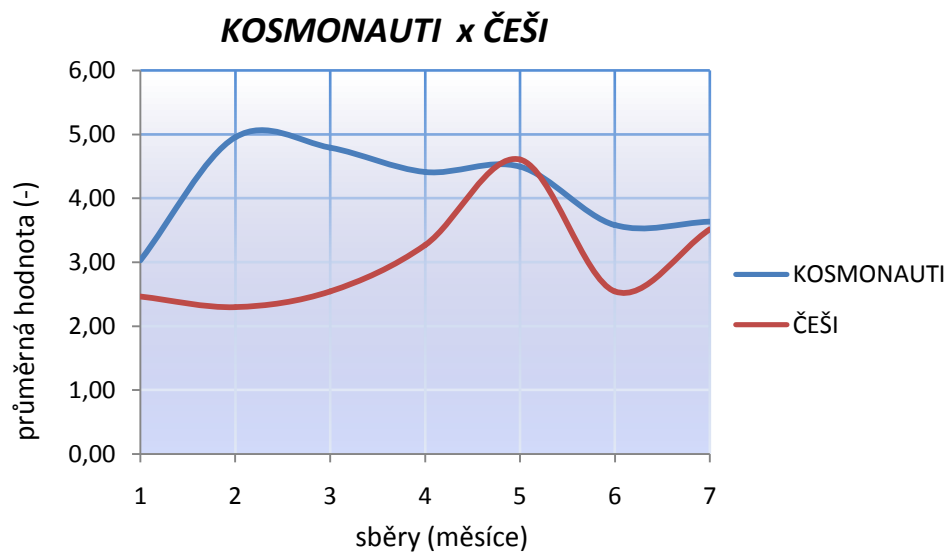


2. TO GET RID OF OR AVOID

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	1.25	6.43	9.50	0.00	0.00	1.00
2. sběr	0.00		9.75	0.00	6.78	8.25
3. sběr	0.00		8.50	0.71	6.00	8.75
4. sběr	0.00		8.89	1.17	3.00	9.00
5. sběr	0.00		9.22	1.00	5.25	7.00
6. sběr	0.00		9.11	0.80	2.00	6.00
7. sběr	0.00	0.00	9.00	0.40	4.40	8.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		6.36	1.22		1.25	0.00	1.29	2.00	0.88	9.00	2.64	0.00
2. sběr	0.55	2.40	9.50		0.00	0.00	3.10	6.22	0.60	0.00	2.91	0.00
3. sběr	0.50	0.91	7.63	4.80	0.00		3.33				2.20	1.00
4. sběr	1.56	1.45			0.00	0.00	3.30	7.60	8.33	3.00	4.18	
5. sběr	10.00				0.00		2.36	4.00	0.00	9.00	4.50	7.00
6. sběr	10.00	0.88			0.00			1.89	0.78		4.27	0.00
7. sběr	5.00	1.64	7.43		0.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	3.03	2.46
2. sběr	4.96	2.30
3. sběr	4.79	2.55
4. sběr	4.41	3.27
5. sběr	4.49	4.61
6. sběr	3.58	2.54
7. sběr	3.63	3.52

