

MASARYKOVA UNIVERZITA
FILOZOFICKÁ FAKULTA
Psychologický ústav



Lívia Stašaková

**Model optimizmu/pesimizmu vo vzťahu k vybraným
osobnostným charakteristikám**

Magisterská diplomová práca

Vedúci diplomovej práce: PhDr. Jaroslava Dosedlová, Dr.

Brno 2017

Prehlasujem, že som túto diplomovú prácu vypracovala samostatne s využitím uvedených prameňov a literatúry.

V Brne 25.04.2017

Lívia Stašaková

Na tomto mieste by som rada poďakovala vedúcej mojej diplomovej práce PhDr. Jaroslave Dosedlovej, Dr., za podporu a účasť pri brainstormingu, za trpezlivosť a za pozitívne povzbudenie, ktoré mi počas písania poskytovala. Tiež chcem poďakovať mojim rodičom a sestre za vrelú telefonickú podporu, ktorá pôsobila ako stresor najvyššieho rádu a podnietila ma k maximálnej produktivite. Poďakovanie tiež patrí Kitti, ktorá sa v mojej spoločnosti statočne a citlivo dva semestre vyhýbala slovám „diplomová práca“. V neposlednom rade chcem poďakovať Martinovi za jeho cenné rady, Barbore, Svetlane a Stanke za neutíchajúcu psychickú podporu a Adamovi za pomoc s mojou psychickou hygienou.

OBSAH

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČASŤ	8
1 Optimizmus a pesimizmus	8
1.1 Optimizmus z historického hľadiska.....	8
1.1.1 Optimizmus a evolúcia.....	8
1.1.2 Optimizmus a náboženstvo	9
1.1.3 Optimizmus vo filozofii	10
1.1.4 Počiatky optimizmu a pesimizmu v psychológii.....	12
1.2 Dispozičný optimizmus a pesimizmus	13
1.2.1 Teórie očakávania a hodnoty	13
1.2.2 Sebaregulácia správania	14
1.2.3 Sebadôvera, pochybnosti a záväzok voči cieľu.....	15
1.3 Optimizmus ako explanačný štýl	17
1.3.1 Dimenzie explanačného štýlu.....	17
1.3.2 Teórie bezmocnosti	18
1.3.3 Konštrukty súvisiace s explanačným štýlom	19
1.4 Defenzívny pesimizmus a strategický optimizmus.....	21
1.4.1 Defenzívny pesimizmus ako stratégia.....	21
1.4.2 Defenzívny pesimizmus ako adaptačná stratégia.....	23
1.4.3 Vzťahy s ďalšími konštruktami optimizmu a pesimizmu	24
1.5 Nerealistický optimizmus.....	25
1.5.1 Príčiny nerealistického optimizmu.....	25
1.5.2 Faktory ovplyvňujúce nerealistický optimizmus	26
1.5.3 Nerealistický optimizmus a kontrola.....	27
1.5.4 Následky nerealistického optimizmu	28
1.6 Malý a veľký optimizmus	29
1.7 Situačné faktory optimizmu	30
1.7.1 Optimizmus a prostredie	30
1.7.2 Optimizmus a kultúra.....	31
1.8 Vzťahy medzi konštruktami optimizmu – modely optimizmu	33
2 Optimizmus a osobnosť	34
2.1 Optimizmus a dedičnosť	35
2.2 Optimizmus a osobnostné rysy	36
2.3 Koncept emocionálnej stability v rôznych teóriách osobnosti.....	38
2.4 Gordonov osobnostný profil - Inventórium	40
2.4.1 Škály GPP-I.....	42

2.4.2	Vzťah medzi GPP-I a NEO-PI-R	43
	EMPIRICKÁ ČASŤ	45
3	Výskumné ciele	45
4	Výskumné hypotézy	45
5	Metodika výskumu	48
5.1	Výskumný súbor	48
5.2	Použité metódy	51
5.2.1	Revidovaný test životnej orientácie (LOT-R)	51
5.2.2	Dotazník defenzívneho pesimizmu (DPQ)	51
5.2.3	Dotazník sociálnych perspektív (DSP)	52
5.2.4	Gordonov osobnostný profil - inventórium (GPP-I)	53
5.3	Spôsob získavania a analýzy dát	53
6	Výsledky a ich interpretácia	54
6.1	Deskriptívne štatistiky použitých Metód	54
6.2	Vzťahy medzi konštruktami optimizmu – model optimizmu	57
6.3	Vzťahy konštruktov optimizmu a emocionálnej stability	63
7	Diskusia	69
8	Záver	74
9	Zdroje	75
	Zoznam tabuliek	85
	Zoznam grafov	85
	Zoznam modelov	86
	Zoznam obrázkov	86
	Prílohy	87

ÚVOD

Optimizmus je pojem, ktorý je v dnešnej dobe veľmi populárny. Laická spoločnosť sa často medzi sebou označuje za pesimistov a optimistov. Existuje akési všeobecné povedomie o tom, čo to optimizmus je, a ako taký optimista či pesimista vyzerá. Optimizmus samotný je hlboko zakorenený v našej kultúre, v našom náboženstve a histórii. V odbornej literatúre však optimizmus ako taký nie je natoľko jednoznačný.

V psychológii neexistuje iba jeden optimizmus a jeden pesimizmus tak, ako je to vnímané dnešnou spoločnosťou. V rámci histórie bolo vytvorených mnoho teórií optimizmu, ktoré sa do istej miery podobajú, ale zároveň v niečom i odlišujú. V odbornej literatúre sa hromadia nové a nové pojmy a teórie špekulujúce nad rôznymi druhmi optimizmov a pesimizmov. Ak sa však budeme snažiť nájsť výskumy, ktoré by tieto konštrukty optimizmov komplexne porovnávali, zistíme, že v tejto výskumnej oblasti je pomyselná „díra“. Existuje len málo výskumov, ktoré by sa komplexne pokúšali zistiť vzájomné vzťahy medzi konštruktami optimizmov, alebo sa prípadne pokúšali identifikovať spoločné faktory, ktoré by tieto konštrukty mohli zastrešovať. Ďalšou otázkou, ktorá vyvstáva a zároveň nie je v literatúre dostatočne vyriešená je, či možno optimizmus a pesimizmus považovať za samostatnú vlastnosť, alebo sú tieto konštrukty iba súčasťou našich základných osobnostných vlastností.

V tejto diplomovej práci sme sa preto rozhodli zamerať na vytvorenie modelu optimizmu pozostávajúceho z troch konštruktov – dispozičného optimizmu a pesimizmu, defenzívneho pesimizmu a nerealistického optimizmu a pesimizmu. Zároveň sa chceme zamerať na zistenie, či tieto konštrukty figurujú ako svojbytné, alebo je ich naopak možné považovať za redundantné. Keďže v literatúre sa opakovane uvažuje nad optimizmom a pesimizmom ako súčasťou osobnostných faktorov, v tejto diplomovej práci sa ďalej pokúsime tiež zistiť vzťah modelu optimizmu k osobnostnému faktoru emocionálnej stability, ktorý je vo vzťahu k tejto problematike najviac v literatúre diskutovaný.

Táto diplomová práca sa skladá z dvoch častí. Prvou je teoretická časť, kde sa pokúsime čo najkomplexnejšie podať doterajšie poznatky o optimizme z historického, filozofického, náboženského a v neposlednom rade, psychologického hľadiska. Pre vytvorenie komplexného pohľadu na túto problematiku si predstavíme najznámejšie teórie a konštrukty optimizmu i pesimizmu, a tiež štúdie, ktoré sa nimi doteraz najpodrobnejšie

zaoberali. Ďalej sa zameriame na výskumy týkajúce sa vzťahu rôznych konštruktov optimizmu a osobnostných faktorov. Viac sa budeme venovať predovšetkým faktoru emocionálnej stability.

V empirickej časti sa zameriame na vytvorenie niekoľkých modelov pre overenie našich hypotéz. Za použitia štatistických metód a nástrojov vyhodnotíme výsledky nášho výskumu a patrične ich interpretujeme. V diskusii sa zameriame na zhodnotenie prínosu našej štúdie, ako i na jej limity. Na záver taktiež navrhujeme možné pokračovanie tohto výskumu.

Táto diplomová práca bola zrealizovaná vďaka výskumnému grantovému zámeru podporovanému GAČR 2013 – 2016 „Chování zdraví podporující a zdraví ohrožující: determinanty, modely a konsekvence“.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 OPTIMIZMUS A PESIMIZMUS

1.1 OPTIMIZMUS Z HISTORICKÉHO HĽADISKA

Optimistické a pesimistické myslenie sa formovalo od počiatku ľudstva. Malo vplyv na evolúciu, bolo podnetom pre vznik náboženstva a veľkú úlohu zohrávalo i vo filozofii. Spôsob akým ľudia myslia dáva formu ich predstave sveta. Optimistický prístup môže svet vykresliť ako pozitívne miesto plné možností a príležitostí, a človeka zobrazit' ako aktívneho činiteľa dobra. Pesimistický pohľad môže vytvorit' negatívnu, smutnú predstavu o svete ako zlom mieste plnom utrpenia a bolesti, a človeka postaviť do roly pasívneho jedinca vydaného napospas tomuto nepravému svetu.

1.1.1 Optimizmus a evolúcia

Z evolučného hľadiska majú optimizmus a pesimizmus svoju adaptačnú funkciu. Tiger (1979) označil optimizmus za jednu z našich najviac určujúcich charakteristík. Tvrdil, že optimizmus je integrálnou súčasťou ľudskej náture, vybranou evolúciou, ktorá sa vyvíja bok po boku s kognitívnymi schopnosťami a ľudskou kultúrou. Tiger dokonca zašiel tak ďaleko, že špekuloval o optimizme ako hlavnom činiteľi poháňajúcom ľudskú evolúciu. Optimizmus so sebou totiž nesie premýšľanie o budúcnosti a zvažovanie následkov. Faktom je, že optimizmus vedie k akcii, s možnosťou získania odmeny bez ohľadu na to, ako veľmi je odmena vzdialená. Tento prístup je evolučne dôležitý v boji o život. Optimisti sa neboja riskovať. A riskovanie v nových nepredvídateľných situáciách je podmienkou explorácie. Ak by sa naši predkovia neprimäli k akcii a k zmene lokality, alebo k lovu nebezpečnej veľkej zveri, pravdepodobne by boli vyhynuli. Pesimizmus vedie naopak k pasivite, ba občas až k paralýze činov. Pesimisti sú však oproti optimistom viac opatrní, čo môže v istých situáciách znamenať výhodu. Zatiaľ čo sa optimisti v minulosti bezhlavo vrhli do nebezpečenstva, pesimistom ich opatrnosť mohla v týchto situáciách zabezpečiť väčšiu šancu prežitia. Optimisti sú taktiež menej realistickí než pesimisti. V každom prípade sú optimizmus a pesimizmus normálne rozložené v populácii a oba prežili evolúciu. Zaisťujú určitý balans ako dva rôzne adaptačné mechanizmy (Seligman, 1990).

1.1.2 Optimizmus a náboženstvo

V časoch, keď náboženstvá začali vznikať, poznatky vedy o vývoji ľudstva, fungovaní sveta či vesmíre neboli známe. Ľudia sa teda upínali k vysvetleniam, ktoré zahŕňali nadprirodzené javy, božstvá a zázraky. Mnoho náboženstiev sa zachovalo dodnes a hrajú dôležitú úlohu v životoch miliónov ľudí. Náboženstvo ovplyvňuje spôsob nazerania na svet, spôsob zmýšľania a vysvetľovania si udalostí v živote. Operuje s pojmami dobro a zlo, a dáva im vysvetlenie a zaradenie v každodennom živote. Každé náboženstvo je ohľadom predávania optimistického či pesimistického pohľadu na svet do istej miery špecifické.

Hinduizmus je jedným z najstarších náboženstiev dnešnej doby. Hlavnou zložkou tohto náboženstva je viera v reinkarnáciu, cyklus narodenia, života na zemi, smrti a opätovného narodenia na určitej úrovni podľa toho, ako žil človek svoj predošlý život. Dôvodom reinkarnácie je karma a teda zákon príčiny a následku (Keene, 2003). To hinduistom na jednej strane ponúka istotu večného života a zároveň dáva optimistickú víziu, že za vedenie dobrého a nesebeckého života sa reinkarnujú na vyššej úrovni. Na druhej strane v hinduizme funguje kastový systém, ktorý v ortodoxnej podobe neumožňuje postup v rámci života. To môže, naopak pôsobiť ako demotivujúci faktor podmieňujúci pesimizmus.

Budhizmus je jednou z interpretácií hinduistického náboženského systému. Budhisti taktiež veria v reinkarnáciu, avšak na rozdiel od hinduizmu sa tu dá z nekonečného cyklu vymaniť dosiahnutím nirvány. Základné východisko budhizmu je pesimistické, a to že celý život je človek predurčený sa trápiť. Ponúka však optimistické východisko tým, že práve budhizmus má pomôcť trápenie a bolesť prekonať. Podstatou je odstrániť túžbu samotnú. Tým sa človek môže dopracovať k nirváne (Hopfe, 1987).

Judaizmus je najstaršie monoteistické náboženstvo na svete. Pramení z presvedčenia, že židia sú vyvoleným božím národom a že v božích zámeroch zastávajú špeciálnu úlohu. V judaizme je veľmi dôležitá samotná komunita. Presvedčenie o vlastnej výnimočnosti spojené so silným sociálnym zázemím, ktoré židovská komunita ponúka, sú dobrými predpokladmi pre optimizmus. Život považujú židia za dar od Boha a snažia sa ho žiť podľa jeho pravidiel. Smrť je smutnou udalosťou, avšak človek sa odoberá na svoju cestu večnosti, duša teda neumiera (Keene, 2003).

Kresťanstvo má v dnešnej dobe na svete najviac nasledovateľov. Základným východiskom je viera v jeden život, ktorý začína na zemi a ovplyvňuje, aký bude jeho nekonečný život po smrti. Každý človek sa rodí ako hriešnik, s dedičným hriechom.

Možnosťami posmrtného života sú nekonečné utrpenie v pekle, alebo nekonečné blaho v božom kráľovstve. Kresťanstvo ponúka svojim nasledovateľom súbor pravidiel, pomocou ktorých sa ale do božieho kráľovstva môžu dostať (Hopfe, 1987). Môžeme povedať, že na jednej strane kresťanstvo ponúka optimistickú víziu večného blaha v božom kráľovstve, na druhej strane však operuje so strachom z večného utrpenia, čo v ľuďoch môže vyvolať skôr pesimistický postoj.

Islam je jedným z najmladších svetových náboženstiev. Moslimovia veria v jediného boha Allaha. Človek má, podobne ako v kresťanstve, taktiež iba jeden život, ktorý určí ako bude žiť svoj večný život po pozemskej smrti. Na konci ich taktiež čaká posledný súd a život v raji alebo v pekle (Hopfe, 1987). Islam nie je len viera, musí byť sprevádzaná jednaním a myslením. Preto islam určuje svojim veriacim presné spôsoby ako žiť, ako sa správať k druhým a podobne (Keene, 2003). Dôležitou súčasťou je i pomáhanie chudobným. Poňatie pesimizmu a optimizmu je tu teda veľmi podobné ako v kresťanstve.

Otázka religiozity a optimizmu zaujíma vedcov i dnes. Výskum ukázal, že viera, alebo vzťah s Bohom dáva ľuďom pocit, že s Jeho pomocou zvládnu a budú schopní kontrolovať svoje životy (Pollner, 1989). Podľa Kirkpatricka (1999) ponúka viera v Boha ľuďom bezpečné útočisko, podporuje ich v explorácii a je zdrojom viacerých pozitívnych psychologických efektov, akými sú zníženie pocitu samoty, či efektívna reakcia na negatívne životné udalosti. Podľa Scheitleho (2005) viera v starostlivého a mocného Boha dáva ľuďom optimistický pohľad na svet a pocit kontroly. Podmieňuje to viera, že Boh je v interakcii so svetom a teda nedovolí, aby sa negatívne veci diali bez príčiny.

1.1.3 Optimizmus vo filozofii

Optimizmus a pesimizmus ako filozofické stanoviská sú asociované hlavne s obdobím modernej filozofie 17. storočia. Za otca modernej filozofie sa považuje René Descartes u ktorého môžeme nájsť optimistické stanovisko v presvedčení, že ľudský rozum je schopný odhaliť tajomstvá prírodného sveta, čo je v rozpore s pesimistickým stanoviskom vtedajšieho kresťanského prúdu. Svojím tvrdením, že človek je schopný prispieť svojím vlastným pôsobením k vytvoreniu lepšieho sveta, taktiež prispel k vzniku morálnej roviny optimizmu a pesimizmu. Optimizmus ako termín vo filozofii zaviedol Gottfried Leibniz v kontexte toho, že existujeme v najlepšom zo všetkých možných svetov. Boh pri stvorení sveta podľa Leibniza uskutočnil analýzu všetkých možných svetov a rozhodol sa vytvoriť ten najlepší, ten

v ktorom žijeme. Tento nekonečný rozsah možností popisuje práve termín „optimum“ (Domino, Conway, 2001).

V 18. storočí sa k optimizmu a pesimizmu vo filozofii vyjadril Voltaire. Vo svojom diele reaguje na Leibizovu filozofiu a kritizuje ju. Poukazuje na to, že pristupovanie k svetu s postojom, že všetko je dobré, je klamlivý a označuje ho za nepravý optimizmus. Kritizuje, že ak bude človek pristupovať k svetu s leibnizovským optimistickým presvedčením, že všetko sa deje pre niečo dobré, nebude sa schopný poučiť z vlastných chýb. Kritizuje však i pesimizmus a tvrdí, že ak použijeme vlastný rozum a empiricky overíme skutočnosť, výsledkom nemôže byť ani optimizmus, ani pesimizmus. K Voltairovmu negatívnemu postojovi voči Leibnizovmu presvedčeniu, že i existencia zla vlastne prispieva ku veľkému božiemu plánu dobra, sa pridal i ďalší významný filozof 18. storočia Immanuel Kant. Prezentuje i názor, že ak Boh existuje, musel vytvoriť svet podľa princípu všeobecného dobra. Ak chce človek k tomuto princípu dobra prispieť vlastným konaním, musí nasledovať morálny zákon. Takto podľa Kanta môže človek dosiahnuť pravé šťastie. Napriek tomu, že si Kant sám uvedomuje, že dôkaz Božej existencie nie je možný, podporuje čitateľov svojich diel k viere v Božiu existenciu, keďže túto vieru považuje za cestu k morálnemu a teda šťastnému životu (Domino, Conway, 2001).

Veľký vplyv na filozofiu 19. storočia predstavuje Georg W. F. Hegel. Optimizmus podobný tomu Leibnizovmu aplikuje vo svojej teórii historického vývoja sveta. Verí, že všetko utrpenie, ktoré sa vo svete udialo prispieva k vytváraniu lepšej, slobodnejšej spoločnosti modernej doby. Moderný svet by si bez utrpenia, boja a katastrof v minulosti, podľa neho nikdy nevytvoril tak vyspelú predstavu slobody, ktorá je dnes už zabezpečená zákonmi. Pesimistickú stránku jeho filozofického myslenia tvorí teória vzniku ľudského vedomia. Hegel tvrdí, že ľudská identita sa vytvára len na základe poznania a učenia od druhých, po čom nasleduje súperenie s nimi. V boji o dominanciu musí vždy jeden človek zvíťaziť, zatiaľ čo druhý sa musí podriaadiť. Týmto spôsobom však človek stráca učiteľa. Hegel z tohto princípu vyvodzuje pesimistický postoj k budúcemu vývoju ľudstva (Domino, Conway, 2001,). Významným zástancom pesimizmu bol v tomto období Arthur Schopenhauer. Podľa neho je základom sveta a samotného bytia vôľa, ktorá je však iracionálna, bez zmyslu, bez jasne definovaného dôvodu, je to baženie po celi, ktorý nemôže byť nikdy dosiahnutý. Podľa neho smeruje vôľa do prázdna a nemá žiadny zmysel, rovnako ako je nezmyselný celý svet. Tvrdí, že šťastní ľudia neexistujú a v rozpore s Leibnizovým presvedčením tvrdí, že žijeme v najhoršom z možných svetov, vo svete plnom utrpenia,

bolesti a absurdity. Za jediný spôsob ako zmierniť nezmyselnosť vlastného bytia považuje súcit (Kiczko, Marcelli, Waldschutz, Zigo, 2001). Schopenhauerov pesimizmus ovplyvnil ďalšieho významného mysliteľa Friedricha Nietzscheho. Ten tiež chápal vôľu ako nikdy neukojiteľné baženie po moci. Vo svojich dielach popisoval, že sokratovská prehnaná racionalizácia a kresťanský asketizmus zničili ľudí, ktorí by mohli dať životu zmysel (Domino, Conway, 2001). Nietzsche však optimistické východisko vidí v zmene ľudí prostredníctvom vôle k moci. Takto sa podľa neho ľudia môžu dostať na vyššiu úroveň na tzv. nadčloveka, silnú, samostatnú, vznešenú individualitu, ktorá sa pohybuje mimo dobra a zla (Kiczko, Marcelli, Waldschutz, Zigo, 2001).

1.1.4 Počiatky optimizmu a pesimizmu v psychológii

Za jedného z najdôležitejších psychológov histórie sa považuje Sigmund Freud. V jeho dielach možno nájsť zaujímavé stanoviská týkajúce sa optimizmu a pesimizmu. Freud definuje šťastie ako možnosť spontánneho verejného vyjadrenia svojich nevedomých pudov a impulzov. Uvedomuje si však, že v reálnom svete to nie je možné. Preto zastáva stanovisko, že ľudia sú odsúdení byť nešťastní (Domino, Conway, 2001). Freud v svojom diele uvádza, že optimizmus existuje iba ako ilúzia, ktorá robí existenciu civilizácie možnou, hlavne prostredníctvom inštitucionalizovaných náboženských predstáv o posmrtnom živote. Optimizmus má však svoju cenu. Ľudia týmto spôsobom popierajú svoju prirodzenosť a tým pádom popierajú i realitu. Freud považuje optimizmus za prirodzený ľudstvu, avšak iba ako výsledok konfliktu medzi inštinktni a socializáciou (Peterson, 2000). William James taktiež zaujal pesimistický postoj k ľudskému šťastiu. Stavia sa proti nekritickému presvedčeniu ľudí, že veda im poskytne materiálne podmienky, ktoré im zabezpečia v živote šťastie. Veda prináša mnoho nových vynálezov a liekov na ochorenia, čo dáva ľuďom motiváciu byť optimistickými. Avšak ľudia zabúdajú na to, že každý človek je jedinečný a čo pomáha a robí šťastným jedného človeka, nemusí pomôcť či potešiť druhého. Veda teda nikdy nebude schopná postihnúť jedinečnosť a individuálne odlišnosti ľudí (Domino, Conway, 2001). V tomto období psychoterapeuti vychádzali z hľadiska, že zdravý človek je človek realistický a mierkou mentálneho zdravia je schopnosť prijať realitu. Považovali teda za potrebné svojich klientov vystaviť realite za každú cenu, nehľadiac na to, ako bolestivé to pre nich môže byť (Peterson, 2000).