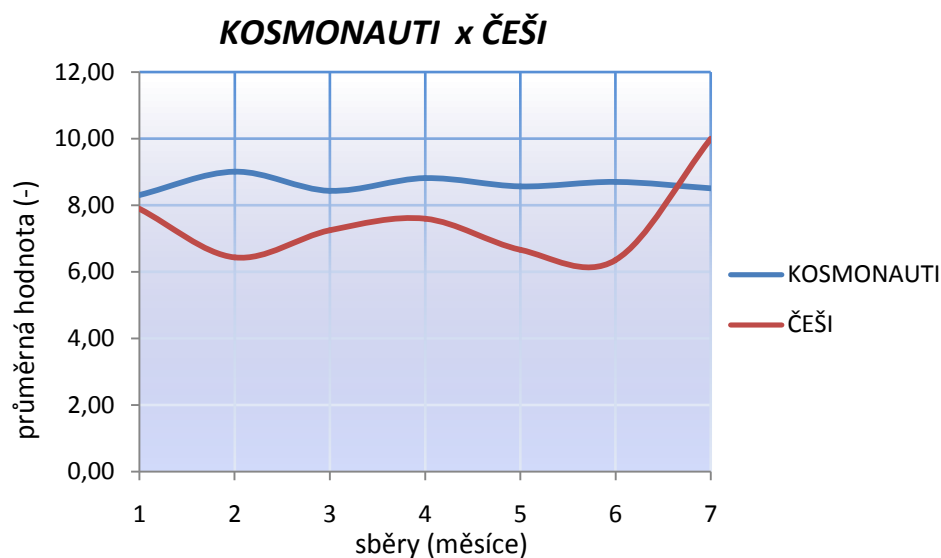


3. COMMITTED

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	9.63	7.57	9.50	6.29	8.14	8.75
2. sběr	10.00	10.00	9.75	7.86	8.44	8.00
3. sběr	10.00	10.00	8.50	7.71	7.14	7.25
4. sběr	10.00	10.00	8.89	7.67	7.33	9.00
5. sběr	10.00	10.00	9.22	7.83	7.33	7.00
6. sběr	10.00	10.00	9.11	7.80	7.80	7.50
7. sběr	10.00	10.00	9.00	7.40	7.67	7.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		8.27	6.70		9.63	10.00		8.88	6.67	5.20	7.73	8.00
2. sběr	2.73	7.64	1.70	10.00	10.00	7.67	5.60	7.33	3.78	7.20	7.27	6.33
3. sběr	8.91	7.00	3.63	5.00	10.00		5.89	10.00			6.80	8.00
4. sběr	8.33	7.82		8.00	10.00	10.00	6.60	6.30	8.25	6.50	4.18	
5. sběr	0.00	8.38			10.00		7.00	8.00	5.33	7.10	7.20	7.00
6. sběr	6.18	4.27	3.43		10.00			7.56	5.11		6.27	8.00
7. sběr					10.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	8.31	7.90
2. sběr	9.01	6.44
3. sběr	8.43	7.25
4. sběr	8.81	7.60
5. sběr	8.56	6.67
6. sběr	8.70	6.35
7. sběr	8.51	10.00

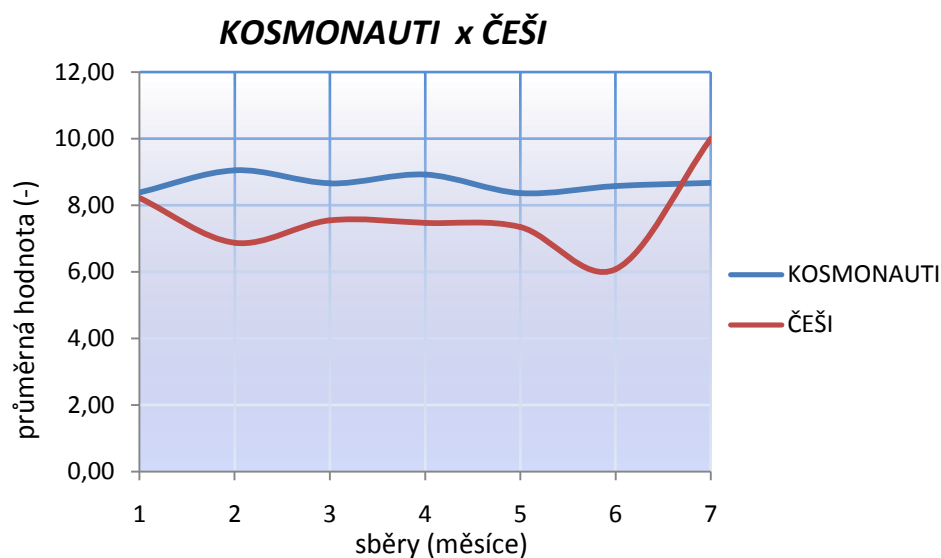


4. HAPPY

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	9.63	6.14	8.88	7.89	9.29	8.50
2. sběr	10.00	10.00	9.00	8.86	8.33	8.13
3. sběr	10.00	10.00	7.75	8.14	7.57	8.50
4. sběr	10.00	10.00	8.56	7.83	8.17	9.00
5. sběr	9.00	10.00	8.56	8.00	7.67	7.00
6. sběr	10.00	10.00	8.78	8.20	8.00	6.50
7. sběr	10.00	10.00	7.89	7.80	8.33	8.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		7.27	7.40		9.63	10.00		7.25	8.33	7.60	8.55	8.00
2. sběr	2.64	7.27	1.70	10.00	10.00	8.67	6.50	8.33	4.00	8.20	8.55	6.67
3. sběr	8.36	6.82	2.71	5.45	10.00		6.89	10.00			7.70	10.00
4. sběr	2.89	7.18		9.00	10.00	10.00	7.20	6.80	8.00	8.30	5.36	
5. sběr	6.00	5.63			9.00		7.09	9.18	7.11	7.70	7.10	7.33
6. sběr	6.27	3.27	2.57		10.00			6.89	6.56		4.09	9.00
7. sběr					10.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	8.39	8.23
2. sběr	9.05	6.88
3. sběr	8.66	7.55
4. sběr	8.93	7.47
5. sběr	8.37	7.35
6. sběr	8.58	6.08
7. sběr	8.67	10.00