Tento trend sa začal meniť v 60-tych a 70-tych rokoch dvadsiateho storočia, keď psychologické výskumy začali poukazovať na to, že väčšina populácie nemá realistický

náhľad na svet. Vedci zistili, že jazyk, pamäť a myšlienky sú selektívne pozitívne, že pri voľnom vybavovaní sa skôr rozpamätáme na pozitívne udalosti, a že ľudia hodnotia seba samých pozitívnejšie než druhých. Ukázalo sa, že psychicky zdraví ľudia sú ovplyvnení pozitívnymi ilúziami. Aaron Beck (1967) vypracoval svoju teóriu kognitívneho prístupu k depresii a jej liečby. Tvrdil, že depresia je kognitívna porucha charakterizovaná negatívnym pohľadom na seba, vlastné skúsenosti a svoju budúcnosť, to jest, nazeranie na seba skrz beznádej a pesimizmus. Dôležitú úlohu vo vnímaní optimizmu a pesimizmu mala i Rotterova teória sociálneho učenia, zahŕňajúca „locus of control“, poukazujúca na optimizmus ako na osobnostnú črtu, ktorá podmieňuje náš generalizovaný pohľad na svet. K dôležitému zvratu v histórii vývoja psychologického poňatia optimizmu malo i doplnenie faktoru organizmu do S-R (stimulus – response) modelu učenia. S-O-R (stimulus – organism – response) model poukazuje na to, že pri učení a vysvetľovaní sveta ako takého sú dôležité kognitívne reprezentácie jednotlivca. Každý človek má vytvorené trochu iné kognitívne reprezentácie objektov, vzťahov, situácií a to ovplyvňuje jeho pohľad na svet. Táto teória taktiež vedie k záveru, že optimizmus je generalizovaný náhľad človeka na svet, podmienený jeho skúsenosťami a učením (Peterson, 2000).

1.2 DISPOZIČNÝ OPTIMIZMUS A PESIMIZMUS

Dispozičný optimizmus je definovaný ako generalizované očakávanie pozitívneho výsledku, zatiaľ čo dispozičným pesimizmom sa myslí generalizované očakávanie skôr negatívnych výsledkov. Autormi teórie dispozičného optimizmu a pesimizmu sú Carver a Scheier (1985).

1.2.1 Teórie očakávania a hodnoty¹

Konštrukt dispozičného optimizmu vychádza z motivačných teórií očakávania a hodnoty. Tieto teórie predpokladajú, že všetko správanie človeka je viazané na cieľ. Ciele sú kvality, ktoré ľudia považujú za žiaduce, poprípade nežiaduce. Na základe toho prispôsobujú svoje správanie tak, aby sa žiaducim cieľom približovali, a nežiaducim vyhýbali (Carver, Scheier, 2001). Čím je pre nás cieľ dôležitejší, a teda má vyššiu hodnotu, tým väčšiu máme motiváciu ho dosiahnuť. Podľa Carvera a Scheiera (2001) pre nás hodnota narastá: a) ak je samotný cieľ umiestnený vysoko v našej osobnej hierarchii cieľov; b) ak sa momentálny konkrétny cieľ bližšie viaže k hierarchicky dôležitejšiemu abstraktnému cieľu; c) ak

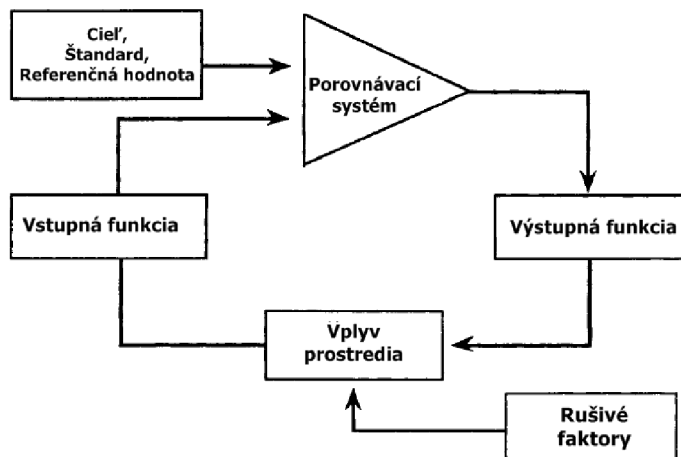
¹ Preložené z anglického Expectancy – value theory.

konkrétny cieľ predstavuje krok k uspokojeniu viacerých, v hierarchii vyššie umiestnených, cieľov súčasne. Druhou zložkou teórie je očakávanie, resp. sebadôvera v schopnosť tento cieľ dosiahnuť. Človek, ktorý má pochybnosti o dosiahnuteľnosti cieľa, s veľkou pravdepodobnosťou úlohu vôbec nezačne, alebo na nej čoskoro prestane pracovať. Avšak človek, ktorý verí, že cieľ je dosiahnuteľný, pri riešení úlohy zotrvá napriek rôznorodým prekážkam (Carver, Scheier & Segestrom, 2010).

1.2.2 Sebaregulácia správania

Teória sebaregulácie správania patrí k teóriám očakávania a hodnoty. Práve z nej vychádzali Carver a Scheier pri formulácii teórie dispozičného optimizmu. Základom tejto teórie je diskrepanciu regulujúca spätnoväzobná slučka, pozostávajúca zo štyroch komponentov (Miller, Galanter & Pribram, 1960). Sú nimi, vstupná funkcia (input), referenčná hodnota, porovnávací systém (comparator) a výstupná funkcia (viď obr. č.1). Vstupná funkcia je ekvivalentom vnímania, ktoré prináša nové informácie, zatiaľ čo referenčná hodnota predstavuje v tomto prípade cieľ. Porovnávací systém porovnáva nové informácie s cieľom a zisťuje, či sú tieto dve hodnoty podobné alebo odlišné. Na základe porovnania nasleduje výstup, a teda správanie. Ak porovnávací systém vyhodnotí, že vstupné informácie a ciele sú v zhode, výstupom je nezmenené správanie. Ak však porovnávací systém vyhodnotí diskrepanciu, správanie sa zmení. Systém sa snaží znížiť diskrepanciu tak, aby realita a ciele boli v zhode. Na tento proces vplývajú i vonkajšie faktory, ktoré môžu diskrepanciu znížiť i zvýšiť (Carver, Scheier, 2001).

Obrázok 1 Graf spätnoväzobnej slučky (podľa Miller, Galanter & Pribram, 1960)



Vplyv má i fakt, ako rýchlo sa k dosiahnutiu svojho cieľa približujeme. Ak sa približujeme pomalšie ako chceme, narastá negatívny afekt a odpoveďou je viac úsilia. Ak sa naopak približujeme k dosiahnutiu cieľa rýchlejšie, ako sme predpokladali, následkom je ubratie úsilia (Carver, Scheier, 2001). Ako bolo spomenuté vyššie, motiváciou nemusí byť iba dosiahnutie pozitívnej hodnoty, ale i vyhnutie sa negatívnej hodnote. Higgins (1987) v rámci svojej diskrepančnej teórie vnáša názor, že obe motivácie majú pozitívny i negatívny emočný pól, medzi ktorými sa na základe miery pociťovanej diskrepancie pohybujeme. Zatiaľ, čo pri aplikovaní motivácie približovania sa, pociťujeme pri úspechu radosť a pri neúspechu sklamanie a smútok, pri motivácii vyhýbania sa, pociťujeme pri úspechu úľavu a pri neúspechu úzkosť.

1.2.3 Sebadôvera, pochybnosti a záväzok voči cieľu

V oblasti emócií môže proces porovnávania vyústiť v dvoch formách, a to vo forme sebadôvery, alebo vo forme pochybností (Carver, Scheier, 1998). Optimizmus a pesimizmus sú vlastne generalizovanou verziou sebadôvery a pochybností, opisovaných v teóriách očakávania a hodnoty, aplikovanými na každodenný život (Carver, Scheier, 1992). Zatiaľ čo optimista bude mať tendenciu zaujať v záťažových životných situáciách sebaistý postoj, i keď je progres pomalý, pesimista bude v takejto situácii viac pochybovať a váhať.

Pri riešení problému sa ľudia často stretávajú s rôznymi prekážkami a môžu mať pocit, že sa nepribližujú riešeniu. V takejto situácii ľudia často prerušia prácu na probléme a snažia

sa pozrieť na problém s odstupom. Pri tomto procese sa často spoliehajú na svoje minulé skúsenosti, postupy ktoré kedysi aplikovali na podobné situácie, prípadne siahajú po nových zdrojoch informácií (Carver, Scheier, 2001). Týmto spôsobom momentálnu situáciu ohodnotia, prehrajú si ju v určitom mentálnom scenári a ich spomienky ovplyvnia a menia ich očakávania výsledku aktuálneho problému (Taylor, Pham 1996). Je dokázané, že prehranie si situácie cez optimistický, sebavedomý scenár ukazuje vnímaný vyšší progres v riešení problému, pričom prehranie si situácie cez scenár negatívny ukazuje redukciu progresu v riešení situácie a vyvoláva pochybnosti (Carver, Scheier, 2001). Zaujímavou štúdiou prispeli i Barnett a Martinez (2015), ktorí skúmali korelácie medzi predstavovaním si minulých situácií a ich alternatív s dispozičným optimizmom. Zistili, že predstavovanie si minulých negatívnych situácií s prístupom „mohlo to byť horšie“ koreluje s pozitívnym očakávaním do budúcnosti a teda s dispozičným optimizmom, zatiaľ čo respondenti skórujúci vyššie v dispozičnom pesimizme k minulým negatívnym udalostiam pristupovali viac so stanoviskom „mohlo to byť lepšie“, resp. „mohol som to urobiť lepšie“, čo je asociované s negatívnymi očakávaniami do budúcnosti, resp. pochybnosťami o svojom ďalšom výkone.

Dôležitou súčasťou sebaregulačnej teórie je i téma záväzku voči cieľu. Zatiaľ čo optimisti v stresových situáciách prejavujú na cieľ zameraný prístup, u pesimistov častejšie dochádza k oslabeniu záväzku voči cieľu (Carver et al., 1993). Toto oslabenie záväzku pramení práve z pochybností, ktoré majú pesimisti tendenciu do situácií vnášať. Môže sa prezentovať vo forme denného snenia a opakovaných, úlohy sa netýkajúcich myšlienok. Týmto spôsobom sa človek nepribližuje k cieľu, čo môže vyústiť do opakovaných negatívnych ruminácií o strachu z nedokončenia úlohy, pocitu vlastnej neschopnosti, strachu z negatívnych následkov nedostatočného výkonu, a podobne. Takáto situácia je nie len psychicky náročná a neprijemná, ale navyše zhoršuje celkový výkon, čo môže vyústiť do začarovaného kruhu (Carver, Scheier, 2001). Čínsky vedci skúmali korelácie medzi dispozičným optimizmom, anxiitou a tendenciou k rumináciám. Zistili, že ruminovanie signifikantne pozitívne koreluje s anxiitou a zároveň signifikantne negatívne koreluje s dispozičným optimizmom (Junbo, et al., 2015). Znamená to, že dispoziční pesimisti majú tendencie ruminovať, čo následne vedie k zvyšovaniu anxiety, zatiaľ čo dispoziční optimisti tieto tendencie nemajú. Táto štúdia potvrdzuje teóriu Carvera a Scheiera o začarovanom kruhu pochybností a ruminácií. Zistenia dokazujú fakt, že ruminovanie zvyšuje úzkosť, ktorá zjavne súvisí so zvyšovaním pochybností.

Je potrebné podotknúť, že oslabenie záväzku je do istej miery nevyhnutnosť, práve v rámci sebaregulácie. V situáciách, kedy úsilie nikam nevedie, je potrebné upustiť zo záväzku a začať nanovo niekde inde. Upustenie od záväzku je dôležité predovšetkým pri menších čiastkových cieľoch, ktoré sú nahraditeľné, hovoríme o tzv. slepých uličkách (Stroebe, Stroebe & Hanson, 1993). Súčasťou sebaregulačnej skúsenosti sú i situácie, kedy sa pridľho držíme cieľa, ktorý nikam nevedie, alebo naopak, ak vzdáme svoje úsilie príliš skoro (Carver, Scheier, 1998). Avšak práve v takýchto situáciách sa učíme sebaregulácii a môžeme z týchto získaných skúseností čerpať v budúcnosti. Adaptívnou formou upustenia od cieľa je situácia, kedy nahradíme opustený cieľ novým, vhodnejším cieľom, ktorý nás posunie o krok ďalej. Vzdať sa úsilia na základe pochybností teda môže byť adaptívne, ak je v krátkom čase úsilie nasmerované na nový vhodnejší cieľ. Dispozičný pesimizmus je tendencia k pochybnostiam, ktorá je aplikovaná nie len na konkrétny cieľ, či konkrétny problém, ale na celý život jedinca (Carver, Scheier, 1998). Pesimisti teda majú tendenciu nie len vzdať sa v konkrétnych situáciách, ale pochybovať a vzdať sa celkovo v svojom živote, čo môže viesť k radu neprijemných životných následkov.

1.3 OPTIMIZMUS AKO EXPLANAČNÝ ŠTÝL

Podľa Petersona a Seligmana (1984) je explanačný štýl obvyklý spôsob, akým si ľudia vysvetľujú minulé udalosti vo svojom živote. Podľa Křivohlavého (2012), teória explanačného štýlu popisuje vlastný postoj k svetu, spôsob pohľadu na život a svet okolo nás. Tento štýl myslenia máme v sebe hlboko zakorenený a vyvíja sa postupne na základe našich životných skúseností a zážitkov, predovšetkým v detstve. V období dospievania je už zvyčajne pevne vyformovaný. Na základe tohto štýlu uvažovania vieme kto sme, kam patríme, akú máme hodnotu.

1.3.1 Dimenzie explanačného štýlu

Explanačný štýl zahŕňa tri dimenzie, a to: a) stabilitu verzus nestabilitu; b) globálnosť verzus špecifickosť; c) internalitu verzus externalitu. Stabilná príčina poukazuje na dlhotrvajúci faktor („takto to bude navždy“), zatiaľ čo nestabilná príčina je iba dočasná („stalo sa to iba raz“). Globálna príčina ovplyvňuje široké spektrum života („ničí mi to celý život“), zatiaľ čo špecifická príčina sa vzťahuje iba na obmedzenú udalosť („nemá to žiadny vplyv na

môj ďalší život“). Interná príčina poukazuje na súvislosť so self („spôsobil som to ja“), zatiaľ čo externá príčina sa vzťahuje na druhých ľudí, alebo životné okolnosti („môžu za to ostatní“) (Peterson, Seligman, Vaillant, 1988). Ľudia s optimistickým explanačným štýlom pripisujú negatívne udalosti vo svojom živote dočasným, špecifickým a externým príčinám. Naopak ľudia s pesimistickým explanačným štýlom prisudzujú negatívne udalosti vo svojom živote príčinám stabilným, globálnym a interným (Buchanan, Seligman, 1995). Človek s optimistickým explanačným štýlom si teda negatívnu udalosť vo svojom živote vysvetlí spôsobom, že sa jedná o jednorázovú záležitosť, ktorá dlhodobo neovplyvní jeho život, príčinou sú vonkajšie okolnosti, a teda to nie je jeho chyba. Človek s pesimistickým explanačným štýlom vinu za negatívnu udalosť pripíše sebe, bude ju vnímať ako dlhodobú a bude mať pocit, že výrazne ovplyvní jeho život vo všetkých oblastiach. Interpretácia pesimistu pre pozitívne udalosti bude, naopak, pripísaná vonkajším, nestabilným a špecifickým dôvodom. Títo ľudia vnímajú úspech či šťastie ako prechodné a s obmedzeným vplyvom na ich život. Optimisti pozitívnu udalosť prisúdia vnútorným, stabilným a globálnym zdrojom (Gillham, Shatté, Reivich, Seligman, 2001).

1.3.2 Teórie bezmocnosti

Autorom teórie naučenej bezmocnosti, je Martin E. P. Seligman. Teória naučenej bezmocnosti predpokladá, že optimistické a pesimistické vysvetľovanie udalostí vedie k rôznym očakávaniam budúcnosti. Pesimistickí jedinci budú očakávať, že ich budúcnosť je nekontrolovateľná. Títo ľudia budú v nepriaznivých situáciách náchylnejší k upadnutiu do pocitu bezmocnosti. Naopak ľudia s optimistickým explanačným štýlom budú veriť vo vlastnú schopnosť kontroly budúcich situácií, a tým pádom budú viac odolní voči nepriaznivým udalostiam. Podľa teórie naučenej bezmocnosti, faktor stability je spojený s trvaním pocitu bezmocnosti, faktor globálnosti je spojený s generalizáciou pocitu bezmocnosti skrz širší rámec situácií a faktor internality je spojený s výskytom deficitu sebaúcty pri depresii (Gillham, Shatté, Reivich, Seligman, 2001).

Abrahamson s kolegami (1989) vo svojej teórii bezmocnosti a depresie uvádzajú, že dimenzie stability a globality majú väčší vplyv na motiváciu a depresiu ako faktor internality, a preto tvrdia, že i externé, stabilné a globálne atribúcie môžu viesť k bezmocnosti (napr. atribúcia: „Láska nikdy netrvá večne.“). Podľa teórie naučenej bezmocnosti existujú tri typy interpretácií, ktoré môžu byť riskantné a viesť až k depresii. Sú nimi prípady ak: a) je

nepříjemná udalost' atribuovaná globálnym a stabilným príčinám; b) z nepříjemnej udalosti vyplývajú negatívne až katastrofické následky; c) z nepříjemnej udalosti jedinec odvodí negatívne charakteristiky o sebe samom. Ak k takýmto interpretáciám dochádza pravidelne a často, môže to viesť k negatívnym očakávaniam dôležitých výsledkov a k negatívnym očakávaniam týkajúcim sa vlastnej schopnosti ovplyvniť tieto dôležité výsledky, tzn. očakávanie bezmocnosti. Takéto pocity môžu viesť až k vážnej depresii. Abrahamson (1989) teda vraví, že naše očakávania si budujeme na základe explanačného štýlu, ktorý používame, ale až samotné očakávania ovplyvňujú prítomnosť či neprítomnosť pocitu bezmocnosti. Je dôležité poznamenať, že i pri tendencii používať optimistický explanačný štýl, môže dôjsť k odvodeniu negatívnych dlhodobých následkov pri výskyte nepříjemnej udalosti. Zullow (1991) uvádza v literatúre príklad, kedy ľudia s vážnym zranením po autonehode použili optimistický explanačný štýl na vysvetlenie samotnej autonehody, avšak ich očakávania do budúcnosti boli veľmi negatívne. Z toho vyplýva, že pesimistický explanačný štýl je len jednou z možných ciest k pocitu bezmocnosti. I ľudia s optimistickým explanačným štýlom môžu dospieť k tomuto pocitu, ak po negatívnej udalosti prežívajú veľké pocity viny a situáciu subjektívne vnímajú ako katastrofu.

1.3.3 Konštrukty súvisiace s explanačným štýlom

Explanačný štýl má signifikantný dlhodobý vplyv na well-being. Zatiaľ čo pesimistický explanačný štýl môže negatívne ovplyvniť viaceré aspekty well-beingu ako sú fyzické zdravie, akademická a pracovná úspešnosť, či mentálne zdravie, optimistický explanačný štýl môže naopak, slúžiť ako ochranný faktor (Thomas, Segal, Hersen, 2006).

K skúmaniu vzťahu medzi depesiou a explanačným štýlom sa viaže relatívne veľké množstvo štúdií. Väčšina skúma dve hypotézy. Prvou je hypotéza o priamom vzťahu depresívnych symptómov, resp. klinickej depresie a explanačného štýlu. Druhou je hypotéza o pesimistickom explanačnom štýle ako rizikovom faktore pre depresívne symptómy resp. explanačnom štýle ako modifikátore depresívnych symptómov. Obe tieto hypotézy majú podporu pravdivosti v početných výskumoch. Štúdie taktiež dokázali, že zotavovanie sa z klinickej depresie počas kognitívnej depresie je spojené s upravením explanačného štýlu, a že používanie pesimistického explanačného štýlu predpovedá vyššiu šancu na recidívu po ukončení terapie (Chang, 2001).

Okrem psychického zdravia súvisí explanačný štýl taktiež s fyzickým zdravím. Bossio a Peterson (1991) zistili, že optimistickí študenti uvádzali menej zdravotných problémov, menej návštev lekárov a cítili sa viac schopní predchádzať zdravotným problémom než ich spolužiaci s pesimistickým explanačným štýlom. Spencer et al. (1999) vo svojej štúdií uviedol, že oproti pesimistom vykazujú optimisti vyššiu životnú spokojnosť i v prípade, že čelia vážnym zdravotným problémom, či životným prekážkam.

Schulman (1995) tvrdí, že optimistický explanačný štýl tiež súvisí s akademickým úspechom a vyššou produktivitou u študentov. Študenti stredných škôl používajúci optimistický explanačný štýl dosahovali v škole lepšie hodnotenia, zatiaľ čo študenti, ktorí pripisovali svoj akademický neúspech stabilným a globálnym faktorom (napr. nedostatok vlastných schopností) dosahovali horšie výsledky. Satterfield, Monahan a Seligman (1997), však vo svojej štúdií zistili, že študenti s pesimistickým explanačným štýlom, naopak predstihli vo výsledkoch študentov, ktorí boli považovaní za optimistov. Vedci to vysvetľujú tým že v určitom kontexte môžu študenti využiť pesimistický explanačný štýl vo svoj prospech prehlíadaním úspechu a sústredení sa na vlastné neúspechy. Takýto skepticizmus môže byť výhodou pre študentov v akademickom prostredí s vysokými nárokmi. V tejto oblasti je potrebný ďalší výskum.

Zullov (1991) uvádza, že explanačný štýl a očakávania súvisia s rumináciami. Ruminácie definuje ako časté myšlienky na negatívne udalosti, ich príčiny a následky. Tvrdí, že kombinácia optimistického explanačného štýlu, optimistických očakávaní a ruminácií môže byť silným motivačným faktorom. Motivátorom sa stávajú v momente, keď prekážky pripisujú nestabilným špecifickým príčinám, očakávajú že ich úsilie sa vyplatí a zároveň sa sústredia na negatívne následky ktorým sa snažia predísť. Ako príklad uvádza príklad, kedy boli ruminácie asociované s aktívnou politickou kampaňou kandidátov, ktorí boli pozadu pri prieskumoch verejnej mienky. Negatívne očakávania teda optimistického ruminátora motivujú práve preto, že ich chce vyvrátiť. Oproti modelu dispozičného optimizmu a pesimizmu teda ruminácie nie sú asociované vyložene s pesimistickým explanačným štýlom.

Niekoľko vedcov vyslovilo pochybnosti o tom či explanačný štýl existuje, resp. či je tento konštrukt dostatočne konzistentný skrz čas a situácie. Burns a Seligman (1989) zistili, že explanačný štýl u jedincov v adolescencii bol v signifikantnom vzťahu ($r=0,54$) s explanačným štýlom meraným u rovnakých jedincov o 50 rokov neskôr. Cutrona, Russell a Jones (1984) však zistili, že explanačný štýl, nie je vysoko konzistentný skrz

situácie. Pripúšťajú možnosť, že explanačný štýl ľudí môže byť konzistentný v relatívne úzkych špecifických oblastiach. Napríklad konzistencia atribúcií v oblasti zdravia a zdravotnej starostlivosti. Ak teda konzistencia explanačného štýlu skrz situácie existuje, musí byť veľmi úzko špecifikovaná na konkrétne oblasti.

1.4 DEFENZÍVNY PESIMIZMUS A STRATEGICKÝ OPTIMIZMUS

Termín defenzívny pesimizmus bol zavedený v osemdesiatych rokoch dvadsiateho storočia jeho autorkou Nancy Cantor. Defenzívny pesimizmus je podľa nej kognitívna stratégia, pri ktorej si jedinec nastaví nízke očakávanie vlastného budúceho výkonu, napriek tomu, že v minulosti bol v podobných situáciách úspešný. Nastavenie nízkych očakávaní má jedinca chrániť pred prípadným neúspechom. Ľudia využívajúci túto stratégiu aktívne premýšľajú o budúcej situácii a prehrávajú si rôzne mentálne scenáre tejto situácie, vrátane rôznych alternatív toho, ako by sa situácia mohla pokaziť. Týmto spôsobom sa pripravujú na všetky možné varianty nadchádzajúcej situácie. Jedinci využívajúci túto stratégiu zväčša pociťujú primárnu anxiету z nadchádzajúcej situácie a stratégia defenzívneho pesimizmu im pomáha nadobudnúť pocit kontroly. Pomocou využitia tejto stratégie dosahujú jedinci, v kontraste s ich predpokladmi, dobrý výkon (Chang, 2001). Defenzívny pesimista si teda síce nastaví nízke očakávania, ale na situáciu sa stále starostlivo pripraví, často i na rôzne varianty a neprijemnosti, ktoré by mohli počas výkonu nastať.

Strategický optimizmus je kognitívna stratégia používaná jedincami, ktorí zvyčajne v situáciách nepociťujú anxiету, naopak majú pocit vlastnej kontroly situácie a jej výsledkov. Nastavujú si vysoké očakávania, ktoré sú v zhode s ich vnímaním seba samých a ich predošlých úspechov. Ľudia využívajúci túto stratégiu sa aktívne vyhýbajú premýšľaniu nad výsledkami. Napriek tomu že sa na úlohu pripravujú, vo všeobecnosti na ňu nemyslia. Napr. študent síce bude študovať na test, ale vyhne sa premýšľaniu nad tým, akú známku dostane, alebo aké otázky by sa v teste mohli vyskytnúť. Strategický optimizmus je vo výskumoch dávaný do kontrastu s defenzívnym pesimizmom (Chang, 2001).

1.4.1 Defenzívny pesimizmus ako stratégia

Konstrukt defenzívneho pesimizmu ako stratégie vychádza zo sociálne kognitívneho prístupu. Teória sociálnej inteligencie od Cantorovej a Kihlstroma (2000) popisuje stratégie

ako spôsoby, ktorými ľudia dosahujú subjektívne dôležité ciele. Predstavujú koherentné vzorce očakávaní, odhadov, plánovania, úsilia a retrospektívy. Ľudia si vytvárajú stratégie v kontexte určitých cieľov. Z toho vyplýva, že pri dosahovaní rôznych cieľov môže jedinec používať rôzne stratégie v závislosti od času a typu situácie. Stratégie teda nie sú považované za stabilné v čase a skrz situácie. Ľudia si vytvárajú početné stratégie pre dosahovanie rôznych cieľov v rôznych situáciách. Tieto stratégie môžu priebežne meniť v závislosti od zmeny situácie či cieľa. To naznačuje, že používanie stratégií môže byť konzistentné skrz špecifické oblasti situácií. Zjednodušene povedané, jedinec môže v jednom type situácií použiť defenzívny pesimizmus, v inom type situácií strategický optimizmus a v ďalšom type situácií iné, vhodné stratégie. Stratégia defenzívneho pesimizmu sa vyvinula ako odpoveď na pociťovanie úzkosti. Jedinec si ako reakciu na úzkosť nastaví nízke očakávania vlastného výkonu a následne si situáciu prehráva cez rôzne scenáre. Zatiaľ, čo teda používanie dispozičného pesimizmu a reflektivity úzkosť zvyšuje, ľudia zvyknutí používať defenzívny pesimizmus týmto spôsobom u seba anxieta, naopak, znižujú (Norem, 2001).

Norem (1998) však, na rozdiel od Cantorovej, nepovažuje defenzívny pesimizmus za stratégiu kognitívnu. Ľudia si totiž môžu, ale nemusia byť vedomí faktu, že stratégiu používajú. Jedinec si môže byť vedomý toho, že používa určitú stratégiu bez toho, aby vedel v akých situáciách a prečo. Ľudia si často retrospektívne uvedomia, že nejakú stratégiu použili, ale v čase samotnej situácie si túto stratégiu neuvedomili. Tiež je dôležité poznamenať, že používanie stratégií nemusí byť nevyhnutne efektívne. Ľudia môžu aplikovať na situáciu nevhodnú stratégiu. Tieto stratégie sa môžu považovať za kognitívne v zmysle že zachytávajú spôsob akým ľudia myslia a konštruujú situáciu. Nie však v zmysle racionálneho procesu, neovplyvneného emóciami či motiváciou. Práve naopak, ich cieľom je regulovať emócie a správanie.

Považujeme za potrebné odlišiť stratégiu defenzívneho pesimizmu od stratégie self handicapovania. Self handicapovanie je vytváranie prekážok pred vlastným výkonom – napr. netrénovanie pred zápasom, či prehnanie to s pitím alkoholu deň pred dôležitým testom. Týmto spôsobom vytvára jedinec vopred vysvetlenie pre svoj neúspech a takto ochraňuje svoje sebavedomie. Zatiaľ čo obe stratégie sú používané v prípade vysokej anxiety, v prípade defenzívneho pesimizmu človek neustupuje od úsilia ani nevytvára prekážky pre svoj výkon. Namiesto toho zníži očakávania, aby nebol sklamaný. Navyše aktívne reflektuje situáciu tak, aby sa mohol vyhnúť negatívnym výsledkom a priblížiť sa čo najviac pozitívnym. Tento fakt je v protiklade so stratégiou vlastnej sabotáže, resp. self handicapovania (Martin, Marsh,

Debus, 2001). Konštrukt strategického optimizmu má najbližšie k teórii pozitívnych ilúzií popísaných Taylorom a Brownom (1994). Autori však zdôrazňujú hlavne adaptívnu funkciu pozitívnych ilúzií, zatiaľ čo strategický optimizmus a defenzívny pesimizmus sa sústredia viac na náklady a benefity každej stratégie a na to, aký majú význam v psychologicknej situácii pre užívateľov stratégií.

1.4.2 Defenzívny pesimizmus ako adaptačná stratégia

Defenzívny pesimizmus a strategický optimizmus majú rôzne náklady, benefity a môžu predstavovať potenciálne riziká. Teória hovorí, že zatiaľ čo defenzívni pesimisti si nastavujú pri úlohe nízke očakávanie, a aktívne reflektujú všetky možné varianty situácie čím zvyšujú subjektívny pocit kontroly, strategickí optimisti si naopak stanovujú vysoké očakávanie bez toho, aby premýšľali o možných výsledkoch či už negatívnych, alebo pozitívnych. Zatiaľ čo defenzívni pesimisti hľadajú cestu, ako sa vysporiadať so vzrastajúcou úzkosťou, strategickí optimisti sa prežívaniu úzkosti vyhýbajú udržiavaním si svojho pozitívneho postoja (Norem, 1998). Noremová a Illingworth (1993) uskutočnili výskum, v ktorom sa rozhodli narušiť stratégie defenzívnych pesimistov a strategických optimistov distraktormi. Náhodne priradili oba typy ľudí do dvoch skupín. V podmienkach prvej skupiny boli respondenti podporovaní v tom, aby reflektovali nad nastávajúcou situáciou, čo kopíruje stratégiu defenzívnych pesimistov. V podmienkach druhej skupiny bol prezentovaný distraktor, ktorý nemal žiadnu súvislosť s nadchádzajúcim očakávaným výkonom. Táto podmienka mala simulovať typické správanie strategických optimistov, a teda respondenti nemali čas reflektovať nad nastávajúcou situáciou. Výsledky podporili hypotézu vedcov. Defenzívni pesimisti boli signifikantne viac úzkostní v podmienke, kedy nemali príležitosť reflektovať nad nasledujúcou situáciou a ich výkon bol signifikantne horší. Strategickí pesimisti, ktorí boli, naopak, prinútení reflektovať pred predvedením výkonu boli taktiež výrazne úzkostnejší. Výkony respondentov, ktorí boli zaradení do podmienky, ktorá vyhovovala ich preferovanej stratégii boli signifikantne lepšie.

Každá stratégia však jedinca robí citlivým k určitým faktorom. Jedným z týchto faktorov je napr. nálada. Sanna (1998) zistil, že negatívna nálada u defenzívnych pesimistov facilituje ich preferovanú prípravu a vedie k lepším výkonom, zatiaľ čo pozitívna nálada s preferovanou prípravou interferuje a teda vedie k horším výsledkom. Defenzívni pesimisti v dobrej nálade nemajú potrebu začať pracovať na úlohe. V momente, keď však začnú na

úlohe pracovať, anxieta sa objaví a často vo vyššej miere. Dobrá nálada teda robí defenzívnych pesimistov viac citlivými voči úzkosti. Strategickí optimisti sú v porovnaní s defenzívnymi pesimistami menej citliví voči nálade, ale i tak sa výkon v negatívnej nálade do istej miery zhoršuje. Noremová (2009) vo svojom výskume zistila, že defenzívni pesimisti sa viac zaujímali o detaily fiktívnej choroby, ktorá im bola prezentovaná ako možná hrozba pre ich zdravie, zatiaľ čo strategických optimistov detaily nezaujímali. Výsledky naznačujú, že pozitívne naladenie strategických optimistov ich vedie k ignorovaniu, resp. podceňovaniu dôležitých informácií, čo následne môže viesť k riskantnému správaniu. Dalo by sa teda povedať, že i pozitívna nálada strategických optimistov niečo „stojí“.

Pre jedincov, ktorí často zažívajú anxiету a majú potrebu ju kontrolovať je teda defenzívny pesimizmus ideálnou stratégiou. Noremová a Chang (2002) navyše tvrdia, že defenzívny pesimizmus je veľmi účinnou stratégiou pri vlastnom zdokonaľovaní. V jej výskume bola strategickým optimistom i defenzívnym pesimistom po výkone podaná pozitívna i negatívna spätná väzba. Po istom čase si respondenti mali znovu vybaviť spätnú väzbu. Strategickí optimisti si presnejšie pamätali pozitívnu spätnú väzbu, zatiaľ čo negatívnu spätnú väzbu pri opätovnom vybavení hodnotili ako menej negatívnu. Oproti tomu si defenzívni pesimisti vybavovali pozitívnu spätnú väzbu ako menej pozitívnu, ale negatívnu spätnú väzbu si pamätali presne. Negatívna spätná väzba je dôležitým zdrojom informácií pre sebazdokonaľovanie a v tomto výskume sa ukázalo že defenzívni pesimisti sú mu prístupnejší, a teda sú i viac ochotní na svojich nedostatkoch pracovať. V ďalšom výskume Noremová (1996) skúmala rozdiely medzi úzkostnými študentami ktorí nepoužívajú stratégiu defenzívneho pesimizmu a medzi tými ktorí ju používajú. U študentov používajúcich defenzívny pesimizmus počas štúdia vysokej školy došlo, oproti úzkostným študentom nepoužívajúcim stratégiu, k významnému nárastu sebadôvery, dosahovali lepšie akademické výsledky a pociťovali vyššiu spokojnosť. Z toho vyplýva že defenzívny pesimizmus naozaj má adaptívnu funkciu.

1.4.3 Vzťahy s ďalšími konštruktami optimizmu a pesimizmu

V niekoľkých štúdiách sa snažili vedci prepojiť konštrukty defenzívneho pesimizmu s konštruktom dispozičného pesimizmu/optimizmu. Defenzívny pesimizmus je vo vzťahu s dispozičným optimizmom meraným metódou Life Orientation Test, korelácie však nie sú dostatočné na to ($r=-0.23$), aby sme mohli povedať, že merajú rovnaký konštrukt (viď príloha

č.1). Oproti konštruktú dispozičného pesimizmu je potrebné poznamenať, že u defenzívneho pesimizmu nie sú myšlienky na negatívne výsledky opakom myšlienok na pozitívne výsledky. Práve naopak, myslenie na pozitívne výsledky koreluje s myslením na negatívne výsledky. Znamená to teda, že defenzívni pesimisti myslia na pozitíva i negatíva do budúcnosti, zatiaľ čo strategickí optimisti nepremýšľajú ako nad negatívnymi, tak ani nad pozitívnymi výsledkami v budúcnosti. Dispozičný optimizmus sa považuje za stabilný rys, pričom defenzívny pesimizmus je ako stratégia využívaná jedincami len v niektorých špecifických oblastiach (Norem, 2001).

Defenzívny pesimizmus taktiež nekoreluje vysoko s explanačným štýlom. Najvyššie koreluje so škálou internality ($r=-0.23$), čo súhlasí s ďalšími výskumami o tom, že defenzívni pesimisti robia vnútorné atribúcie, oproti explanačným pesimistom, takto však vysvetľujú ako pozitívne, tak i negatívne udalosti. Dôležité je tiež poznamenať, že defenzívny pesimizmus je stratégia aplikovaná pri príprave na udalosti, nie ako následná reakcia na nich (Norem, 2001).

1.5 NEREALISTICKÝ OPTIMIZMUS

Nerealistický optimizmus je definovaný ako viera v to, že pozitívne udalosti sa s väčšou pravdepodobnosťou udejú nám, zatiaľ čo negatívne udalosti sa s väčšou pravdepodobnosťou udejú druhým ľuďom (Weinstein, 1980).

Shepperd, Klein, Waters a Weinstein (2013) rozdeľujú nerealistický optimizmus na dva druhy. Prvým je absolútny nerealistický optimizmus, ktorý je definovaný ako neodôvodnená viera v to, že osobný výsledok bude lepší než udáva objektívny kvantitatívny štandard. Druhým typom je komparatívny nerealistický optimizmus definovaný ako mylné presvedčenie o tom, že osobný výsledok bude lepší než výsledok iných ľudí s rovnakými schopnosťami.

1.5.1 Príčiny nerealistického optimizmu

V minulosti bol nerealistický optimizmus považovaný za defenzívny fenomén, ktorý má prostredníctvom skreslenia reality redukovat' u ľudí úzkosť. Ľudia používajúci nerealistický optimizmus podceňujú druhých a preceňujú samých seba. Na to poukazujú Taylor a Brown (1994) svojím pojmom pozitívnych ilúzií, ktoré sa bežne vyskytujú

u psychicky zdravých a spokojných ľudí. Prejavujú sa miernym seba nadhodnocovaním, preceňovaním vlastnej schopnosti kontrolovať udalosti a používaním nerealistického optimizmu pri odhade vlastnej budúcnosti. Dôležitým zdrojom pozitívnych ilúzií je fakt, že ľudia sa snažia udržať si pozitívny sebaobraz, chcú sa ukázať v tom najlepšom svetle a zároveň sa odlišovať od ostatných. Táto stratégia má ego – defenzívnu funkciu, pričom cieľom je udržať si vysoké sebavedomie a pocit bezpečia (Zakay, 1996). Nerealistický optimizmus ako taký má teda adaptívnu funkciu. Môžeme ho však považovať i za akúsi ilúziu kontroly, ktorá nás vedie k pocitu, že negatívne udalosti sa s väčšou pravdepodobnosťou neprihodia nám.

1.5.2 Faktory ovplyvňujúce nerealistický optimizmus

Zvyčajne je ťažké dokázať, že optimistické očakávania jedinca sú nerealistické. Človek môže mať pravdu v odhade, že jeho šanca zažiť určitú negatívnu udalosť je nižšia než priemer. Pri skúmaní skupiny je však jednoduché dokázať, či v nej existuje optimistický bias. Weinstein (1980) skúmal vo svojom výskume faktory, ktoré ovplyvňujú mieru nerealistického optimizmu u ľudí. V prvom rade predpokladal, že čím viac je istá udalosť nežiaduca, tým menšiu pravdepodobnosť prikladá človek tomu, že sa udalosť prihodí jemu. Čím je, naopak, udalosť viac žiaduca, tým viac človek predpokladá, že sa mu táto pozitívna udalosť udeje. Táto hypotéza sa ukázala pravdivou iba pre pozitívne udalosti ($r=0,45$; $p<0.06$). Ďalej predpokladal, že dôležitým faktorom je vnímaná pravdepodobnosť výskytu v bežnej populácii. Čím väčšiu pravdepodobnosť výskytu udalosti u druhých ľudí človek vníma, tým viac predpokladá, že sa pozitívna udalosť prihodí práve jemu. Táto hypotéza bola opäť preukázaná výlučne pre pozitívne situácie ($r=0,74$; $p<0.001$). Ďalším skúmaným faktorom bola predošlá skúsenosť. Weinstein predpokladal, že ľudia, ktorí už podobnú alebo rovnakú udalosť zažili, budú skôr predpokladať, že sa im udalosť znova prihodí. Výsledky štúdie boli v tomto prípade signifikantné pre negatívne udalosti ($r=0.42$; $p<0.06$). Štvrtým skúmaným faktorom bola prítomnosť stereotypu. Weinstein predpokladal, že ak má človek vytvorený stereotyp osoby, ktorej sa určitá negatívna či pozitívna situácia bežne deje, a zároveň sám seba nepovažuje za nositeľa stereotypu, jeho vnímaná pravdepodobnosť účasti v takejto udalosti bude nižšia. Hypotéza potvrdila tento efekt u stereotypov pri negatívnych udalostiach ($r=-0.76$; $p<0.01$), čo znamená, že ak máme vytvorený stereotyp človeka, ktorému sa deje niečo negatívne, predpokladáme, že táto situácia sa neprihodia nám. Posledným skúmaným faktorom bola kontrolovateľnosť. Vychádzala z predpokladu, že

vnímaná kontrolovateľnosť negatívnej udalosti podmieňuje vieru ľudí v to, že táto udalosť sa im neudeje a naopak, vnímaná kontrolovateľnosť pozitívnych udalostí podmieňuje pocit, že táto udalosť sa s väčšou pravdepodobnosťou udeje skôr im než ostatnej populácii. Výsledky znova potvrdili signifikantný vzťah pre negatívne udalosti ($r=-0.67$; $p<0.01$). Pocity, že pozitívne udalosti sa prihodia skôr nám, než ostatným teda podmieňujú faktory žiaducnosti a vnímanej pravdepodobnosti výskytu v bežnej populácii. Pocity, že negatívne udalosti sa udejú skôr druhým ľuďom, než nám podmieňujú faktory osobnej skúsenosti, prítomnosti stereotypu a vnímanej kontrolovateľnosti.

Weinstein (1980) tiež testoval hypotézu, že optimistické biasy sú výsledkom nedostatočnej informovanosti, resp. nedostatočného premýšľania nad okolnosťami udalostí. Jeho výskum však zistil, že v situáciách, keď boli ľudia vyzvaní k tomu, aby uviedli zoznam možných okolností a podmienok ovplyvňujúcich výskyt udalostí a navyše dostali podobné zoznamy vytvorené inými ľuďmi, sa ich náhľad síce viac približoval realite, ale stále ostával posunutý v smere nerealistického optimizmu. Tento fakt poukazuje na to, že nerealistický optimizmus podmieňuje stály faktor.

Dewberry, Ing, James, Nixon a Richardson (1990) skúmali vzťah nerealistického optimizmu a úzkosti. Zistili, negatívnu koreláciu medzi úrovňou úzkosti asociovanú s určitou udalosťou a nerealistickým optimizmom. Ak je teda určitá udalosť asociovaná s vysokou anxietou, nerealistický optimizmus sa neprejaví. Týka sa to hlavne udalostí, ktoré sú bežné, predstavujú reálnu hrozbu a zároveň o nich jedinec nemá dostatok informácií (napr. úzkosť z účinkov radiácie po výbuchu Černobyľu).