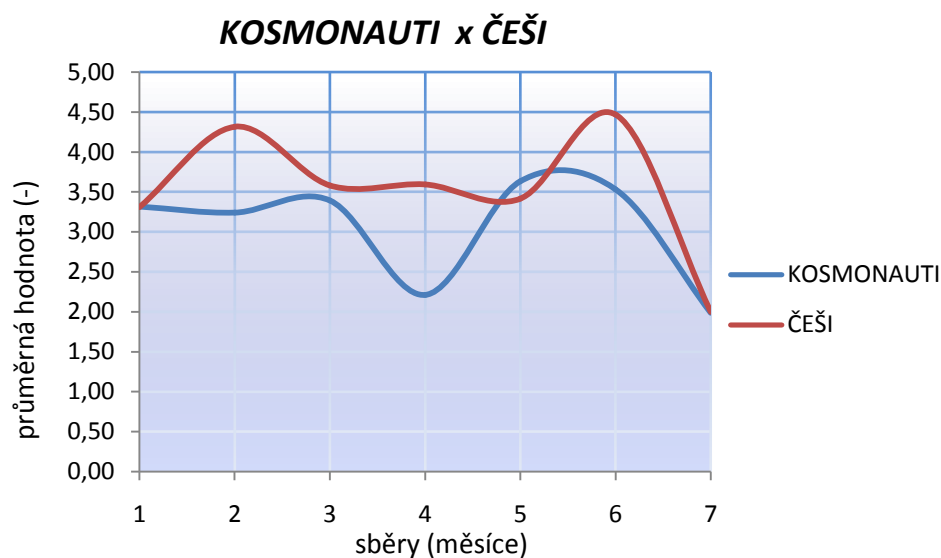


5. AMBIVALENCE

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	5.38	0.00	3.25	2.78	2.00	6.50
2. sběr	3.67		1.38	2.00	1.67	7.50
3. sběr	2.00		3.38	2.14	2.20	7.25
4. sběr	2.50		0.89	1.67	0.00	6.00
5. sběr	2.00		1.11	2.67	4.40	8.00
6. sběr	4.00		2.78	1.80	2.60	6.50
7. sběr	2.00	0.00	1.33	2.00	0.60	6.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		3.27	4.80		5.38	0.00		2.13	1.25	3.20	5.00	4.75
2. sběr	2.27	7.45	3.73		3.67	0.00	1.60	7.67	4.78	5.40	5.91	5.00
3. sběr	2.82	1.09	5.00	5.82	2.00		2.00	6.00			4.50	3.00
4. sběr	5.44	1.55			2.50	0.00	1.00	6.30	6.75	3.90	4.91	
5. sběr	1.86	5.75			2.00		1.55	4.09	4.22	3.50	4.78	3.00
6. sběr	5.91	3.27	3.86		4.00			4.11	4.33		5.27	5.00
7. sběr					2.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	3.32	3.31
2. sběr	3.24	4.32
3. sběr	3.39	3.58
4. sběr	2.21	3.59
5. sběr	3.64	3.42
6. sběr	3.54	4.47
7. sběr	1.99	2.00

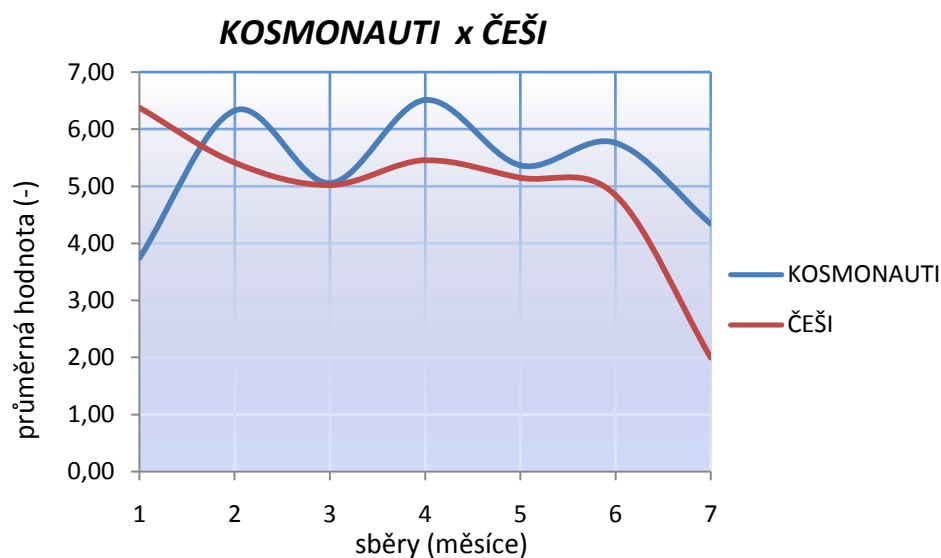


6. SAD

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	3.75	0.29	5.50	3.78	6.14	3.00
2. sběr	4.00		7.38	6.43	7.33	6.50
3. sběr	4.00	0.00	7.38	5.29	6.43	7.25
4. sběr	6.00		5.89	6.33	4.33	10.00
5. sběr	3.00		4.67	6.50	4.67	8.00
6. sběr	3.00		5.11	6.20	8.00	6.50
7. sběr	2.00	0.00	5.11	3.60	8.33	7.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr	10.00	6.27	5.30		3.75	5.25		10.00	6.44	4.50	7.00	5.25
2. sběr	2.09	7.00	4.00		4.00	7.33	5.10	8.22	4.11	6.40	7.27	4.00
3. sběr	2.27	1.55	4.75	5.45	4.00		5.67	7.00			7.50	7.00
4. sběr	2.50	2.55			6.00	7.00	5.80	6.40	7.75	6.10	5.00	
5. sběr	5.50	5.38			3.00		5.91	8.82	5.22	4.00	3.88	4.67
6. sběr	5.73	3.82	4.43		3.00			7.78	4.22		4.82	5.00
7. sběr					2.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	3.74	6.38
2. sběr	6.33	5.41
3. sběr	5.06	5.02
4. sběr	6.51	5.46
5. sběr	5.37	5.15
6. sběr	5.76	4.85
7. sběr	4.34	2.00

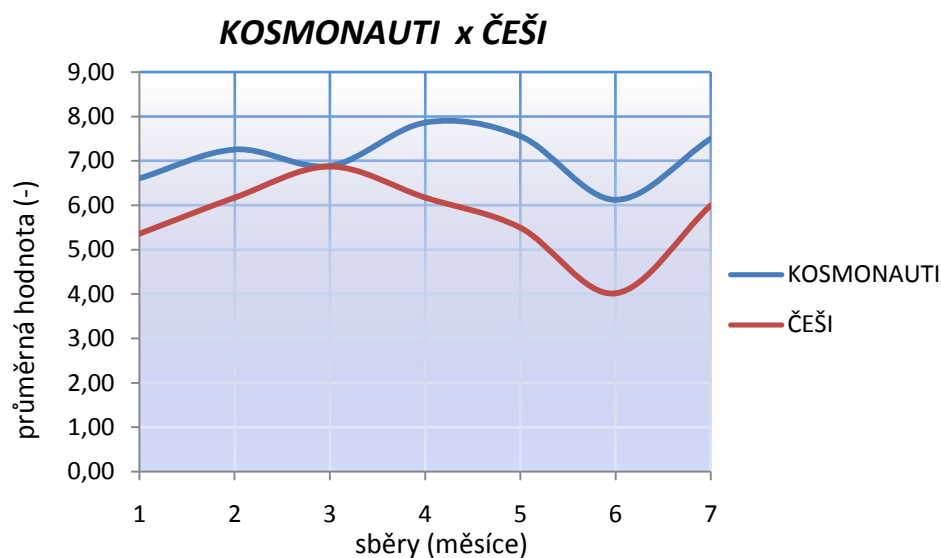


7. CONTROL

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	4.25	9.29	5.88	7.11	5.86	7.25
2. sběr	5.33	10.00	6.63	8.71	7.00	5.88
3. sběr	5.00	10.00	6.25	8.86	3.71	7.50
4. sběr	8.50	10.00	7.00	8.67	5.00	8.00
5. sběr	8.00	9.33	6.67	8.67	5.67	7.00
6. sběr	2.00	10.00	6.56	8.40	4.80	5.00
7. sběr	6.00	10.00	6.56	8.80	6.67	7.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		5.73	5.70		4.25	5.75		5.00	4.44	5.80	5.82	5.75
2. sběr	2.73	7.00	3.00		5.33	9.33	6.50	6.78	4.00	7.90	6.64	8.67
3. sběr	6.91	7.55	4.88	5.45	5.00		7.67	10.00			6.40	8.00
4. sběr	7.00	6.91			8.50	4.00	6.60	6.00	6.50	5.50	4.55	
5. sběr	0.00	6.50			8.00		5.45	4.73	4.89	6.10	4.80	9.00
6. sběr	6.18	2.64	3.86		2.00			4.67	5.44		4.36	3.00
7. sběr					6.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	6.60	5.36
2. sběr	7.26	6.17
3. sběr	6.89	6.87
4. sběr	7.86	6.17
5. sběr	7.56	5.50
6. sběr	6.13	4.02
7. sběr	7.50	6.00