1.5.3 Nerealistický optimizmus a kontrola

Egocentrické tendencie môžu byť taktiež zdrojom optimistického biasu pre pozitívne a negatívne udalosti. Ak je udalosť považovaná za kontrolovateľnú, znamená to, že ľudia veria v možnosť podstúpenia určitých konkrétnych krokov k zvýšeniu pravdepodobnosti dosiahnutia požadovaného výsledku. Keďže ľudia si presnejšie vedia predstaviť vlastné činy, než činy druhých ľudí, s väčšou pravdepodobnosťou usúdia, že požadované výsledky sa podarí dosiahnuť skôr im, než druhým ľuďom. Tento Weinsteinov (1980) argument predpokladá, že ľudia vo všeobecnosti premýšľajú nad činmi, ktoré skôr facilitujú než bránia dosiahnutiu požadovaného výsledku.

Udalosti z hľadiska pocitu kontroly možno rozdeliť na kontrolovateľné a nekontrolovateľné. V rámci týchto skupín ďalej rozlišujeme udalosti pozitívne a negatívne. Weinstein (1980) našiel dôkaz pre nerealistický optimizmus iba u kontrolovateľných udalostí avšak nie u nekontrolovateľných. Dôležitým determinantom nerealistického optimizmu je však i špecifickosť normy, s ktorou sa porovnáваме. Pri porovnávaní seba samého s vágnou normou, napr. s priemernou populáciou, je nerealistický optimizmus vyšší, zatiaľ čo ak sa porovnáваме so špecifickou normou, napr. našim spolužiakom, či kamarátom, nerealistický optimizmus sa znižuje (Zakay, 1996). V tomto prípade možno apelovať na faktor informovanosti zmienený vyššie. Je pravdepodobné, že svojho známeho si vieme v danej situácii predstaviť lepšie, presnejšie odhadnúť jeho reakcie, čo prispieva k realistickejšiemu náhľadu. Tiež je pravdepodobné, že zatiaľ čo nad priemernou populáciou sa nezamýšľame, v momente porovnávania sa s konkrétnym človekom, venujeme viac úsilia premýšľaniu nad našimi šancami i šancami známeho.

Negatívne udalosti aktivizujú organizmus a vyvolávajú silné fyziologické, kognitívne, emocionálne a sociálne odpovede. Ak je teda jedinec vystavený možnosti budúcej negatívnej udalosti, s veľkou pravdepodobnosťou sa u neho aktivuje ego – defenzívny mechanizmus. Podobný princíp by mal byť aktivovaný pri pozitívnych kontrolovateľných udalostiach, keďže zlyhanie, alebo dosiahnutie nedostatočného výsledku v takejto situácii môže byť ego ohrozujúce. Nekontrolovateľné pozitívne udalosti sú však oproti ostatným špecifické v tom, že nemajú výpovednú hodnotu o schopnostiach jedinca. Tým pádom neohrozujú sebadôveru jedinca ani ho nerobia viac zraniteľným. Ak takáto situácia nastane a pozitívna udalosť sa neprihodí jedincovi, ale naopak niekomu inému, neohrozí to jeho ego. Ak známy, ale i niekto neznámy vyhrá prvú cenu v lotérii, človek sa nebude cítiť zranený či ublížený, pretože výhercu táto situácia nerobí lepším. Jedinou prednosťou, ktorú výherca má, je šťastie. Zakay (1996) vo svojej štúdii potvrdil, že ľudia vykazovali vyšší nerealistický optimizmus u kontrolovateľných udalostí. Taktiež dokázal, že ľudia vykazujú nerealistický optimizmus u negatívnych nekontrolovateľných udalostí, ale nie u nekontrolovateľných pozitívnych udalostí. Na nekontrolovateľné pozitívne udalosti nemá vplyv ani špecifickosť normy.

1.5.4 Následky nerealistického optimizmu

Nerealistický optimizmus môže mať rôzne následky na afekty, rozhodovanie, a správanie. Shepperd, Waters, Weinstein, a Klein (2015) tvrdia, že na základe nevhodného nerealistického optimizmu môžu ľudia žiť vo falošnej nádeji, ktorá v konečnom dôsledku

vyústi do sklamaní. Sweeny a Shepperd (2010) zistili, že zatiaľ čo realistickí a pesimistickí študenti udávali po obdržaní výsledkov testu pokles negatívneho afektu a úľavu, nerealisticky optimistickí študenti vykazovali zvýšenie negatívneho afektu, resp. sklamanie. U študentov, ktorí mali nerealisticky optimistické očakávania o svojich akademických výsledkoch nastal z dlhodobého hľadiska pokles sebavedomia a well – beingu. Paradoxom je, že zatiaľ čo vedcami predpokladaný dôvod využívania nerealistického optimizmu je zvýšenie sebavedomia a ego – defenzívna funkcia, zdá sa, že z dlhodobého pohľadu má nerealistický optimizmus práve opačný efekt.

Nerealistický optimizmus môže byť tiež podnetom pre riskantné správanie. Ľudia, majú tendenciu podceňovať určitú hrozbu z dôvodu, že sú presvedčení o nepravdepodobnosti prihodenia sa tejto udalosti/hrozby im. Kim a Niederdeppe (2013) zistili, že nerealisticky optimistickí jedinci sa v rámci prevencie voči vírusu H1N1 správali nezodpovednejšie, a vykazovali nižšiu ochotu používať dezinfekciu na ruky. Nezodpovedné správanie má vyššiu pravdepodobnosť vyústiť v nešťastnú udalosť.

Nerealistický optimizmus však prináša i pozitívne následky, akými sú pozitívny afekt, nádej, či vytrvalosť pri práci na úlohe. Je však dôležité mať svoj nerealistický optimizmus do istej miery pod kontrolou. V opačnom prípade sa tieto pozitívne výsledky môžu zmeniť z dlhodobého hľadiska na negatívne (Shepperd et al., 2015).

1.6 MALÝ A VEĽKÝ OPTIMIZMUS

Autorom teórie veľkého a malého optimizmu je Christopher Peterson (2000). Vychádza z toho, že optimizmus funguje odlišne na rôznych úrovniach kognitívneho spracovania a abstrakcie.

Veľký optimizmus pokladá Peterson (2000) za biologicky danú tendenciu doplnenú kultúrnymi vplyvmi, ktorá podmieňuje všeobecný stav čulosti a reziliencie, a tým vedie k požadovaným výsledkom. Vzťahuje sa skôr na všeobecné očakávania a nápadne sa podobá poňatiu dispozičného optimizmu. Malý optimizmus sa viaže k pozitívnym očakávaniám do budúcnosti v konkrétnych situáciách. Človek má určité situácie spojené so špecifickými adaptívnymi reakciami vedúcimi k dosiahnutiu pozitívneho výsledku. Tieto očakávania sú podmienené učením. Malý optimizmus je podobný poňatiu Seligmanovho explanačného štýlu.

Optimizmus a pesimizmus sú v odbornej literatúre spájané so zdravím. Peterson (2000) udáva, že malý i veľký optimizmus môžu mať pozitívny vplyv na zdravie, ale každý trochu iným spôsobom. Veľkí optimisti majú vo všeobecnosti nastavené svoje myslenie pozitívne, čo ovplyvňuje imunitný systém a teda znižuje pravdepodobnosť ochorenia. Malý optimizmus sa zase uplatňuje v prípade liečenia, kedy je človek už po zranení a jeho malý optimizmus mu pomáha veriť, že zranenie sa rýchlo zahojí. Zatiaľ čo pri ťažkých ochoreniach ako je AIDS či rakovina je výhodnejší veľký optimizmus, pri zraneniach sa skôr uplatní malý optimizmus.

Peterson uznáva, že malý a veľký optimizmus sú v korelácii, ale ich determinanty sú rôzne a teda označujú dva rôzne psychologické konštrukty. Naznačuje, že na ich podporu sú potrebné rôzne stratégie.

1.7 SITUAČNÉ FAKTORY OPTIMIZMU

Na optimizmus a pesimizmus majú vplyv i rôzne situačné faktory, či už sa jedná o vplyv výchovy, prostredia, zážitkov a životných skúseností, ale nezanedbateľnú úlohu hrajú i kultúrne rozdiely. V tejto kapitole je popísaný stručný prehľad týchto faktorov.

1.7.1 Optimizmus a prostredie

Napriek tomu, že Carver, Scheier a Segestrom (2010) považujú dispozičný optimizmus a pesimizmus za vrodené osobnostné rysy, pripúšťajú, že je možné ich modifikovať. Carver a Scheier (1993) uviedli, že vývin dispozičného optimizmu a pesimizmu u detí je ovplyvnený zážitkami úspechu a neúspechu, optimizmom a pesimizmom, ktoré vidia u svojich rodičov a copingovými stratégiami, ktorým ich rodičia naučia.

Seligman, Reivich, Jaycox a Gillham (1995) tvrdia, že rodičia môžu ovplyvniť explanačný štýl detí prostredníctvom atribúcií, ktoré aplikujú na životné situácie svojich detí. Dieťa, ktoré je ustavične kritizované a označované za hlúpe, či lenivé si môže tieto atribúcie internalizovať ako stabilné, globálne a vnútorné. Autor explanačného štýlu ho teda považuje za výsledok faktorov situačných. Seligman (1991) navyše zavádza pojem naučeného optimizmu, ako schopnosť hovoriť o sebe a vlastných minulých negatívnych skúsenostiach povzbudivým spôsobom. Tvrdí, že optimizmu sa môže naučiť každý. Považuje to za akúsi schopnosť nastavenia mysle. Poukazuje naň, ako na naučenú zručnosť i keď pripúšťa, že sa môže vyvíjať na základe vrodenej tendencie. Seligman totiž vo výskume s kolegami

Schulmanom a Keithom (1991) dokázali, že existuje genetický komponent explanačného štýlu. Učinili tak vo výskume, v ktorom merali explanačný štýl u jednovaječných a dvojevaječných dvojčiat. Ukázalo sa, že jednovaječné dvojčatá mali veľmi podobný explanačný štýl, oproti dvojevaječným dvojčatám, u ktorých podobnosti explanačného štýlu zistené neboli.

Ďalším pohľadom na vznik optimizmu a pesimizmu je vývinové hľadisko podľa Ericksonovej teórie vývinu. Ten popisuje ranné detstvo ako obdobie vývinu dôvery alebo nedôvery vo svet. Deti, ktorým sa podarí osvojiť si v ranom detstve dôveru vo svet, ho vnímajú ako bezpečný a predvídateľný. Naopak deti, ktorým sa to nepodarí ho budú vnímať ako nepredvídateľný a nebezpečný. Práve vybudovanie bazálnej dôvery alebo nedôvery, môže byť zdrojom následného vytvorenia optimistického či pesimistického postoja voči k svetu a zdrojom formovania očakávaní do budúcnosti (Carver, Scheier, 1998).

1.7.2 Optimizmus a kultúra

Človek nie je formovaný len výchovou a rodinným prostredím v ktorom vyrastá, ale i prostredím v širšom slova zmysle. Kultúra má dôležitý vplyv na vývin a výchovu jedinca. Každá kultúra zdieľa trochu iné normy, pravidlá a hodnoty. Preto v mojej práci nemôžem opomenúť ani tento aspekt. Výrazné kultúrne rozdiely panujú predovšetkým medzi západnou a východnou kultúrou. Zatiaľ čo naša, západná kultúra je silno individualistická, zameraná na potreby jedinca viac než na potreby druhých, východná, ázijská kultúra je kolektivistická, funguje na princípe vzájomnej harmonickej závislosti a veľký dôraz sa kladie na šťastie celej komunity, ktorej je jedinec súčasťou. Je teda možné, že v rôznych kultúrach sa optimizmus vyvíja a prejavuje inak. Ohľadom tejto tematiky bolo uskutočnených niekoľko výskumov.

Heine a Lehman (1995) sa vo svojom výskume zamerali na nerealistický optimizmus a rozdiely v ňom medzi kanadskými a japonskými študentmi. Aby bolo testovanie korektné pre obe kultúry, použili v ňom položky zamerané ako na nezávislé hodnoty typické pre západnú kultúru, tak i položky cielené na vzájomnú závislosť typickú pre východnú kultúru. Ukázalo sa, že typ položiek nemal vplyv na výsledky. V oboch typoch položiek sa ukázalo, že kanadskí študenti vykazujú nerealistický optimizmus, zatiaľ čo u japonských študentov sa ukázal opačný efekt. Predpokladali, že pozitívne udalosti sa s väčšou pravdepodobnosťou udejú druhým ľuďom, zatiaľ čo odhadovali, že negatívne udalosti sa s väčšou pravdepodobnosťou prihodí im. Tento jav nazývajú autori nerealistickým pesimizmom. Zdá sa teda, že nerealistický optimizmus a vnímanie samého seba ako výnimočného, je typické

pre západnú kultúru, zatiaľ čo vo východnej kultúre panuje nerealistický pesimizmus, resp. tendencia vnímať samého seba ako priemerného.

Výskumom kultúrnych rozdielov v explanačnom štýle medzi Američanmi, Americkými Číňanmi a Číňanmi sa zaoberali Lee a Seligman (1997). U týchto troch skupín testovali tri faktory explanačného štýlu samostatne a učinili tak osobitne pre optimistický a pesimistický explanačný štýl. Medzi Americkými študentami a Americkými čínskymi študentami neboli nájdené štatisticky významné rozdiely v optimistickom ani pesimistickom explanačnom štýle. Čínski študenti však mali významne nižšie hodnoty vo všetkých troch škálach optimistického explanačného štýlu oproti ďalším dvom skupinám. V pesimistickom explanačnom štýle neboli významné rozdiely medzi Číňanmi a Americkými Číňanmi. Pesimistický explanačný štýl týchto dvoch skupín bol však oproti Americkým študentom významne vyšší. Američania sú teda zjavne optimistickejší ako Číňania. V tejto štúdii možno vďaka trom zahrnutým skupinám badať veľký vplyv kultúry ale i výchovy na mieru optimizmu u jedincov.

Chang (1996) zisťoval vo svojej štúdii rozdiel v dispozičnom optimizme u Američanov a Amerických aziatov. Vo výskume vychádzal z dvojdimenzionálneho modelu dispozičného optimizmu. Zistil, že americkí aziati neskórovali na škále optimizmu nižšie ako Američania. Oproti tomu však boli americkí aziati významne pesimistickejší než Američania. Chang tiež skúmal, ktoré copingové stratégie tieto dve skúmané skupiny využívajú. Zistil, že u Američanov bol pesimizmus v negatívnej korelácii s užívaním stratégií vyjadrovania emócií a riešením problému. U amerických aziatov bol pesimizmus s týmito stratégiami, naopak, v pozitívnom vzťahu. Je možné, že americkí aziati majú tendenciu očakávať negatíva práve preto, že tento pocit u nich aktivuje copingové stratégie riešenia problémov a teda aktivuje prostriedky na kontrolovanie situácie. Z kultúrneho hľadiska to môže vyplývať práve z ich kolektivistického ducha. Keďže rodina je pre nich veľmi dôležitá, možnosť, že by svojimi činmi svoju rodinu zahanbili je pre nich vysoko nebezpečná a nežiaduca. Svoju aktivitu sa teda snažia prispôbiť a smerovať tak, aby sa vyhli nežiaducemu výsledku – rodinnej hanbe, a teda aktivizujú svoje sily na kontrolovanie výsledkov. Tento mechanizmus sa nápadne podobá defenzívnemu pesimizmu Noremovej a Cantorovej (1986). Tieto zistenia naznačujú, že americkí aziati používajú pesimizmus ako stratégiu. Zaujímavým zistením Changa (1996) tiež bolo, že zatiaľ čo pesimizmus bol vysoký prediktorom depresívnych symptómov u Američanov, u aziatov tomu tak nebolo. Prediktorom depresívnych symptómov u amerických aziatov bol, pre zmenu, nedostatok

optimizmu. Fisher a Chalmersová (2008) uskutočnili metaanalýzu úrovne optimizmu medzi 22 národnosťami a zistili, že individualistické národy mali signifikantne vyššie hodnoty optimizmu ako kolektivistické krajiny.

1.8 VZŤAHY MEDZI KONŠTRUKTAMI OPTIMIZMU – MODEL Y OPTIMIZMU

V tejto práci sa sústredíme predovšetkým na tri konštrukty optimizmu a pesimizmu, a to na dispozičný optimizmus, na nerealistický optimizmus a na defenzívny pesimizmus. Vzťahy medzi nimi doposiaľ nie sú dostatočne preskúmané a v dostupnej literatúre neexistuje komplexná štúdia prepájajúca tieto tri konštrukty formou vytvorenia modelu optimizmu. Napriek tomu, že sa jedná o tri rôzne konštrukty optimizmu, všetky sa do istej miery prekrývajú.

Radcliffe a Klein (2002) tvrdia, že dispozičný optimizmus sa od nerealistického optimizmu líši v miere špecifickosti, sociálneho porovnávania a presnosti. Dispozičný optimizmus autori popisujú ako všeobecnú tendenciu, či orientáciu, o ktorej nie je možné povedať, či je správna alebo nesprávna. Nerealistický optimizmus oproti tomu považujú za skreslenie vnímania. Autori vyjadrujú domnienku, že dispozičný a nerealistický optimizmus nie sú vo vzťahu, avšak túto hypotézu nepodkladajú žiadnymi dátami. Vzťah medzi dispozičným optimizmom a defenzívnym pesimizmom je diskutovaný v kapitole 1.4.3. a prezentovaný v prílohe č. 1, kde korelácia medzi nástrojom LOT-R merajúceho dispozičný optimizmus a DPQ dotazníku merajúceho defenzívny pesimizmus je $r = -0,23$, čo poukazuje na fakt, že konštrukty sú vo vzťahu, avšak nepredstavujú ten istý konštrukt.

Dosedlová, Jelínek, Klimusová a Burešová (2016) vo svojom výskume vytvorili model optimizmu a nádeje. Súčasťou tohto výskumu bolo i zistenie vzájomných korelácií škál použitých nástrojov. Dospeli k zisteniam, že dotazník LOT-R negatívne koreluje s dotazníkom DPQ merajúcim defenzívny pesimizmus a taktiež slabšie ale signifikantne pozitívne koreluje s dotazníkom nerealistického optimizmu. Škála defenzívneho pesimizmu dotazníka DPQ je v negatívnom vzťahu s nerealistickým očakávaním pozitívnych udalostí a so subjektívnym pocitom kontroly, a súčasne v pozitívnom vzťahu s nerealistickým očakávaním negatívnych udalostí.

Fournier, Ridder a Bensing (1999) sa pokúsili o vytvorenie komplexného modelu optimizmu a zistenie jeho jednotlivých dimenzií vo vzťahu k roztrúsenej skleróze. Do úvahy

vzali niekoľko konštruktov optimizmu, menovite dispozičný optimizmus, optimizmus ako explanačný štýl, nerealistický optimizmus, defenzívny pesimizmus a generalizovaný pocit vlastnej účinnosti². Cieľom štúdie bolo zistiť, či je týchto päť konštruktov optimizmu reprezentovaných jednou spoločnou dimenziou – optimizmom, alebo konštrukty predstavujú skupinu rôznych dimenzií. Autori sa rozhodli otestovať tri rôzne modely. Prvý vychádzal z predpokladu, že optimizmus predstavuje jeden konštrukt, a teda, že rôzne merania optimizmu sa viažu k tomu istému fenoménu. Výsledky tento model nepodporili, konštrukty teda nie sú podmienené jedinou dimenziou optimizmu. Druhý model vychádzal z predpokladu, že optimizmus je sýtený dvoma rôznymi orientáciami a to funkcionálnou a defenzívnou. Tento model vychádza z teórie Schwarzera (1994), ktorá rieši dilemu optimizmu ako zdravie podporujúceho a optimizmu ako pre zdravie riskantného. Tento dvojfaktorový model priniesol uspokojujúce výsledky a naznačuje, že optimizmus môžeme definovať na základe funkcionálnej a defenzívnej orientácie. Model však nepotvrdil žiadnu koreláciu funkcionálnej orientácie s optimizmom ako generalizovaným pocitom vlastnej účinnosti. To môže naznačovať, že pocit vlastnej účinnosti nie je súčasťou optimizmu. Tretí model predpokladá, že štruktúru optimizmu tvoria tri faktory, a to očakávanie výsledku, očakávanie vlastnej účinnosti a nerealistický úsudok. Tento model priniesol najuspokojivejšie výsledky. Každý z konštruktov optimizmu vysvetľuje určitú časť tohto modelu. Napriek tomu, že sa faktory očakávania výsledku a nerealistického úsudku čiastočne prekrývajú, reprezentujú rôzne aspekty optimizmu. Zatiaľ čo pozitívne očakávanie výsledkov sa viac vzťahuje k nádeji, nerealistický úsudok je v súvislosti skôr s vnímaním rizika (Fournier, Ridder, Bensing 1999).

2 OPTIMIZMUS A OSOBNOSŤ

Za otca psychológie osobnosti je považovaný Gordon W. Allport. Ten definoval osobnosť ako dynamickú organizáciu psychofyzických systémov vnútri individua, ktorá determinuje jeho jedinečné prispôsobenie v prostredí (Allport, 1961). Osobnosť človeka môžeme popísať rôznymi osobnostnými vlastnosťami či charakteristikami. Tie sú vlastne zovšeobecneným pozorovaním správania sa človeka. Osobnostné vlastnosti či rysy, môžeme tiež vnímať ako akési determinanty správania vytvorené na základe individuálnych psychofyzických dispozícií. Allport (1937) rozlišuje vonkajšie, behaviorálne, čiže

² Preložené z angl. self - efficacy

pozorovateľné rysy a vnútorné, emočné a kognitívne rysy, ktoré odvodzujeme práve z tých vonkajších.

Existujú dva prístupy, akými je možno osobnosť v psychológii skúmať. Prvým je idiografický prístup. Tento prístup detailne skúma jedinečnú osobnosť človeka, snažiac sa identifikovať unikátne, špecifické, pre osobu typické vlastnosti. Jedná sa vlastne o vytváranie kazuistiky. Silnou stránkou tohto prístupu je, že nám ponúka náhľad na charakteristické vlastnosti jedinca a pomáha nám porozumieť mu. Slabou stránkou je neefektívnosť, keďže detailné skúmanie každého človeka do hĺbky je vskutku časovo i finančne náročné. Tento prístup taktiež neponúka možnosť objaviť všeobecne platné princípy týkajúce sa ľudskej osobnosti. Druhým prístupom skúmania osobnosti je nomotetický prístup. Ten je vedcami v dnešnej dobe preferovaný viac. Podstatou tohto prístupu je skúmanie určitých osobnostných charakteristík u veľkého množstva ľudí, s cieľom objaviť všeobecné princípy fungovania osobnosti. Takéto výskumy často merajú niekoľko premenných a následne zisťujú vzťahy medzi nimi. Možnosť zovšeobecniť výsledky sa považuje za najdôležitejší prínos nomotetického prístupu (Ashton, 2013).