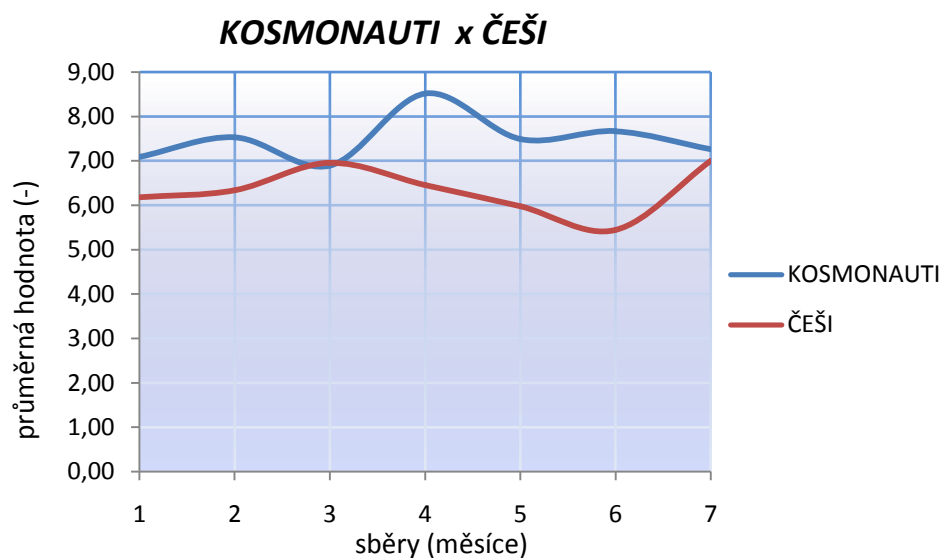


8. WHAT STEPS

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	5.13	9.57	6.88	7.22	5.00	8.75
2. sběr	7.33	10.00	7.38	7.71	6.00	6.75
3. sběr	7.00	10.00	7.50	8.00	3.86	5.00
4. sběr	9.00	10.00	7.78	8.17	7.17	9.00
5. sběr	8.00	10.00	8.11	8.33	4.50	6.00
6. sběr	8.00	10.00	7.11	8.80	6.60	5.50
7. sběr	7.00	10.00	7.22	8.20	6.17	5.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		6.00	4.80		5.13	4.75		6.38	5.78	7.90	7.18	7.75
2. sběr	3.09	7.36	3.00		7.33	9.67	5.70	6.67	3.78	8.50	6.27	8.33
3. sběr	8.55	6.64	4.63	5.18	7.00		7.22	8.00			6.40	9.00
4. sběr	4.22	7.91			9.00	6.00	6.40	5.50	7.00	6.90	5.18	
5. sběr	0.00	7.50			8.00		5.73	3.55	6.44	6.90	5.67	10.00
6. sběr	6.55	2.91	4.29		8.00			4.00	5.00		4.82	8.00
7. sběr					7.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	7.09	6.18
2. sběr	7.53	6.34
3. sběr	6.89	6.96
4. sběr	8.52	6.46
5. sběr	7.49	5.98
6. sběr	7.67	5.44
7. sběr	7.26	7.00

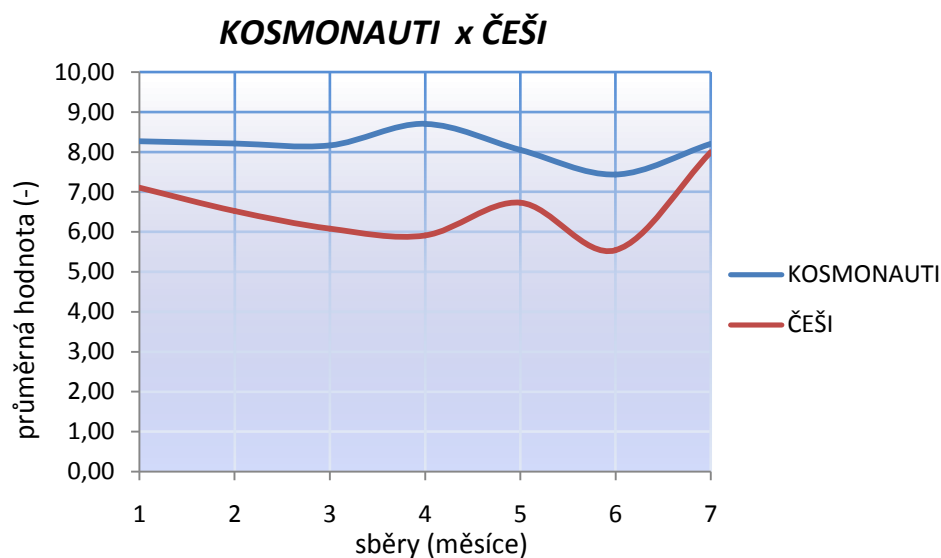


9. HOW LIKELY

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	7.88	10.00	6.63	8.44	7.43	9.25
2. sběr	8.67	10.00	6.13	9.29	7.33	7.88
3. sběr	9.50	10.00	6.75	9.43	5.57	7.75
4. sběr	9.00	10.00	7.89	9.33	7.00	9.00
5. sběr	9.00	10.00	8.00	9.17	5.17	7.00
6. sběr	8.00	7.20	6.89	8.80	4.75	9.00
7. sběr	8.00	10.00	6.78	8.80	6.67	9.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		7.82	5.60		7.88	6.50		6.88	6.89	7.30	7.64	7.50
2. sběr	2.73	7.18	1.73		8.67	8.33	7.60	6.67	4.11	8.90	7.18	8.67
3. sběr	8.36	7.55	4.38	5.45	9.50		0.00	6.00			6.50	7.00
4. sběr	6.56	6.91			9.00	5.00	0.00	6.10	7.00	7.20	5.45	
5. sběr	10.00	7.25			9.00		0.00	5.45	6.78	7.60	6.50	8.00
6. sběr	5.91	3.18	4.29	-1.00	8.00			4.89	6.89		5.18	6.00
7. sběr					8.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	8.27	7.11
2. sběr	8.21	6.52
3. sběr	8.17	6.08
4. sběr	8.70	5.91
5. sběr	8.06	6.73
6. sběr	7.44	5.54
7. sběr	8.21	8.00

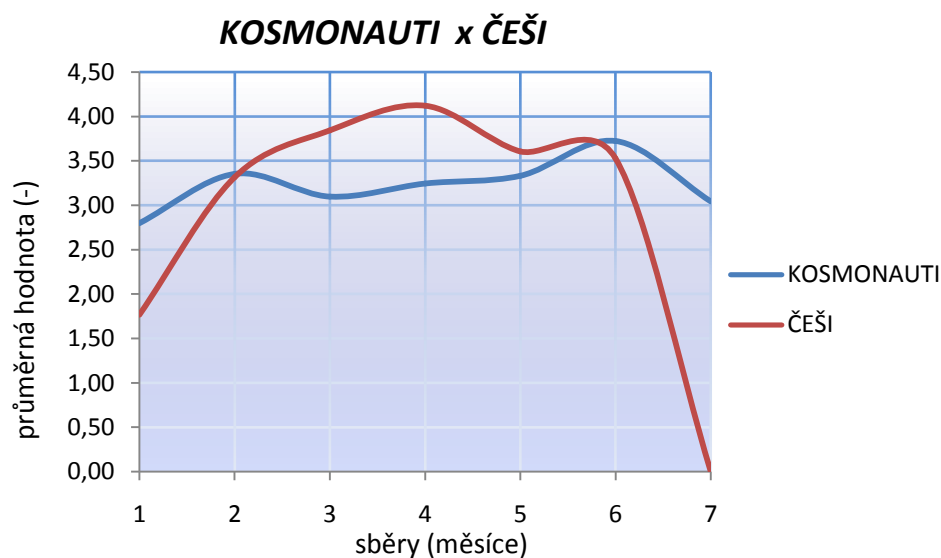


10. LIKELY IF I DO NOTHING

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	0.13	6.71	1.14	6.11	1.20	1.50
2. sběr	3.00	3.60	0.63	4.00	1.78	7.13
3. sběr	2.00	1.00	1.88	3.71	2.75	7.25
4. sběr	0.50		2.22	4.50	4.00	5.00
5. sběr	0.00	1.33	2.67	4.50	4.50	7.00
6. sběr	3.00	3.50	1.44	3.40	1.50	9.50
7. sběr	0.00	0.00	3.00	3.60	1.67	10.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		0.82	2.10		0.13	1.75		1.38	1.78	1.90	3.55	2.50
2. sběr	1.09	6.36	9.73		3.00	1.67	0.00	5.78	2.33	1.70	2.82	2.00
3. sběr	0.45	1.18	8.88	5.00	2.00		8.44				2.80	2.00
4. sběr	3.78	6.27			0.50	0.00	7.90	4.70	8.00	1.13	4.82	
5. sběr	10.00	3.88			0.00		7.45	0.00	0.57	0.67	2.89	7.00
6. sběr	5.64	1.91	8.14		3.00			2.67	2.33		4.55	0.00
7. sběr					0.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	2.80	1.77
2. sběr	3.35	3.32
3. sběr	3.10	3.84
4. sběr	3.24	4.12
5. sběr	3.33	3.61
6. sběr	3.72	3.53
7. sběr	3.04	0.00