2.1 OPTIMIZMUS A DEDIČNOSŤ

Autori dispozičného optimizmu Carver a Scheier považujú optimizmus a pesimizmus za osobnostné rysy, teda ako niečo vrodené, čo nie je možné zmeniť. Plomin s kolegami (1992) vo svojom výskume na jednovaječných dvojčatách zistili koreláciu LOT optimizmu ($r=0,23$) a koreláciu LOT pesimizmu ($r=0,27$). Vedci teda stanovili dedičnosť optimizmu a pesimizmu na 25% avšak pripúšťajú možnosť, že ich dedičnosť môže byť nepriama, a to práve skrz osobnostné rysy neuroticizmu a extravenzie. V aktuálnejšom výskume stanovili Mosing, Zietsch, Shekar, Wright a Martin (2009) podiel genetických faktorov na optimizme na $r=0,36$.

Existuje taktiež dôkaz o vzťahu medzi psychickými poruchami a postojom voči budúcnosti. Optimizmus a pesimizmus sú prítomné v mnohých psychických poruchách, predovšetkým však v poruchách nálady. Krátkodobý nerealistický optimizmus grandióznej a impulzívnej manickej epizódy sa v priebehu hodín či dní môže zmeniť na pesimizmus a beznádej v depresívnej fáze u cyklickej bipolárnej afektívnej poruchy (Zuckerman, 1999). Táto porucha je vo vysokom percente dedičná. Príčinou ťažkej depresie je beznádej, zatiaľ čo atribučný štýl a vysvetľovanie negatívnych udalostí stabilnými, vnútornými a globálnymi príčinami je považovaný za predispozíciu k beznádeji a depresii. Je potrebné poznamenať, že

beznádej a extrémny pesimizmus depresívnych jedincov je stav, ktorý sprevádza zmenu nálady, avšak nepredchádza depresii a zvyčajne sa stratí, keď je depresia v recidíve. Existujú však dôkazy, že atribučný štýl pretrváva i po dokončení liečby (Eaves, Rush, 1984). Depresívne epizódy a úzkostné poruchy sú typické negatívnymi očakávaniami do budúcnosti. Ľudia s úzkostnými poruchami majú pesimistický pohľad na svoje vlastné schopnosti zvládnuť obávané situácie a o tom, čo sa stane, ak sa do týchto situácií dostanú. Dedičnosť úzkostných porúch sa pohybuje v rozmedzí 23% – 39% (McNally, 1990).

2.2 OPTIMIZMUS A OSOBNOSTNÉ RYSY

Je dôležité si uvedomiť, že jedinci, ktorí si prejdú často rovnakými zážitkami, reagujú na situáciu individuálne, každý vlastným spôsobom. Nie každý človek odvodí z negatívnej skúsenosti dlhodobé negatívne očakávanie. Tieto rozdiely v reakciách na negatívne udalosti môžu závisieť od genetických alebo biologických faktoroch podieľajúcich sa na individuálnych rozdieloch osobnosti každého jedinca (Zuckerman, 2001). Gray (1982) tvrdí, že optimizmus a pesimizmus v poňatí všeobecných očakávaní do budúcnosti sprostredkovávajú balans medzi systémom vyhýbania a približovania sa. Mechanizmus približovania sa je vedcami spájaný s mezalimbickým dopaminergným systémom, ktorý je zapojený v spracovávaní odmeny v mozgu. Predovšetkým v nových situáciách sa generalizované očakávanie uplatňuje pri rozhodnutí o prístupení k novým podnetom, alebo k vyhýbaniu sa im. V tomto kontexte môže byť dopaminergný systém faktor, ktorý podmieňuje optimizmus ako vlastnosť, či stav.

Zuckerman, Joireman, Kraft a Kuhlman (1998) vo svojom výskume spracovali korelácie medzi motivačnými emočnými vlastnosťami a osobnosťou. Zistili, že dispozičný pesimizmus má silnú koreláciu s neuroticizmom, a taktiež s úzkosťou a depresivitou. Dispozičný optimizmus bol v pozitívnej korelácii s extravertiou a pozitívnymi afektami a v negatívnej korelácii s neuroticizmom, anxiitou a depresivitou. Korelácia optimizmu a pesimizmu s osobnostnými rysmi neuroticizmu a extravenzie naznačuje, že konštrukty môžu zdieľať niektoré biologické a genetické faktory.

Jeden z kľúčových mechanizmov u pesimistov je odhadovanie riskantnej situácie.³ Ak je situácia posúdená ako riskantná, človek si vytvára pesimistické očakávanie voči výsledku. Vyhľadávanie vzrušenia je osobnostný rys, ktorý vysoko koreluje s odhadom riziku. Ľudia s nízkou tendenciou vyhľadávať vzrušenie, odhadujú situácie vo všeobecnosti ako

³ Preložené z anglického „risk appraisal“

riskantnejšie. Jedinci s vysokou tendenciou vyhľadávať vzrušenie, sú pod vplyvom optimistického biasu o vlastných schopnostiach zvládnuť riskantné situácie. Impulzivita je ďalší osobnostný faktor, ktorý súvisí so vstupovaním do riskantných situácií a je často výsledkom absencie odhadu risku. Impulzívne osoby zväčša prv konajú, a až spätne premýšľajú o nepriaznivých výsledkoch ich činov. Správanie extrovertov sa nemusí nevyhnutne prejavovať ako impulzívne, či riskantné vo fyzických aktivitách, ale je evidentné, že sa takto prejavuje hlavne v sociálnych situáciách. Ako u extrovertov, tak i u ľudí s vysokou tendenciou vyhľadávania vzrušenia je väčšia pravdepodobnosť straty zábran v sociálnych situáciách (Zuckerman, 2001).

Ako je zrejmé z prílohy č. 1, v ktorej Noremová (2001) uskutočnila komplexnú koreláciu dotazníka DPQ merajúceho defenzívny pesimizmus, tento konštrukt je v slabšom ale signifikantnom negatívnom vzťahu s faktormi extravenzie a prívetivosti a v pozitívnom vzťahu s faktormi neuroticizmu a svedomitosti. Klonowicz (2005) sa vo svojom výskume zaoberala vzťahom nerealistického optimizmu a osobnostných črt. Uvádza, že nerealistický optimizmus je v pozitívnom vzťahu s faktormi extravenzie a svedomitosti a v negatívnom vzťahu s faktorom neuroticizmus. Z výskumov teda vyplýva, že všetky tri konštrukty optimizmu sú späté s extravenziou a neuroticizmom. Pre prehľad prikkladáme tabuľku č. 1. v ktorej zhrňame vzťahy škál optimizmov, ako ich používame v našom výskume a ich vzťahu k osobnostným faktorom, a to extravenzii a neuroticizmu.

Tabuľka 1: Zistené vzťahy škál optimizmu k faktorom extravenzie a neuroticizmu

Škála	Vzťah s extravenziou	Vzťah s neuroticizmom
Dispozičný optimizmus	pozitívny	Negatívny
Dispozičný pesimizmus	negatívny	pozitívny
Defenzívny pesimizmus	negatívny	Pozitívny
Reflektivita	negatívny	Pozitívny
Nerealistický optimizmus	pozitívny	Negatívny
Nerealistický pesimizmus	negatívny	Pozitívny
Subjektívny pocit kontroly	pozitívny	Negatívny

Napriek tomu, že všetky vyššie spomínané konštrukty optimizmu sú považované za svojbytné, niekoľko autorov spochybňuje konštruktívnu validitu optimizmu a tvrdí, že sa

prekrýva s neuroticizmom. Prvými, ktorí nezávislosť konštruktú dispozičného optimizmu spochybnili boli Smith, Pope, Rhodewalt a Poulton (1989), ktorí tvrdili, že optimizmus je len jedným z facetov neuroticizmu. Neuroticizmus, alebo negatívna afektivita sú definované ako pretrvávajúce chronické negatívne emócie, zväčša operalizované ako škály anxiety, neuroticizmu či stability. Autori vo svojej štúdií zistili, že korelácie dotazníku LOT s meraniami copingových stratégií a zdravia boli eliminované v momente, keď bol kontrolovaný vplyv neuroticizmu. Autori preto tvrdia, že dispozičný optimizmus nie je možné odlíšiť od osobnostného faktoru neuroticizmu.

Benyamini a Roziner (2008) sa vo svojej štúdií rozhodli otestovať prediktívnu validitu dispozičného optimizmu a afektivity, použitím dát z longitudinálnej štúdie, ktorá zahŕňala dáta zo sebahodnotiacich dotazníkov optimizmu a afektivity, fyzického a psychického well-beingu, pričom merania boli opakované po piatich rokoch. Autori zistili, že keď boli faktory dispozičného optimizmu, pesimizmu a pozitívnej i negatívnej emocionality testované zároveň ako prediktory zdravia, somatickej depresie a životnej spokojnosti, iba faktory negatívnej a pozitívnej afektivity preukázali signifikantný vplyv. Na základe týchto výsledkov autori usúdili, že dispozičný pesimizmus je len jedným z mnohých prejavov negatívnej afektivity a je preto od nej neodlíšiteľný. V diskusii však pripúšťajú i interpretáciu, že dispozičný optimizmus a afektivita sú súčasťou rozsiahlejšieho systému, ktorý reguluje naše myslenie, emócie a správanie.

Mnoho štúdií podporilo nezávislosť dispozičného optimizmu od afektivity resp. neuroticizmu, zatiaľ čo ďalšie túto spojitosť vyvrátili. V tejto diplomovej práci sa preto, okrem iného, zameriame aj na zistenie vzťahov medzi konštruktami osobnosti a afektivitou, ktorá bude v prípade tejto práce reprezentovaná faktorom stability.

2.3 KONCEPT EMOCIONÁLNEJ STABILITY V RÔZNYCH TEÓRIÁCH OSOBNOSTI

Pojmy emocionálna stabilita a labilita sa viažu k základnej adaptácii organizmu voči vonkajšiemu prostrediu. Labilný človek sa horšie adaptuje, je senzitívny na zmenu, citlivo reaguje i na slabé podnety, má sklony k neuróze. Emocionálne stabilný človek je naopak vyrovnaný, podnety vníma, spracúva, avšak nereaguje na nich prehnane, resp. príliš citlivo. Viacero autorov vo svojich teóriách osobnosti pracuje s faktorom emocionality, resp. emocionálnej stability.

Hans Jurgen Eynseck dospel vo svojej teórii osobnosti pomocou faktorovej analýzy posudzovacích škál a dotazníkov k trom základným osobnostným faktorom. Sú nimi

psychoticizmus, extravézia a neuroticizmus. Tieto škály považuje za vzájomne nezávislé. Dimenzia neuroticizmu sa pohybuje na škále medzi stabilitou a labilitou. Je odvodená od príznakov neurotika a spája sa teda s neurózou. Táto dimenzia je, na rozdiel od dimenzie extravézie, unipolárna. Pól lability je vymedzený prítomnosťou príznakov, zatiaľ čo stabilita predstavuje ich neprítomnosť (Blatný, Hřebíčková, Millová, Plháková, Řičan, Slezáčková, Stuchlíková, 2010). Človek s vysokým neuroticizmom býva úzkostlivý, nepokojný, robí si starosti, správa sa nedospelo a často mu chýba sebadôvera. Je ľahko podrážditeľný, máva pocity menejcennosti a je precitlivejší. Často sa dlho trápi nepríjemnými príhodami, máva zlé sny a nočné desy (Řičan, 2010). Genotypický základ neuroticizmu záleží na reaktivite autonómnej nervovej sústavy (Eysenck, 1990).

V EAS teórii autorov Bussa a Plomina (1975) sa rys stability vzťahuje pod faktor emocionality. Emocionalitu autori definovali ako pocit tiesne a ohrozenia sprevádzaný intenzívnou autonómnou reakciou na jednom póle a emočnú ľahostajnosť na druhom póle kontinua tohto temperamentu. Úzkosť v prvých mesiacoch života sa neskôr vyvíja v strach a hnev. Tie majú štyri zložky, a to motorickú (útek, útok, záchvaty hnevu), expresívnu (mimika), kognitívnu (pocity desy, nepriateľstvo) a fyziologickú. Buss a Plomin vo svojej teórii neberú do úvahy pozitívnu emocionalitu z dôvodu, že nepreukazuje dostatočnú autonómnú aktiváciu. Taktiež neexistuje dostatok dôkazov o jej dedičnosti (Blatný et kol., 2010). Emocionalitu teda koncipujú podobne ako Eysenckova škála neuroticizmu, kde na jednom póle je prítomnosť a na druhom póle neprítomnosť emocionality. Ďalšími dvoma osobnostnými faktormi určenými autormi sú temperamentové faktory aktivita a sociabilita.

Jedným z najznámejších a najpoužívanějších modelov osobnosti je päťfaktorový model osobnosti, ktorý bol vytvorený na základe lexikálnych výskumov a je odvodený z všeobecnej lexikálnej hypotézy (Ashton, 2013). Základné dimenzie päťfaktorového modelu osobnosti nazývame „Big Five“, alebo „veľká päťka“. Ich autorom je Goldberg (1990) a sú nimi otvorenosť voči skúsenosti/intelekt, svedomitosť, extravézia, prívetivosť a emocionálna stabilita. Je dôležité poznamenať, že keďže je veľká päťka vytvorená pomocou faktorovej analýzy, každá dimenzia obsahuje množstvo ďalších osobnostných charakteristík. Faktor emocionálna stabilita je tu definovaný výrazmi pokojný, vyrovnaný, sebaistý, odolný, duchaprítomný na jednom póle, a výrazmi labilný, nepokojný, vznetlivý, úzkostlivý, rozrušiteľný na druhom póle dimenzie. Táto dimenzia kopíruje dimenziu stability resp. lability popísanej C. G. Jungom, a popisuje primeranosť emocionálnej reakcie (Blatný, 2010).

Raymond Cattell sa pri vytváraní svojho osobnostného modelu snažil pokryť čo najvariabilnejšie množstvo aspektov ľudskej osobnosti. V konečnom dôsledku sa dopracoval k šiestnástim osobnostným faktorom, meraných dotazníkom 16 PF (Cattell, Mead, 2008). Samotné faktory sa ďalej zoskupujú pod 5 globálnych faktorových škál, ktorými sú extravergia, anxieta, strnulosť, nezávislosť a sebakontrola. Škála anxiety je sýtená faktormi emocionálna stabilita (C), ostražitosť (L), ustrašenosť (O), tenzia (Q4). Negatívny pól je reprezentovaný pojmami nízka úzkosť, ťažko vyvediteľný z miery a pozitívny pól je reprezentovaný pojmami nízka úzkosť, ľahko vyvediteľný z miery (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013).

2.4 GORDONOV OSOBNOSTNÝ PROFIL - INVENTÓRIUM

V tejto práci sme sa rozhodli pre skúmanie osobnosti využiť Gordonov osobnostný profil, presnejšie kombinovanú verziu Gordon personal profile – Inventorium (GPP-I). Tá kombinuje Gordonov Osobnostný Profil (GPP) a Gordonovo Osobnostné Inventórium, ktoré boli pôvodne vydané ako dva samostatné nástroje. Pri vývoji Gordonovho osobnostného dotazníka zohral dôležitú úlohu práve Cattellov výskum škál osobnosti. Z neho bolo pri vývoji GPP braných do úvahy šesť faktorov, uvedených na obrázku č. 2 spolu s ekvivalentmi škál v GPP. Gordon (1999) tiež uvádza, že faktory veľkej päťky obsahujú zhodné faktory, ktoré vychádzajú z konfirmačnej faktorovej analýzy Gordonovho Osobnostného Profilu, pričom Extravergia je v GPP zastúpená faktormi Prevaha a Sociabilita. Pri vývoji Gordonovho Osobnostného Inventória boli faktory Ráznosť a Opatrnosť reprezentované v Cattellovej faktorovej analýze a faktory Originálne myslenie a Osobné vzťahy autori oddelili v predchádzajúcom GPP výskume. Autor dotazníka tiež uvádza, že štyri základné temperamenty prezentované Bussom a Polminom (1975) korešpondujú so škálami Emocionálnej stability, Opatrnosti, Ráznosti a Sociability.

Obrázok 2: Škály Cattellovej faktorovej analýzy najviac zodpovedajúce škálam GPP-I (podľa Gordon, 1999)

Cattell (1948)	Gordon (1953, 1956)
Asertívny, sebavedomý	Prevaha
Zodpovedný	Zodpovednosť
Emocionálne stabilný	Emocionálna stabilita
Spoločenský, sociabilný	Sociabilita
Opatrný, uzavretý, plachý	Opatrnosť
Intelektuálny, kultivovaný	Originálne myslenie
Pohotovosť ku kooperácii	Osobné vzťahy
Energický, čulý	Ráznosť

2.4.1 Škály GPP-I

Gordonov Osobnostný Profil meria štyri základné črty osobnosti, ktorými sú:

- Prevaha – vysoké skóre na tejto škále je reprezentované aktívnym zapojením do skupiny, sebavedomím a rozhodnosťou, zatiaľ čo nízke skóre je reprezentované pasivitou, nízkym sebavedomím a závislosti na radách druhých.
- Zodpovednosť – vysoké skóre je reprezentované rozhodnosťou, vytrvalosťou a zodpovednosťou, zatiaľ čo nízke skóre je reprezentované prelietavosťou, neschopnosťou zotrvať pri úlohe a nezodpovednosťou.
- Emocionálna stabilita – vysoké skóre je reprezentované vyrovnanosťou, emocionálnou stabilitou, nezávislosťou od obáv, úzkosti či tenzie. Nízke skóre je reprezentované ako nízka frustračná tolerancia, nervozita, hypersenzitivita a excesívna úzkosť.
- Sociabilita – vysoké skóre je reprezentované spoločnosťou a preferenciu práce s ľuďmi, zatiaľ čo nízke skóre poukazuje na nespoločnosť, obmedzené sociálne kontakty, v hraničnom prípade až vyhýbanie sa im (Gordon, 1999).

Skóre týchto štyroch škál meria celkovú sebadôveru. Gordonovo Osobnostné Inventórium meria ďalšie štyri doplnkové osobnostné črty. Sú nimi:

- Opatrnosť – vysoké skóre je reprezentované opatrnosťou, starostlivým zvažovaním a neriskantným správaním, zatiaľ čo nízke skóre je reprezentované impulzívnymi reakciami, unáhlenými rozhodnutiami, vyhľadávaním vzrušenia a zmien.
- Originálne myslenie – vysoké skóre je reprezentované intelektuálnou zvedavosťou, preferenciou práce na zložitých problémoch, obľubou otázok, diskusií a premýšľaním nad novými nápadi. Nízke skóre je, naopak, reprezentované nezaujmom o rozširovanie vedomostí a o prácu na zložitých problémoch, nezaujmom o diskusie a premýšľanie nad náročnými otázkami.
- Osobné vzťahy – vysoké skóre je reprezentované vysokou dôverčivosťou, tolerantnosťou, chápacosťou a trpezlivosťou. Nízke skóre je reprezentované nedostatkom dôvery a spoľahnutia sa na druhých, kritickosťou a dráždivosťou.
- Ráznosť – vysoké skóre je reprezentované ráznosťou, energickosťou, rýchlym pracovným tempom a zvýšeným psychomotorickým tempom. Nízke skóre je reprezentované s nízkou energickosťou a vitalitou, pomalším tempom a rýchlou unaviteľnosťou (Gordon, 1999).

2.4.2 Vzťah medzi GPP-I a NEO-PI-R

Klimusová, Jelínek, Dosedlová a Burešová (In Blatný, Jelínek, Květoň, Nielsen, Vobořil, 2014) vo svojej štúdií pomocou matice Spearmanových korelačných koeficientov skúmali vzťah medzi škálami dotazníku GPP-I a škálami a subškálami dotazníku NEO-PI-R. Pre potreby tejto práce sme sa sústredili len na výsledky B verzie dotazníku GPP-I, ktorá bola použitá v našom výskume. V tabuľke č.2 sú korelácie škál oboch dotazníkov. Keďže pre náš výskum je relevantný predovšetkým faktor neuroticizmu, tabuľka č. 3 predstavuje korelácie škál dotazníku GPP-I so subškálami NEO-PI-R tohto osobnostného faktoru.

Z tabuľky je zrejmé, že k faktoru neuroticizmus sa najtesnejšie negatívne viaže faktor stability, nasledovaný faktorom zodpovednosti. Menej tesný, ale i tak signifikantný vzťah je medzi neuroticizmom a opatrnosťou. Faktor ráznosť je v signifikantnom negatívnom vzťahu so subškálami depresívnosti, rozpačitosti a úzkostnosti. Faktor osobné vzťahy je v signifikantne negatívnom vzťahu si subškálou hnevливosť – hostilita.

Tabuľka 2: Spearmanove korelácie škál GPP-I so škálami NEO-PI-R (podľa Klimusová, Jelínek, Dosedlová, Burešová, 2014)

	Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost vůči zkušenosti	Přívětivost	Svědomitost
<i>Převaha</i>	- 0,162	0,663**	0,458**	- 0,135	0,231
<i>Zodpovědnost</i>	- 0,320**	0,198	0,092	0,225	0,694**
<i>Stabilita</i>	- 0,420**	0,242	0,427**	0,084	0,331**
<i>Sociabilita</i>	- 0,151	0,747**	0,486**	0,043	0,261*
<i>Opatrnost</i>	0,310*	- 0,346**	0,047	0,193	0,03
<i>Originální myšlení</i>	- 0,134	0,296*	0,616**	- 0,15	0,228
<i>Vztahy</i>	- 0,197	0,163	0,200	0,671**	0,484**
<i>Ráznost</i>	- 0,226	0,577**	0,239	- 0,158	0,257*

Poznámka: * = korelácia je štatisticky významná na hladine $p < 0.05$;

** = korelácia je štatisticky významná na hladine $p < 0.01$

Tabuľka 3: Spearmanove korelácie škál GPP-I so škálami neuroticizmu NEO-PI-R (podľa Klimusová, Jelínek, Dosedlová, Burešová, 2014)

	Neuroticismus	N1 Úzkostnosť	N2 Hněvливost- hostilita	N3 Depresivnost	N4 Rozpačitost	N5 Impulziv- nost	N6 Zranitel- nost
<i>Převaha</i>	- 0,162	- 0,212	0,064	- 0,214	- 0,310*	0,264*	- 0,258*
<i>Zodpovědnost</i>	- 0,320**	- 0,226	- 0,250*	- 0,333**	- 0,326**	- 0,133	- 0,180
<i>Stabilita</i>	- 0,420**	- 0,442**	- 0,361**	- 0,274*	- 0,269*	- 0,147	- 0,312*
<i>Sociabilita</i>	- 0,151	- 0,137	0,009	- 0,17	- 0,356**	0,324**	- 0,133
<i>Opatrnost</i>	0,310*	0,345**	- 0,057	0,432**	0,366**	- 0,085	0,264*
<i>Originální myšlení</i>	- 0,134	- 0,171	0,072	- 0,087	- 0,280*	0,061	- 0,236
<i>Vztahy</i>	- 0,197	- 0,154	- 0,468**	0,034	- 0,126	- 0,205	- 0,091
<i>Ráznost</i>	- 0,226	- 0,309*	0,123	- 0,350**	- 0,404**	0,228	- 0,237

Poznámka: * = korelácia je štatisticky významná na hladine $p < 0.05$;

** = korelácia je štatisticky významná na hladine $p < 0.01$

EMPIRICKÁ ČASŤ

3 VÝSKUMNÉ CIELE

Tento výskum je realizovaný v rámci výskumného grantového zámeru podporovaného GAČR 2013 – 2016 Chování zdraví podporující a zdraví ohrožující: determinanty, modely a konsekvence.

Primárnym cieľom tejto práce je zmapovanie súvislostí medzi konštruktami dispozičného optimizmu a pesimizmu, defenzívneho pesimizmu a nerealistického optimizmu a pesimizmu. Pokúsili sme sa zmapovať doterajšie štúdie a zistenia o vzájomných vzťahoch medzi týmito konštruktami. Následne sme sa sústredili na vytvorenie komplexného modelu optimizmu postihujúceho významné vzťahy medzi týmito konštruktami.

Ďalším cieľom tohto výskumu je postihnúť vzťahy vytvoreného modelu optimizmu s osobnostnou charakteristikou emocionálnej stability, meranou Gordonovým osobnostným profilom - inventóriom. Pokúsili sme sa vysvetliť podmienenosť konštruktov optimizmu osobnostnou charakteristikou emocionálnej stability, a tým ponúknuť komplexnejší vhľad do problematiky optimizmu ako takého.

4 VÝSKUMNÉ HYPOTÉZY

Na základe predošlej rešerše odbornej literatúry a zhodnotenia výsledkov predošlých výskumov, zaoberajúcich sa podobnou a súvisiacou problematikou, sme formulovali túto hypotézu týkajúcu sa vzťahov škál optimizmu:

H1: Konštrukty dispozičného optimizmu, nerealistického optimizmu a defenzívneho pesimizmu nie sú redundantné.

H1₀: Konštrukty dispozičného optimizmu, nerealistického optimizmu a defenzívneho pesimizmu sú redundantné.

Doterajšie výskumy optimizmu poukazujú na to, že medzi jednotlivými konštruktami existujú významné vzťahy. Zatiaľ čo niektorí autori špekulujú, že vyššie zmieňované konštrukty optimizmu a pesimizmu sú len subdimenziami jedného spoločného faktoru, iní predpokladajú dva, alebo tri faktory, ktoré spoločne podmieňujú všetky konštrukty optimizmov (Fournier, Ridder, Bensing, 1999). Dosedlová, Jelínek, Burešová a Klimusová (2016) skúmali korelácie medzi týmito konštruktami optimizmu, ktoré však neboli dostatočne silné na to, aby ich bolo možné považovať za dimenzie toho istého faktoru. Vyvrátenie redundancie konštruktov je určené tým, že dva konštrukty nesmú spolu úplne, alebo veľmi vysoko korelovať a zároveň nesmú mať rovnaké vzorce korelačných vzťahov s inými premennými (Le, Schmidt, Harter, Lauver, 2010). Na základe tejto definície a predošlých výskumov predpokladáme, že tri nami skúmané konštrukty optimizmu nie sú redundantné, a teda sa pokúsime vyvrátiť nulovú hypotézu.

Ďalej sme formulovali tieto hypotézy, týkajúce sa škál optimizmu a ich vzťahov s osobnostným faktorom emocionálnej stability:

H2: Konštrukt dispozičného optimizmu a emocionálnej stability sú dva svojbytné konštrukty.

H2₀: Konštrukt dispozičného optimizmu a emocionálnej stability predstavujú totožný konštrukt.

O vzťah dispozičného optimizmu a emocionálnej stability sa zaujímalo v histórii mnoho autorov. Niekoľko výskumov naznačovalo, že dispozičný optimizmus a emocionálna stabilita sú neodlíšiteľné resp., že dispozičný optimizmus je len súčasťou konštraktu emocionálnej stability. Takýto výskum bol prevedený autormi dotazníku *Life Orientation Test*, Carverom, Scheierom a ich kolegom Bridgesom (1994), v ktorom sa pokúsili odlíšiť dispozičný optimizmus od stability. Autori výskumu dospeli k záveru, že emocionálna stabilita a dispozičný optimizmus sú neodlíšiteľné. Takto vznikol podnet prepracovať *Life Orientation Test*, a vznikla revidovaná verzia *Life Orientation Test – Revised*, ktorá je používaná i v tejto diplomovej práci. Vychádzame teda z predpokladu, že konštrukt dispozičného optimizmu v našej diplomovej práci by mal predstavovať svojbytný konštrukt, relatívne nezávislý od osobnostnej charakteristiky emocionálnej stability. Usudzujeme takto z dôvodu, že nástroj, ktorým dispozičný optimizmus meriame bol prepracovaný práve za účelom odlíšiť tieto dva konštrukty. Je tiež potrebné poznamenať, že osobnostný faktor

emocionálnej stability je v tejto diplomovej práci meraný *Gordonovým osobnostným profilom – inventóriom*. V dostupných zdrojoch sme neobjavili výskum, ktorý by skúmal vzťah emocionálnej stability a dispozičného optimizmu pomocou kombinácie týchto dvoch nástrojov. V rámci overovania hypotézy teda bude zaujímavé sledovať vzťahy medzi týmito konštruktami.

H3: Konštrukt defenzívneho pesimizmu a emocionálnej stability sú dva svojbytné konštrukty.

H3₀: Konštrukt defenzívneho pesimizmu a emocionálnej stability predstavujú totožný konštrukt.

Konštrukt defenzívneho pesimizmu je už samotnou autorkou Nancy Kantor popisovaný ako kognitívna stratégia. To, rovnako u nerealistického optimizmu, poukazuje na fakt, že autorka nepredpokladá stálosť konštraktu v čase ako osobnostného rysu. Defenzívny pesimizmus má podľa autorky pomáhať pri zvládaní emocionálnej záťaže. Predpokladáme teda, že bude existovať vzťah medzi emocionálnou stabilitou a defenzívnym pesimizmom, avšak nepredpokladáme, že tento vzťah bude silný. Príloha č. 1 znázorňuje zisťované vzťahy medzi dotazníkom DPQ a rôznymi osobnostnými škálami. Vzťah s neuroticizmom osobnostného dotazníka NEO-FFI je relatívne nízky ($r=0,27$). V tejto diplomovej práci používame na meranie osobnostnej charakteristiky emocionálnej stability Gordonov osobnostný profil – inventórium. Predpokladáme však, že rozdiel v sile vzťahov nebude markantný. Na základe týchto informácií sme sa rozhodli overiť, že defenzívny pesimizmus je naozaj samostatný konštrukt predstavujúci skôr kognitívnu stratégiu než osobnostný rys, a že teda je odlišiteľný od osobnostného faktoru emocionálnej stability.

H4: Konštrukt nerealistického optimizmu a emocionálnej stability sú dva svojbytné konštrukty.

H4₀: Konštrukt nerealistického optimizmu a emocionálnej stability predstavujú totožný konštrukt.

Vzťahy nerealistického optimizmu a osobnostnej charakteristiky emocionálnej stability nie sú do dnešného dňa dostatočne preskúmané. Tie, ktoré sa však tejto tematike venovali dospeli k nejednoznačným výsledkom. Dewberry, Ing, James, Nixon a Richardson (1990) zistili, že v prípade spojenia pocitu úzkosti s konkrétnou udalosťou klesá miera

nerealistického optimizmu. To poukazuje na to, že nerealistický optimizmus možno vnímať skôr ako kognitívnu stratégiu, než ako trvalý rys. I autor nerealistického optimizmu Weinstein (1980) pripúšťa, že nerealistický optimizmus funguje skôr ako ego defenzívny mechanizmus. Zároveň však tvrdí, že rys nerealistického optimizmu je u nerealisticky optimistických jedincov do istej miery konštantný a pretrváva i v situáciách, kedy sú poskytnuté všetky dostupné informácie. V rámci toho, že väčšina výskumov sa prikláňa k názoru, že nerealistický optimizmus je skôr bias, či kognitívna stratégia, než trvalý osobnostný rys predpokladáme, že nerealistický optimizmus bude vo vzťahu s osobnostnou charakteristikou emocionálnej stability, ale tento vzťah nebude silný. Predpokladáme, že náš výskum potvrdí domienku, že nerealistický optimizmus nie je totožný s osobnostnou charakteristikou emocionálnej stability a že funguje ako svojbytný nezávislý konštrukt.

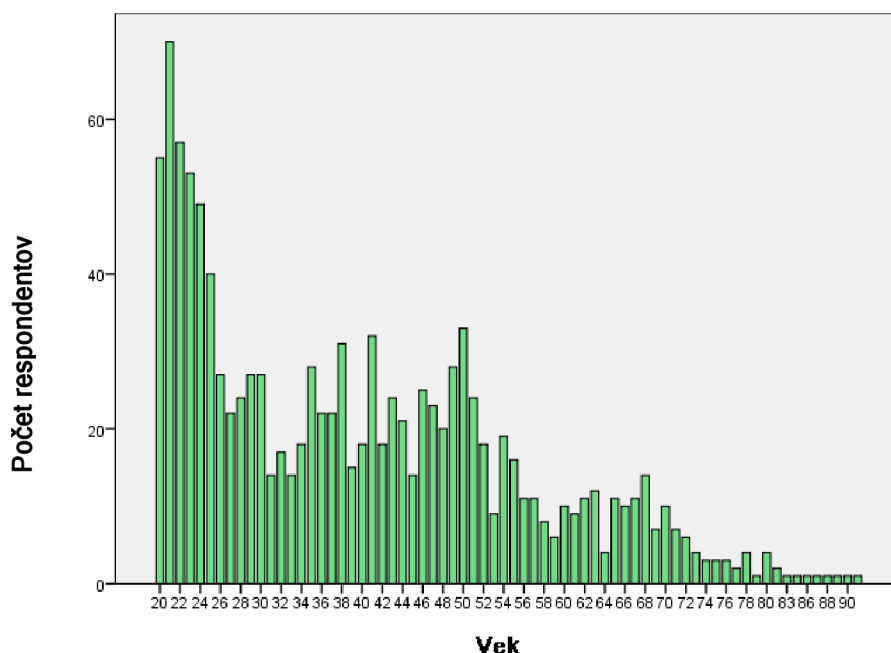
5 METODIKA VÝSKUMU

Tento výskum je kvantitatívny, so zameraním na dospelú populáciu od 20 rokov. Výskum je zameraný na overenie vzťahov medzi vybranými konštruktami optimizmu a pesimizmu. Ďalej sa vo výskume zameriavame na vzťahy jednotlivých konštruktov optimizmu k osobnostnému faktoru stability.

5.1 VÝSKUMNÝ SÚBOR

Po vylúčení dát od respondentov inej, než českej národnosti, od respondentov mladších než 20 rokov a po vylúčení nekompletných dát náš súbor obsahoval 1166 respondentov. Vekové minimum predstavovali 20-roční respondenti, vekové maximum bol 93 ročný respondent. Priemerný vek respondentov bol 40 rokov. Celkové vekové rozloženie respondentov je znázornené na grafe č. 1.

Graf 1: Vekové rozloženie výskumného súboru



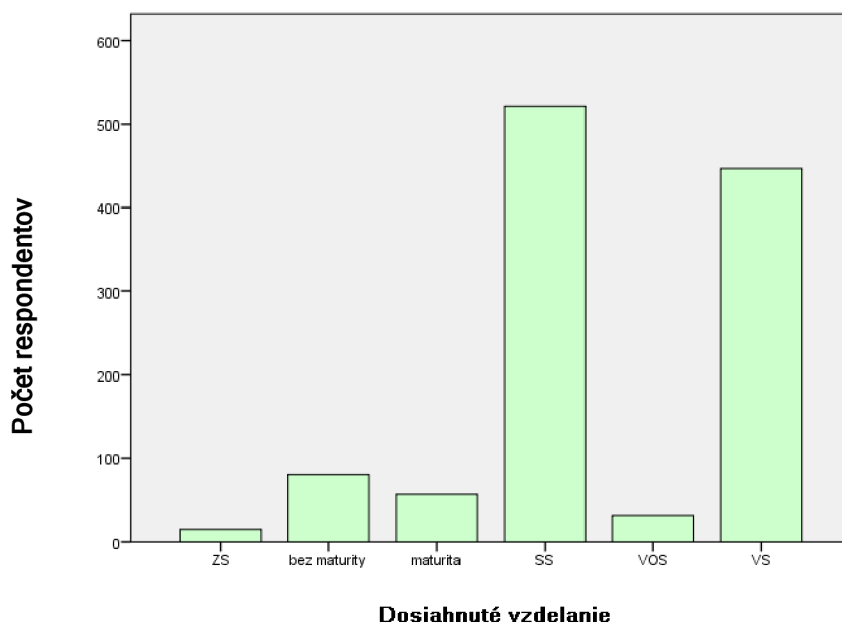
Výskumný súbor obsahoval z vývinového hľadiska 542 respondentov (46%) v období mladej dospelosti (20 – 35 rokov), 217 respondentov (19%) v období strednej dospelosti (36 – 45), 261 respondentov (22%) v období staršej dospelosti (46 – 60) a 146 respondentov (13%) v období staroby (nad 60 rokov). Vzorka obsahovala 386 mužov (33,1%) a 780 žien (66,9%). Rozloženie výskumného súboru podľa pohlaví vo vývinových obdobiach znázorňuje tabuľka č.4.

Čo sa týka dosiahnutého vzdelania respondentov, našu výskumnú vzorku tvorilo 447 respondentov s vysokou školou, 32 respondentov s vyššou odbornou školou, 521 respondentov s ukončeným stredoškolským vzdelaním, 57 respondentov vyštudovalo učebný obor s maturitou, 81 respondentov vyštudovalo učebný obor bez maturity a 15 respondentov malo ukončenú základnú školu. Majoritnú časť nášho výskumného vzorku tvoria respondenti s ukončeným stredoškolským vzdelaním (44,7%) a respondenti s ukončeným vysokoškolským vzdelaním (38,3%). Dosiahnuté vzdelanie výskumnej vzorky znázorňuje graf č.2.

Tabuľka 4 Rozloženie výskumného súboru podľa pohlavia a vekových období

Vývojové obdobie		Pohlavie		Spolu
		Muži	Ženy	
<i>Mladá dospelosť</i>	N	205	337	542
	%	37,9%	62,1%	
<i>Stredná dospelosť</i>	N	71	146	217
	%	32,7%	67,3%	
<i>Staršia dospelosť</i>	N	130	131	261
	%	49,8%	50,2%	
<i>Seniori</i>	N	39	107	146
	%	26,7%	73,3%	
<i>Spolu</i>	N	386	780	1166
	%	33,1%	66,9%	100%

Graf 2: Dosiahnuté vzdelanie výskumného súboru



5.2 POUŽITÉ METÓDY

Pre účely tejto práce boli z kompletnej testovej batérie využívanej vo výskumnom projekte vybrané tieto metódy:

- **Revidovaný test životnej orientácie – LOT-R**
- **Dotazník defenzívneho pesimizmu – DPQ**
- **Dotazník sociálnych perspektív – DSP**
- **Gordonov osobnostný profil – inventórium – GPP-I**

5.2.1 Revidovaný test životnej orientácie (LOT-R)

Carver a Scherier vytvorili v roku 1985 dotazník Test životnej orientácie (*Life Orientation Test*) - *LOT*, ktorý bol cielený na meranie dispozičného optimizmu a pesimizmu. Bol zameraný na generalizované očakávania, ktoré podmieňujú pasivitu resp. aktivitu a na pozitívne/negatívne očakávania do budúcnosti. Tento nástroj však v čase čelil niekoľkým problémom, ktoré poukazovali na to, že nástroj obsahuje tretiu premennú – anxiu (Smith, Pope, Rhodewalt, Poulton, 1989). V roku 1994 teda Scheier, Carver a Bridges vytvorili novšiu, kratšiu a revidovanú verziu dotazníka – *Life Orientation Test – Revised (LOT-R)*. Nástroj pozostáva z 10 položiek. Položky č. 1, 4 a 10 merajú dispozičný optimizmus, zatiaľ čo položky č. 3, 7 a 9 merajú dispozičný pesimizmus. Zvyšné štyri položky sú tzv. výplňové a pri vyhodnocovaní ich nezohľadňujeme. Pre skrátenie sme použili len šesť položiek, ktoré mali formu oznamovacej vety. Respondenti s nimi vyjadrovali súhlas a nesúhlas na Likertovej škále (0 – vôbec nesúhlasím, 1 – nesúhlasím, 2 – niečo medzi, 3 – súhlasím, 4 – úplne súhlasím). Reverzné položky je potrebné prekódovať. Výsledkom je miera optimizmu na škále od 0 do 24, pričom je možné zistiť samostatné skóre pre optimizmus i pesimizmus. Čím má respondent vyššiu mieru optimizmu, tým vyššie skóre získa a opačne, čím nižšie respondent skóruje, tým väčšia je jeho miera pesimizmu. Overili sme vnútornú konzistenciu nástroja, Cronbachova alfa optimizmu je 0.750 a Cronbachova alfa pesimizmu je 0.769. Dotazník je teda vnútorne stabilný.

5.2.2 Dotazník defenzívneho pesimizmu (DPQ)

Noremová v roku 2002 vytvorila revidovanú verziu dotazníka *The optimism – pessimism prescreening questionnaire (OPPQ)*, ktorou je *Dotazník defenzívneho pesimizmu*

(*Defensive pessimism questionnaire*) – DPQ. Na základe faktorovej analýzy môžeme tvrdiť, že dotazník meria dva faktory, a to defenzívny pesimizmus a reflektivitú. Tie spolu korelujú a teda slúžia k získaniu výsledného skóre. Dotazník slúži na odlišenie defenzívnych pesimistov a strategických optimistov. Táto verzia pozostáva zo 17 výrokov, s ktorými respondenti vyjadrujú mieru súhlasu na 7 stupňovej škále (1 – vôbec ma nevystihuje, 7 – veľmi ma vystihuje). Tie vykresľujú záťažové situácie a predkladajú otázky, akým spôsobom o nich respondenti uvažujú a ako sa na takéto situácie pripravujú. Z pôvodných 17 výrokov skórujeme 12, ďalších 5 položiek je výplňových. Reverzné položky je potrebné prekódovať. Skóre respondentov sa pohybuje v rozmedzí 12 – 84 bodov. Čím vyššie skóre respondent dosiahne, tým viac má tendenciu využívať defenzívny pesimizmus, a naopak, čím nižšie skóre dosiahne, tým viac má tendenciu využívať strategický optimizmus. Overili sme vnútornú konzistenciu nástroja, Cronbachova alfa defenzívneho pesimizmu je 0.694 a Cronbachova alfa reflektivity je 0.637. Dotazník je vnútorne stabilný.

5.2.3 Dotazník sociálnych perspektív (DSP)

Na základe Weinsteinovho (1980, 1982) dotazníku – *Unrealistic Optimism and Subjective Feeling of Control Questionnaire* vytvorili Dosedlová, Jelínek a Klimusová (2004) český ekvivalent – *Dotazník sociálních perspektiv – DSP*. Tento dotazník meria mieru nerealistického optimizmu, nerealistického pesimizmus a subjektívny pocit kontroly nad životnými udalosťami. Je tvorený 18 životnými situáciami, z toho 8 pozitívnymi a 10 negatívnymi. Položky predstavujú situácie, ktoré sa bežne môžu respondentom prihodiť v osobnom či pracovnom živote. Autori vytvorili dve verzie dotazníku, jednu pre respondentov do 34 rokov a druhú pre respondentov od 35 rokov vyššie. Tri pozitívne a osem negatívnych udalostí ostalo nezmenených. Výsledkom testu je rozdiel medzi respondentom určenou pravdepodobnosťou, že sa daná udalosť prihodí jemu samému a medzi pravdepodobnosťou, že sa táto udalosť prihodí jeho známemu/ rovesníkovi. Respondenti tieto predpokladané pravdepodobnosti uvádzajú v percentuálnych hodnotách (0 – žiadna šanca, 50 – pol na pol, 100 – istota, atď.). Ďalšia časť dotazníka pozostáva z päťbodovej škály hodnotiacej pocit subjektívnej kontroly životnými udalosťami prezentovanými v položkách (1 – nemôžem vôbec ovplyvniť, 2 – môžem ovplyvniť len v malej miere, 3 – môžem ovplyvniť stredne, 4 – môžem ovplyvniť vo veľkej miere, 5 – môžem úplne ovplyvniť). Overili sme vnútornú konzistenciu nástroja, Cronbachova alfa nerealistického optimizmu je 0.830,

Cronbachova alfa nerealistického pesimizmu je 0.758 a Cronbachova alfa subjektívneho pocitu kontroly je 0.853. Dotazník môžeme považovať za vnútorne stabilný.