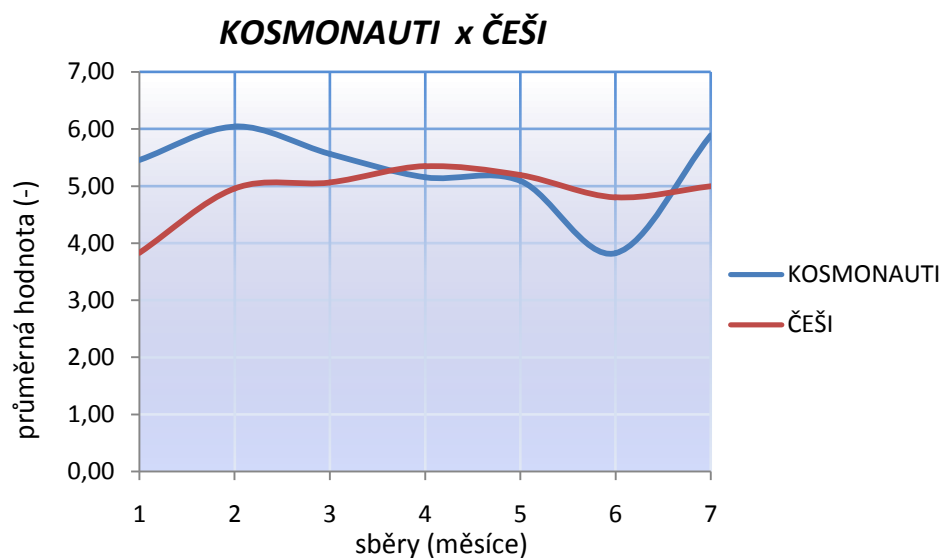


11. AS A MEANS TO ACHIEVE SOMETHNIG ELSE

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	6.38	8.57	5.25	3.56	5.50	3.50
2. sběr	10.00	5.80	7.38	5.14	5.44	2.50
3. sběr	8.00	8.67	7.13	3.00	4.33	2.25
4. sběr	2.00	8.00	6.00	3.33	4.60	7.00
5. sběr	3.00	7.00	5.22	4.00	4.33	7.00
6. sběr	3.00	4.67	5.89	2.80	3.60	3.00
7. sběr	5.00	10.00	5.78	3.40	6.17	5.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		6.18	6.80		6.38	0.25		0.88	1.22	3.10	5.00	4.67
2. sběr	3.00	7.00	1.27		10.00	2.33	2.40	5.22	3.22	7.80	5.82	6.50
3. sběr	1.20	4.64	3.38	5.36	8.00		2.00	6.00			5.00	10.00
4. sběr	7.11	8.64			2.00	2.00	2.40	5.80	7.25	7.40	5.55	
5. sběr	9.50	6.25			3.00		3.27	3.00	3.88	6.50	4.00	7.33
6. sběr	5.91	2.27	4.14		3.00			2.89	6.22		5.00	9.00
7. sběr					5.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	5.46	3.83
2. sběr	6.04	4.96
3. sběr	5.56	5.06
4. sběr	5.16	5.35
5. sběr	5.09	5.19
6. sběr	3.83	4.80
7. sběr	5.89	5.00

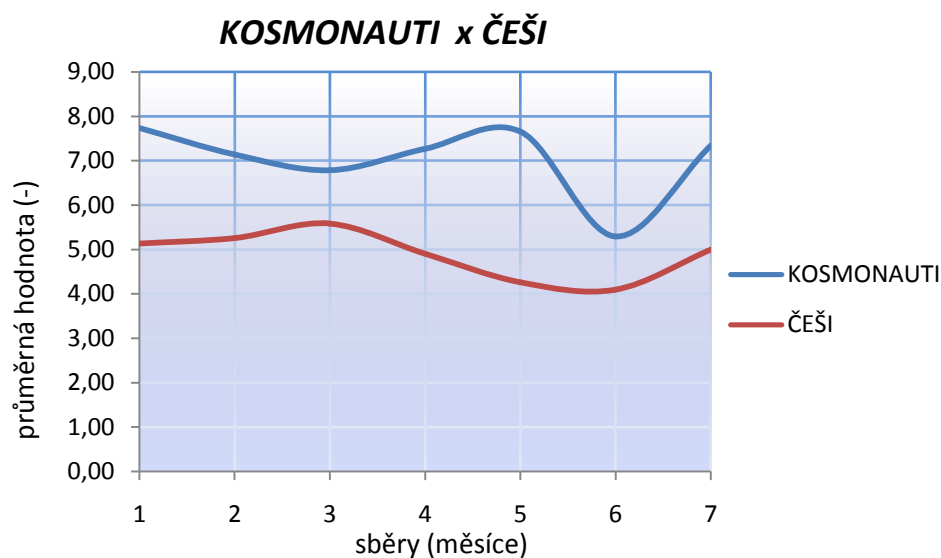


12. ENJOY

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	9.13	9.29	7.25	4.44	7.33	9.00
2. sběr	6.00	9.40	7.50	7.57	6.00	6.38
3. sběr	5.00	8.40	8.88	7.43	4.50	6.50
4. sběr	7.00	10.00	9.44	6.83	4.33	6.00
5. sběr	8.00	10.00	8.78	7.00	5.17	7.00
6. sběr	2.00	6.75	9.11	6.00	6.40	1.50
7. sběr	5.00	10.00	9.44	6.60	6.00	7.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		5.82	3.50		9.13	4.00		3.63	2.50	4.70	7.18	5.75
2. sběr	2.91	7.27	2.55		6.00	6.33	5.00	5.44	2.78	4.80	6.45	8.33
3. sběr	6.45	6.27	5.13	5.73	5.00		3.89	5.00			6.80	6.00
4. sběr	3.33	8.27			7.00	0.00	3.40	5.80	6.50	5.20	4.64	
5. sběr	0.00	6.63			8.00		3.09	3.00	2.57	4.60	5.50	5.00
6. sběr	5.45	2.36	5.43		2.00			5.67	4.78		5.09	2.00
7. sběr					5.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	7.74	5.13
2. sběr	7.14	5.26
3. sběr	6.78	5.59
4. sběr	7.27	4.90
5. sběr	7.66	4.27
6. sběr	5.29	4.10
7. sběr	7.34	5.00