5.2.4 Gordonov osobnostný profil - inventórium (GPP-I)

Gordonov osobnostný profil – inventórium (Gordon Personality Profile - Inventorium) – GPP-I je kombinovaná verzia pozostávajúca z Gordonovho Osobnostného Profilu (GPP) a Gordonovho Osobnostného Inventória. Pôvodne boli vydané ako dva samostatné nástroje, avšak od roku 1978 za z dôvodu zefektívnenia začali vydávať spolu. Autorom je Gordon (1992). Dotazník spolu meria osem osobnostných faktorov. Gordonov profil meria faktory Prevaha, Zodpovednosť, Emocionálna stabilita, Sociabilita a Gordonovo Inventórium meria faktory Opatrnosť, Originálne myslenie, Vzťahy a Ráznosť. Dotazník obsahuje 152 položiek vo forme výrokov vzťahujúcim sa k osobnostným charakteristikám. Ku každej z osobnostných charakteristík osobnostného profilu sa viaže 18 položiek, ku každej z osobnostných charakteristík osobnostného inventória sa viaže 20 položiek. Respondenti hodnotia položky na 5-stupňovej Likertovej škále (1 – veľmi sa vám podobá, 2 – skôr sa vám podobá, 3 – nemôžete sa rozhodnúť, 4 – skôr sa vám nepodobá, 5 – vôbec sa vám nepodobá). Reverzné položky je potrebné prekódovať. Overili sme vnútornú konzistenciu nástroja, Cronbachova alfa dosahovala hodnoty od 0.84 po 0.93. Dotazník môžeme považovať za vnútorne stabilný.

5.3 SPÔSOB ZÍSKAVANIA A ANALÝZY DÁT

Zber dát prebiehal približne rok, od jari 2014 do jari 2015. Dáta boli zbierané elektronickou i papierovou formou, elektronická forma dotazníkov bola autormi grantového výskumu umiestnená na stránku www.zdravipodporujici-chovani.cz. Respondenti boli oslovení osobne, zdieľaním internetového odkazu prostredníctvom emailov i formou inzercie cez Rádio Brno a Tiskové centrum Masarykovej univerzity. Pre zabezpečenie dát z celej Českej republiky v rôznych vekových kategóriách, sa dáta zbierali i v domovoch a kluboch dôchodcov, respondenti boli oslovení i skrz kontakty na akademickej pôde.

Batéria testov obsahovala dotazníky skúmajúce konštrukty dispozičného optimizmu, nerealistického optimizmu, defenzívneho pesimizmu a optimizmu ako explanačného štýlu,

osobnostný dotazník, dotazníky súvisiace so zdravím a správania vzťahujúceho sa k zdraviu. Vyplnenie dotazníkov trvalo približne 50 – 60 minút, u starších respondentov o čosi dlhšie. Zber dát bol anonymný, respondenti však mali možnosť uviesť svoju emailovú adresu v prípade záujmu o dobrovoľné osobné stretnutie a nadviazanie ďalšej spolupráce s výskumným tímom. Pri elektronickej forme boli respondentom automaticky vygenerované ich výsledky dotazníku GPP-I.

Pred samotnou analýzou dát boli dáta „prečistené“ od nezmyselných a neúplných odpovedí. Taktiež boli vylúčené dáta, ktoré nezahŕňali našu cieľovú skupinu respondentov. Pre potreby ďalšej analýzy dát sme niektoré položky prekódovali, a to za pomoci štatistického programu IBM SPSS Statistics 23.

Na zistenie vzťahov medzi konštruktami optimizmu a na vzťah jednotlivých konštruktov s osobnostným faktorom stability sme využívali metódu štruktúrného modelovania. To sme previedli za pomoci štatistického programu R (R Core Team, 2017), konkrétne balíčka *lavaan* (Rosseel, 2012). Vďaka nemu sme boli schopní vytvoriť naše teoretické modely. Pre každý faktor prvého rádu sme skonštruovali niekoľko parcel, ktoré boli vytvorené na základe priemerovania testových položiek.

6 VÝSLEDKY A ICH INTERPRETÁCIA

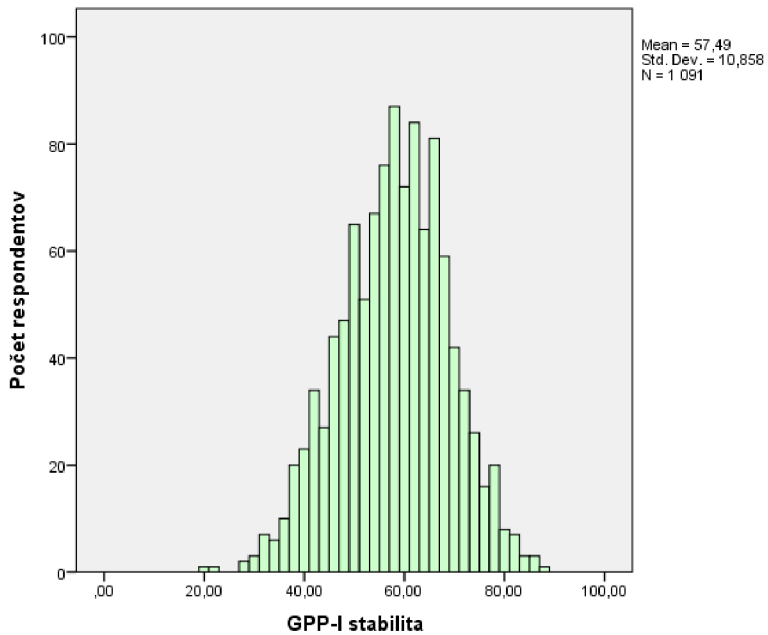
6.1 DESKRIPTÍVNE ŠTATISTIKY POUŽITÝCH METÓD

Vytvorili sme stručný prehľad deskriptívnych štatistík použitých metód. Budeme sa venovať škále stability z Gordonovho osobnostného profilu – inventória (GPP-I), Revidovanému testu životnej orientácie (LOT_R), Dotazníka defenzívneho pesimizmu (DPQ) a škále kontroly Dotazníka sociálnych perspektív (DSP).

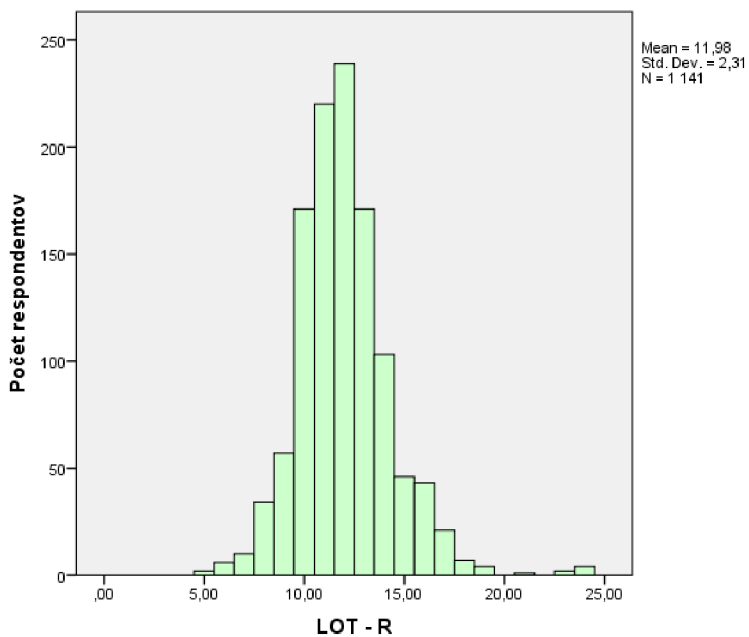
Z Gordonovho osobnostného profilu – inventória sme v tejto diplomovej práci vybrali škálu emocionálnej stability. Respondenti na tejto škále dosahovali skóre minimálne 20 a maximálne 88 bodov ($m = 57,49$; $sd = 10,86$). V rámci Revidovaného testu životnej orientácie skórovali respondenti minimálne 5 bodov a maximálne 24 bodov ($m = 11,98$; $sd = 2,31$). V Dotazníku defenzívneho pesimizmu dosahovali najnižšie skóre hodnotu 19 a maximálne 78 bodov ($m = 47,99$; $sd = 10,79$). Čo sa týka Dotazníku sociálnych perspektív pri škále kontroly dosiahli respondenti minimum 18 bodov a maximálne 90 bodov ($m =$

60,74; $sd = 9,59$). Rozloženie výsledkov je znázornené na Grafoch č.3 – č.6, je z nich zjavné, že výsledky majú normálne rozloženie.

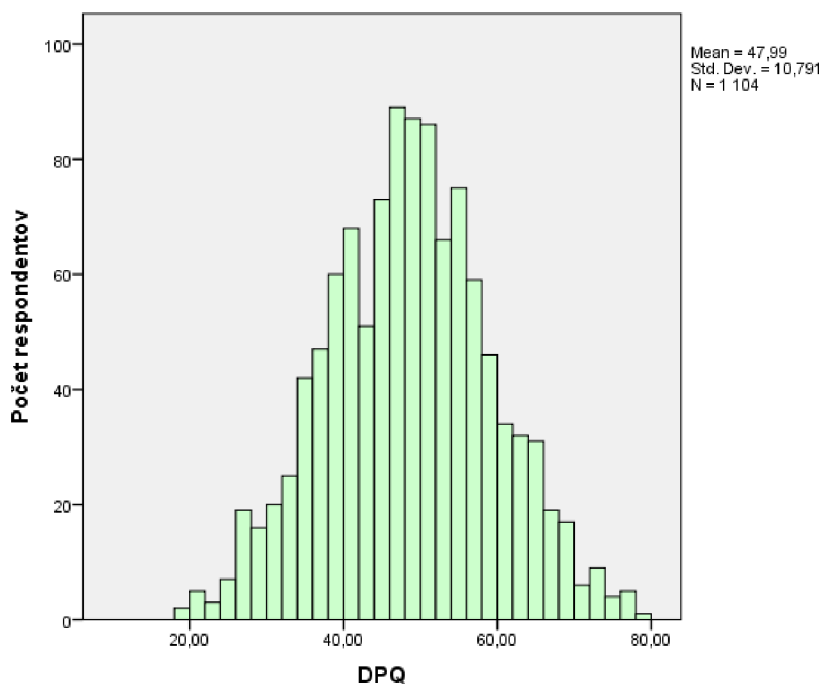
Graf 3: Histogram rozloženia výsledkov škály stability dotazníka GPP-I



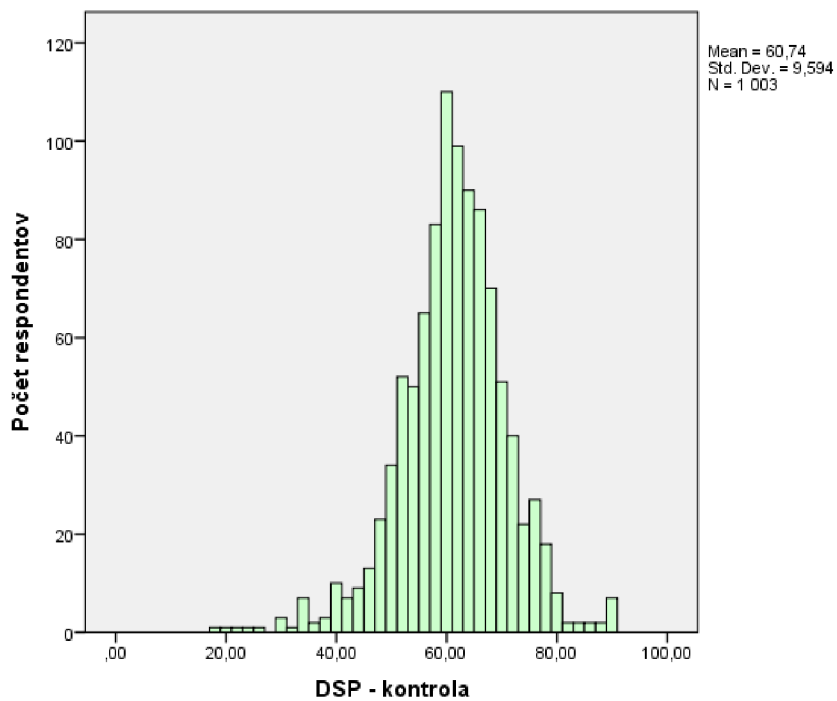
Graf 4: Histogram rozloženia výsledkov dotazníka LOT-R



Graf 5: Histogram rozloženia výsledkov dotazníka DPQ



Graf 6: Histogram rozloženia výsledkov škály kontroly dotazníka DSP



6.2 VZŤAHY MEDZI KONŠTRUKTAMI OPTIMIZMU – MODEL OPTIMIZMU

Na úplnom počiatku skúmania vzájomných vzťahov medzi konštruktami optimizmu sme vytvorili korelačnú maticu, skúmajúcu vzťahy medzi jednotlivými škálami, ktoré sme si určili. Ako bolo uvedené vyššie, dispozičný optimizmus (DIS) sme rozdelili na faktory dispozičného optimizmu (LOTR_O) a dispozičného pesimizmu (LOTR_P). V konštrukte defenzívneho pesimizmu (DEF) sme odlišili škály defenzívneho pesimizmu (DPQ_P) a reflektivity (DPQ_R). V konštrukte nerealistického optimizmu sme odlišili škály nerealistického optimizmu (POS), nerealistického pesimizmu (NEG) a subjektívneho pocitu kontroly, resp. ovplyvniteľnosti (CTRL). Vzájomné korelácie medzi jednotlivými škálami sú znázornené v tabuľke č. 5. Kvôli relatívne veľkej vzorke respondentov sme signifikanciu interpretovali na hladine významnosti $p < 0,001$. Ako je možné vidieť v tabuľke č. 5, korelácie medzi škálami sú stredne silné, až slabé.

Tabuľka 5: Korelačná matica použitých škál

	LOTR_O	LOTR_P	DPQ_P	DPQ_R	POS	NEG
LOTR_P	-0.591*					
DPQ_P	-0.552*	0.515*				
DPQ_R	-0.252*	0.219*	0.454*			
POZ	0.306*	-0.279*	-0.265*	-0.099*		
NEG	-0.207*	0.187*	0.150*	0.032	0.059	
CTRL	0.284*	-0.267*	-0.193*	-0.031	0.223*	-0.206*

* korelácie sú signifikantné na $p < 0,001$

Pomocou metódy štruktúrného modelovania sme vytvorili niekoľko modelov, ktoré môžu vysvetľovať vzťahy medzi jednotlivými konštruktami optimizmu. V modeli č.1 sú navrhnuté faktory prvého rádu, ktoré predstavujú všetky použité škály optimizmu a pesimizmu. Každý z nich je reprezentovaný tromi parcelami tvorenými príslušnými položkami. Pri konštruovaní modelu sme v prvom kroku zadefinovali jednotlivé použité faktory tak, že každý faktor má vplyv na odpovede položiek danej škály. Následne sme definovali, že jednotlivé faktory medzi sebou môžu korelovať. Rozptyly všetkých faktorov boli nastavené na hodnotu 1. Na takto vytvorený model sme aplikovali naše dáta. Výstup takto definovaného modelu znázorňuje obrázok modelu č.1. Model obsahuje i základné korelačné vzťahy medzi faktormi prvého rádu. Pre lepšiu prehľadnosť sú tieto vzťahy uvedené v tabuľke č. 6. Z výsledkov je možné vidieť, že faktory dispozičného optimizmu

a pesimizmu spolu silno negatívne korelujú ($r=-0,748$; $p<0,001$). V silnom vzťahu je i faktor defenzívneho pesimizmu (DPQ_P) s faktorom dispozičného optimizmu ($r=-0,708$; $p<0,001$) a dispozičného pesimizmu ($r=0,676$; $p<0,001$). Reflektivita má silný vzťah s faktorom defenzívneho pesimizmu ($r=0,737$; $p<0,001$) vzťah s dispozičným optimizmom je slabší, ale stále signifikantný ($r=-0,384$; $p<0,001$), rovnako ako s dispozičným pesimizmom ($r=0,351$; $p<0,001$). Faktor nerealistického optimizmu má relatívne slabé vzťahy s ďalšími faktormi, rovnako ako faktor nerealistického pesimizmu a kontroly.

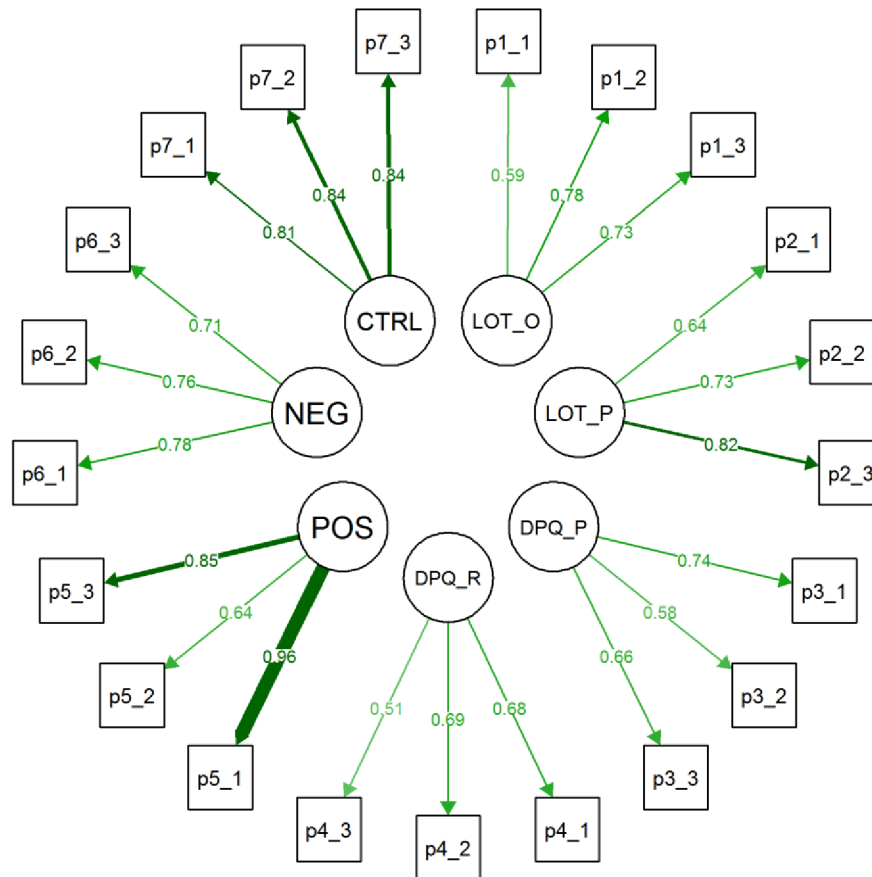
Je možné prehlásiť, že model vystihuje dáta dobre ($\chi^2=876,144$; $df=168$; $p\leq 0,001$; $RMSEA=0,054$; $90\% CI (0,050; 0,057)$; $Hoelter N 1\%=355,653$). Silné korelačné vzťahy medzi faktormi dispozičného optimizmu a defenzívneho pesimizmu nás však dovádzajú k našej výskumnej otázke, či tieto konštrukty fungujú ako svojbytné, alebo sú redundantné.

Tabuľka 6: Korelačná matica faktorov prvého rádu k modelu č.1

	LOTR_O	LOTR_P	DPQ_P	DPQ_R	POS	NEG
LOTR_P	-0.748*					
DPQ_P	-0.708*	0.676*				
DPQ_R	-0.384*	0.351*	0.737*			
POS	0.339*	-0.294*	-0.284*	-0.141*		
NEG	-0.269*	0.263*	0.210*	0.066	0.042	
CTRL	0.356*	-0.347*	-0.218*	-0.061	0.230*	-0.249*

* korelácie sú signifikantné na $p < 0,001$

Model 1: Analýza faktorov prvého rádu a ich vzájomných vzťahov



* p1_1 – p7_3 – parcely jednotlivých faktorov

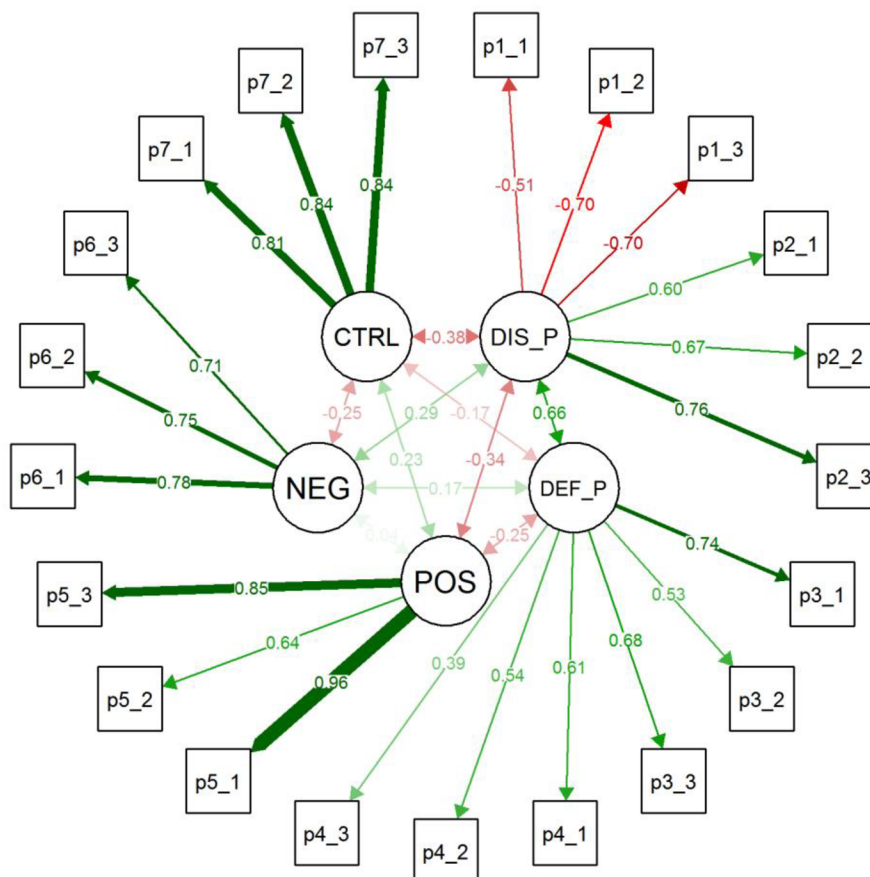
V modeloch č.2a a 2b sme sa preto rozhodli vytvoriť faktory dispozičnosti (DIS) a defenzívnosti (DEF). Faktor dispozičnosti sme vytvorili zlúčením faktorov dispozičného optimizmu (LOTR_O) a dispozičného pesimizmu (LOTR_P), z dôvodu, že obe subškály merajú nadradený faktor dispozičnosti. Z tabuľky č.6 je tiež zjavné, že škály spolu vysoko korelujú ($r=-0,748$; $p<0,001$). Faktor dispozičnosť je tvorený všetkými položkami dotazníka *LOT-R*. Je potrebné poznamenať, že štruktúrnym modelovaním bol faktor vytvorený v opačnom smere, ako je bežne ponímaný, jeho smer je teda od dispozičného optimizmu k dispozičnému opesimizmu. Faktor defenzívnosti (DEF) sme vytvorili zlúčením škál defenzívneho pesimizmu (DPQ_P) a reflektivity (DPQ_R) v rámci toho, že obe škály majú spoločný faktor defenzívnosti a rovnako, ako v prípade dispozičného optimizmu medzi sebou škály vysoko korelujú ($r=0,737$; $p<0,001$). Pri vytváraní faktora dispozičnosti sme použili všetky položky dotazníka *DPQ*. V prípade nerealistického optimizmu sme takýto postup nezvolili z dôvodu nízkych korelácií medzi jednotlivými faktormi a relatívne nízkych korelácií s ďalšími faktormi. Učinili sme tak tiež preto, že v rámci tohto modelu nás primárne zaujímal vzťah dispozičnosti a defenzívnosti.