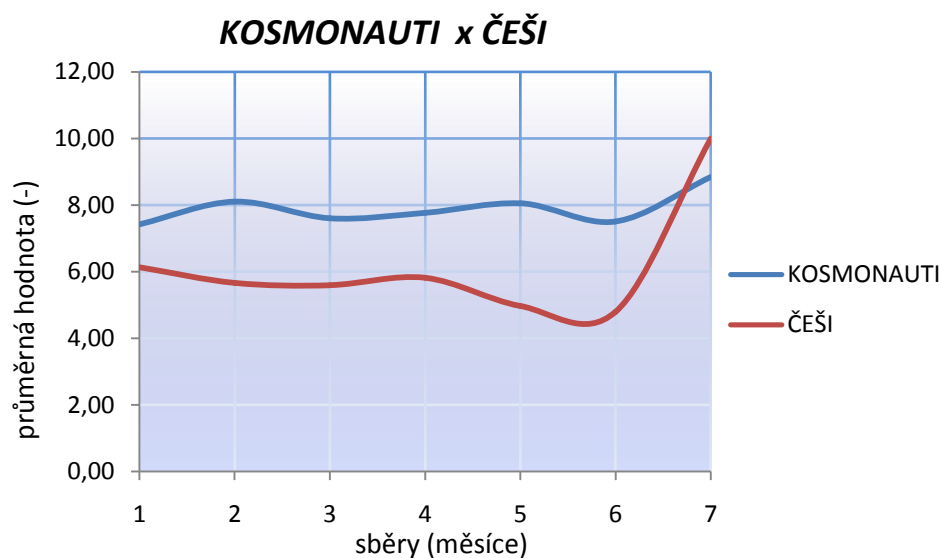


13. I WANT TO

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	7.25	9.57	9.63	6.33	7.50	4.25
2. sběr	3.33	10.00	10.00	8.00	8.67	8.63
3. sběr	4.50	10.00	9.88	8.00	5.50	7.75
4. sběr	10.00	10.00	7.78	7.83	5.00	6.00
5. sběr	10.00	10.00	10.00	4.33	7.00	7.00
6. sběr	8.00	10.00	10.00	3.80	4.75	8.50
7. sběr	10.00	10.00	10.00	7.40	9.67	6.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		6.91	3.30		7.25	10.00		2.75	4.89	7.50	5.09	7.50
2. sběr	6.82	6.45	2.00		3.33	9.00	3.00	5.78	3.33	7.60	5.00	10.00
3. sběr	9.18	6.00	4.63	4.73	4.50		2.11	7.00			4.70	7.50
4. sběr	6.33	8.36			10.00	0.00	2.60	5.10	8.00	6.40	5.55	
5. sběr	0.00	5.63			10.00		4.00	6.78	6.22	7.30	4.80	0.00
6. sběr	5.55	2.27	5.00		8.00			4.00	4.44		4.09	5.00
7. sběr					10.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	7.42	6.13
2. sběr	8.10	5.67
3. sběr	7.60	5.59
4. sběr	7.77	5.82
5. sběr	8.06	4.97
6. sběr	7.51	4.79
7. sběr	8.84	10.00



14. HOW LONG?

KOSMONAUTI	A	B	C	D	E	F
1. sběr	4.38	4.43	5.38	6.56		
2. sběr	9.00	2.80	5.00	3.57		8.75
3. sběr	8.00	2.00	5.50	3.29	6.00	8.75
4. sběr	7.50	0.60	5.22	3.50	10.00	10.00
5. sběr	8.00	3.25	4.33	2.67		7.00
6. sběr	10.00	6.33	5.00	3.60	7.00	10.00
7. sběr	10.00	1.25	4.44	2.20		9.00

ČEŠI	CZ1	CZ2	CZ3	CZ4	CZ5	CZ6	CZ7	CZ8	CZ9	CZ10	CZ11	CZ12
1. sběr		3.64	8.11		4.38	5.00		6.63	4.56	6.20	7.45	6.33
2. sběr	1.91	7.00	5.20		9.00	3.33	5.10	7.89	2.78	4.70	6.64	3.33
3. sběr	2.18	4.64	5.88	5.09	8.00		6.33	8.00			5.00	3.00
4. sběr	3.67	2.55			7.50	5.00	5.40	6.00	7.25	7.00	4.91	
5. sběr	10.00	7.00			8.00		5.55	6.27	4.33	6.20	4.00	3.00
6. sběr	5.82	1.91	4.71		10.00			5.00	5.89		5.45	6.00
7. sběr					10.00							

	KOSMONAUTI	ČEŠI
1. sběr	5.18	5.81
2. sběr	5.82	5.17
3. sběr	5.59	5.35
4. sběr	6.14	5.47
5. sběr	5.05	6.04
6. sběr	6.99	5.60
7. sběr	5.38	10.00