V modeli 2a sme zadefinovali jednotlivé použité faktory tak, že každý faktor má vplyv na odpovede položiek danej škály. Taktiež sme zadefinovali, že jednotlivé faktory medzi sebou môžu korelovať. Rozptyly všetkých faktorov boli nastavené na hodnotu 1. Na takto vytvorený model sme znova aplikovali naše dáta. V modeli 2a môžeme sledovať ako sa vzťahy pri vytvorení faktorov dispozičnosti a defenzívnosti zmenili. Zistené korelácie v takto vytvorenom modeli sú pre lepšiu prehľadnosť uvedené v tabuľke č. 7. Z tabuľky je zrejmé, že faktor dispozičnosti a defenzívnosti spolu vysoko korelujú ($r=0,662$; $p<0,001$). Po vytvorení zlúčeného faktora dispozičnosti sa i korelácie s faktormi nerealistického optimizmu, pesimizmu a kontroly mierne zvýšili. V rámci defenzívnosti sa sila týchto vzťahov, naopak, mierne znížila. Tieto zmeny však nie sú natoľko významné, aby z nich bolo možné vyvodzovať závery. Je možné prehlásiť, že model 2a vystihuje dáta relatívne dobre ($\chi^2=1351,838$; $df=179$; $p\leq 0,001$; $RMSEA=0,067$; $90\% CI (0,064; 0,070)$; $Hoelter N 1\%=244,175$).

V ďalšom postupe sme otestovali, či je možné faktory dispozičnosti (DIS_P) a defenzívnosti (DEF_P) používať ako totožný konštrukt, alebo je, naopak, zmysluplné tieto konštrukty považovať za samostatné. Model 2b sme definovali tak, že koreláciu faktorov dispozičnosti (DIS_P) a defenzívnosti (DEF_P) sme nastavili na 1 (dokonalá korelácia). Zároveň sme koreláciu dispozičnosti (DIS_P) s ostatnými faktormi nerealistického optimizmu

(POS), nerealistického pesimizmu (NEG) a kontroly (CTRL) nastavili ako ekvivalentnú koreláciu defenzívnosti (DEF_P) s týmito faktormi. Týmto sme namodelovali situáciu, kedy by oba konštrukty merali to isté. Modely 2a a 2b boli vytvorené pre porovnanie, a zistenie, ktorý model lepšie vysvetľuje vzťahy medzi konštruktami optimizmu. Pre porovnanie fitu modelov sme použili test chí-kvadrátu. Výsledky testu naznačujú, že model 2a vysvetľuje dáta omnoho lepšie, než model 2b ($\chi^2_{diff}=524.62$, $df_{diff}=4$, $p<0.001$). Pre prehľadnejšie porovnanie modelov sú hodnoty fitu oboch modelov uvedené v tabuľke č.8. Model 2b bol vytvorený iba pre porovnanie, v tejto práci teda nie je znázornený.

Model 2a: Analýza faktorov prvého rádu a ich vzájomných vzťahov



Tabuľka 7: Korelačná matica novovytvorených faktorov k modelu č. 2a

	DIS_P	DEF_P	POS	NEG
DEF	0.662*			
POS	-0.342*	-0.248*		
NEG	0.287*	0.170*	0.041	
CTRL	-0.381*	-0.169*	0.230*	-0.250*

* korelácie sú signifikantné na $p < 0,001$

Tabuľka 8: Porovnanie modelov 2a a 2b

	χ^2	df	p	CFI	RMSEA	RMSEA (90% CI)	SRMR	Hoelter N 1%
Model 2a	1351.838	179	< 0.001	0.901	0.067	0.064 - 0.070	0.057	244.175
Model 2b	1876.453	183	< 0.001	0.857	0.080	0.076 - 0.083	0.063	179.670

H1: Konštrukty dispozičného optimizmu, nerealistického optimizmu a defenzívneho pesimizmu nie sú redundantné.

H1₀: Konštrukty dispozičného optimizmu, nerealistického optimizmu a defenzívneho pesimizmu sú redundantné.

Vyššie uvedené výsledky naznačujú, že hypotézu H1₀ možno vyvrátiť. Napriek tomu, že premenné dispozičnosti (DIS_P) a defenzívnosti (DEF_P), sú relatívne silno korelované ($r=0,662$), zlúčením faktorov sa celkový výkon modelu výrazne zhoršil (viď tabuľka č.8). To poukazuje na fakt, že konštrukty na sebe nie sú závislé do takej miery, aby sme mohli tvrdiť, že sú identické. Tieto konštrukty teda nie sú redundantné. Faktory nerealistického optimizmu preukazujú relatívne nízke korelácie s ostatnými konštruktami a teda usudzujeme, že sú samostatné.

6.3 VZŤAHY KONŠTRUKTOV OPTIMIZMU A EMOCIONÁLNEJ STABILITY

Na základe overenia prvej hypotézy môžeme pokračovať ďalej v našom výskume a zamerať sa na vzťahy jednotlivých konštruktov optimizmu a pesimizmu s osobnostným faktorom emocionálnej stability. V tabuľke č. 9 sú znázornené korelačné vzťahy emocionálnej stability so všetkými siedmymi škálami konštruktov optimizmu a pesimizmu. Je v nej možné vidieť, že najsilnejší vzťah má faktor emocionálnej stability s defenzívnym pesimizmom ($r=-0,514$; $p<0,001$), ďalej má relatívne silný vzťah s dispozičným optimizmom ($r=0,445$; $p<0,001$) a dispozičným pesimizmom ($r=-0,373$; $p<0,001$). S ostatnými faktormi koreluje emocionálna stabilita slabšie ale stále signifikantne.

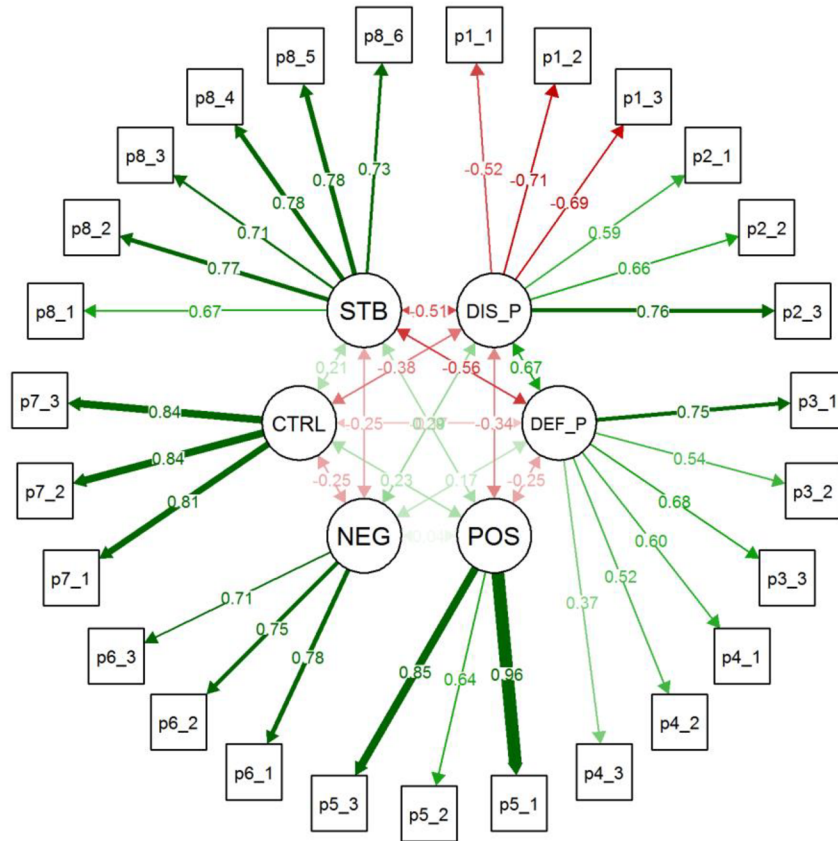
Tabuľka 9: Korelačná matica emocionálnej stability a faktorov optimizmu/pesimizmu

	LOTR_O	LOTR_P	DPQ_P	DPQ_R	POZ	NEG	CTRL
GPP - Stabilita	0,445*	-0,373*	-0,514*	-0,254*	0,245*	-0,202*	0,180*

* korelácie sú signifikantné na $p < 0,001$

Vo výskume sme sa však ďalej rozhodli pracovať s faktormi dispozičnosti a defenzívnosti, ktoré sme vytvorili pri overovaní prvej hypotézy. Model č.3 teda obsahuje faktory dispozičnosti, defenzívnosti, nerealistického optimizmu, nerealistického pesimizmu, kontroly a je doplnený o faktor stability (STB) a jemu zodpovedajúce položky. Model sme definovali podobne, ako predošlé modely. Pri konštruovaní modelu sme teda zadefinovali jednotlivé použité faktory tak, že každý faktor má vplyv na odpovede položiek danej škály. V ďalšom postupe sme definovali, že jednotlivé faktory medzi sebou môžu korelovať. Rozptyly všetkých faktorov boli nastavené na hodnotu 1. Na takto vytvorený model sme aplikovali dáta. Vzájomné korelácie vychádzajúce z tohto modelu sú pre lepšiu prehľadnosť uvedené v tabuľke č.10. Korelácie s faktorom emocionálnej stability dosahujú významné výsledky. Dispozičnosť silno koreluje s emocionálnou stabilitou ($r=-0,511$; $p<0,001$), defenzívnosť koreluje s emocionálnou stabilitou ešte v silnejšom vzťahu ($r=-0,560$; $p<0,001$). Korelácie s faktormi nerealistického optimizmu ($r=0,238$; $p<0,001$), nerealistického pesimizmu ($r=-0,248$; $p<0,001$) a kontroly ($r=0,209$; $p<0,001$) sú síce signifikantné, ale sú relatívne nízke. Model 3 vystihuje dáta dobre ($\chi^2=1808,825$; $df=309$; $p\leq 0,001$; $RMSEA=0,058$; $90\% CI (0,055; 0,060)$; $Hoelter N 1\%=298,427$).

Model 3: Analýza faktorov optimizmu/pesimizmu a stability a ich vzájomných vzťahov



Tabuľka 10: Korelačná matica faktorov optimizmu/pesimizmu a stability k modelu č.3

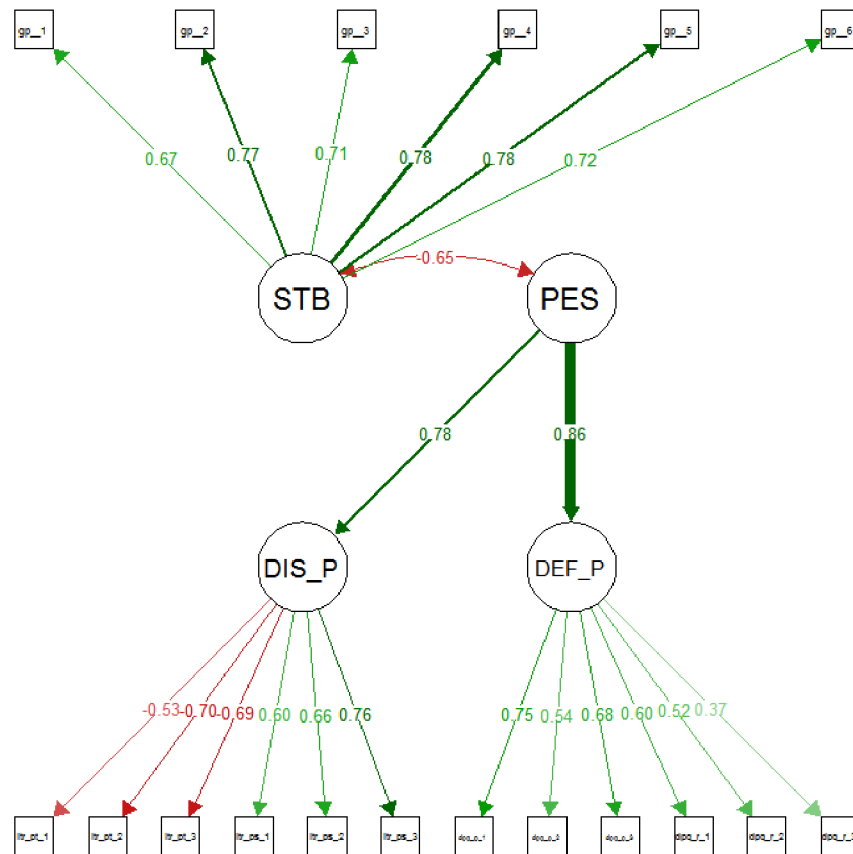
	DIS	DEF	POS	NEG	CTRL
DEF	0.668*				
POS	-0.343*	-0.249*			
NEG	0.288*	0.171*	0.041		
CTRL	-0.381*	-0.171*	0.231*	-0.250*	
STB	-0.511*	-0.560*	0.238*	-0.248*	0.209*

* korelácie sú signifikantné na $p < 0,001$

Na základe modelu č.3 je zjavné, že faktory dispozičnosti a defenzívnosti majú silný vzťah so stabilitou. Z dôvodu otestovania, či emocionálna stabilita a optimizmus/pesimizmus predstavujú totožný konštrukt sme sa rozhodli vytvoriť faktor druhého rádu, a to faktor pesimizmu (PES). Ten je možno považovať za nadradený faktor pre faktory prvého rádu, a to dispozičnosti a defenzívnosti. Faktory nerealistického optimizmu, nerealistického pesimizmu a kontroly sme do posledného kroku nezahrnuli z dôvodu nízkych korelácií s faktorom stability i s faktormi dispozičnosti a defenzívnosti. Zaujímalo nás, v akom vzťahu bude faktor druhého rádu (PES) s faktorom stability, či tento faktor bude vysvetľovať vzťahy medzi optimizmom/pesimizmom a stabilitou lepšie, poprípade či tieto konštrukty možno považovať za totožné. Výsledok takto nastaveného modelu znázorňuje model 4a. Pri definovaní tohto modelu sme skonštruovali faktor druhého rádu (PES), ktorý má vplyv na faktory prvého rádu (DIS, DEF). Jednotlivé použité faktory sme definovali tak, že každý faktor má vplyv na odpovede položiek danej škály. Zdefinovali sme, že jednotlivé faktory medzi sebou môžu korelovať. Rozptyly všetkých faktorov boli nastavené na hodnotu 1. Na takto vytvorený model sme znova aplikovali naše dáta. Ako je z neho zjavné, vzťah medzi faktorom pesimizmu a stabilitou je relatívne silný ($r=-0,654$; $p<0,001$). Naznačuje to, že konštrukty stability a optimizmu/pesimizmu sú do veľkej miery podobné. Model 4a vystihuje dáta uspokojivo ($\chi^2=1312,987$; $df=132$; $p\leq 0,001$; $RMSEA=0,078$; $90\% CI (0,075; 0,082)$; $Hoelter N 1\%=192,391$).

Pre finálne otestovanie redundantnosti či neredundantnosti faktorov stability a pesimizmu sme použili podobný postup ako pri modeloch 2a/2b a vytvorili sme variáciu modelu 4a. V modeli 4b sme koreláciu medzi faktormi stability a pesimizmu nastavili na -1. Následne sme previedli test chí-kvadrátu. Výsledky testu naznačujú, že model 4a vysvetľuje dáta omnoho lepšie, než model 4b ($\chi^2_{diff}=229,29$, $df_{diff}=1$, $p<0,001$). Pre prehľadnejšie porovnanie modelov sú hodnoty fitu oboch modelov uvedené v tabuľke č.11.

Model 4a: Analýza faktora druhého rádu – pesimizmu a faktora stability a ich vzájomných vzťahov



Tabuľka 11: Porovnanie modelov 4a a 4b

	χ^2	df	p	CFI	RMSEA	RMSEA (90% CI)	SRMR	Hoelter N 1%
Model 4a	1312.987	132	< 0.001	0.884	0.078	0.075 - 0.082	0.064	192.391
Model 4b	1542.275	133	< 0.001	0.861	0.085	0.082 - 0.089	0.090	165.016

H2: Konštrukt dispozičného optimizmu a emocionálnej stability sú dva svojbytné konštrukty.

H2₀: Konštrukt dispozičného optimizmu a emocionálnej stability predstavujú totožný konštrukt.

Vyššie uvedené výsledky naznačujú, že nulovú hypotézu H2₀ je možné vyvrátiť. Faktor predstavujúci dispozičný optimizmus a pesimizmus (DIS) vysoko koreluje s faktorom emocionálnej stability ($r=-0,511$). Náš výskum bol však uskutočnený na relatívne veľkej vzorke respondentov ($N=1166$). V prípade, že by sa teda malo jednať o dva totožné konštrukty, by korelácia musela byť o poznanie silnejšia. Výsledky teda naznačujú, že dispozičný optimizmus a emocionálna stabilita nepredstavujú totožný konštrukt.

H3: Konštrukt defenzívneho pesimizmu a emocionálnej stability sú dva svojbytné konštrukty.

H3₀: Konštrukt defenzívneho pesimizmu a emocionálnej stability predstavujú totožný konštrukt.

Konštrukt defenzívneho pesimizmu (DEF) taktiež silno koreluje s faktorom emocionálnej stability ($r=-0,560$). Vyššie uvedené výsledky taktiež naznačujú, že nulovú hypotézu H3₀ je možné vyvrátiť. Podobne ako pri overovaní hypotézy H2, i v tomto prípade by, vzhľadom na veľkosť výskumnej vzorky respondentov, musela byť korelácia medzi faktormi silnejšia, aby sme mohli usudzovať, že sa jedná o totožný konštrukt. Výsledky teda naznačujú, že defenzívny pesimizmus a emocionálna stabilita nepredstavujú totožný konštrukt.

Na základe vyššie uvedených silných korelácií dispozičnosti a defenzívnosti s faktorom emocionálnej stability v spojení s relatívne silnou koreláciou medzi konštruktami dispozičnosti a defenzívnosti ($r=0,668$) sme sa v našej diplomovej práci rozhodli navrhnúť faktor druhého rádu – pesimizmus (PES) a otestovať jeho vzťah s emocionálnou stabilitou. Učinili sme tak z dôvodu zvedavosti, či takto navrhnutý faktor druhého rádu nebude vysvetľovať vzťah medzi optimizmom/pesimizmom a emocionálnou stabilitou lepšie. Zároveň sme zisťovali, či tento faktor vo vzťahu k emocionálnej stabilite je svojbytný. Výsledky naznačujú, že tento faktor môžeme považovať za svojbytný, čo poukazuje na správnosť hypotéz H2 a H3, a to že konštrukty optimizmu/pesimizmu nie sú vo vzťahu k emocionálnej stabilite redundantné.

H4: Konštrukt nerealistického optimizmu a emocionálnej stability sú dva svojbytné konštrukty.

H4₀: Konštrukt nerealistického optimizmu a emocionálnej stability predstavujú totožný konštrukt

Na základe vyššie uvedených výsledkov možno konštatovať, že hypotézu H4₀ je možné vyvrátiť. Definované faktory nerealistického optimizmu (POS), nerealistického pesimizmu (NEG) a subjektívne prežívanej kontroly (CTRL) vykázali nízke korelácie s faktorom emocionálnej stability. Z toho môžeme usudzovať, že faktory nemožno považovať za totožné konštrukty.

7 DISKUSIA

Náš výskum sa zameriaval na dva hlavné ciele. Prvým bolo vytvoriť komplexný model optimizmu/pesimizmu, určiť vzťahy medzi konštruktami dispozičného optimizmu, nerealistického optimizmu a defenzívneho pesimizmu a overiť svojbytnosť a význam existencie týchto konštruktov ako samostatných. Druhým cieľom bolo vytvoriť model konštruktov optimizmu a osobnostného faktoru stability, určiť a preskúmať vzťahy medzi nimi a overiť význam konštruktov optimizmu ako samostatných vo vzťahu k osobnostnému faktoru emocionálnej stability.

Dôvodom, pre ktorý sme sa rozhodli túto tému spracovať bol fakt, že v tomto momente figuruje v psychológii mnoho rôznych konštruktov optimizmu a pesimizmu, ale zároveň sa iba málo štúdií venovalo vytvoreniu komplexného modelu optimizmu a pesimizmu. V štúdiách sú zvyčajne porovnávané maximálne dva konštrukty optimizmov. Vybrali sme si preto tri konštrukty optimizmu a pesimizmu a rozhodli sme sa overiť, či sa od seba konštrukty naozaj líšia natoľko, že je opodstatnené používať všetky z nich ako samostatné. Pokúsili sme sa preto overiť ich vzťahy. Ďalej nás zaujímalo, akú úlohu hrajú v konštruktoch optimizmu a pesimizmu osobnostné faktory. V literatúre sa opakovane overovali vzťahy konštruktov optimizmu a pesimizmu s osobnostnými faktormi. Ako uvádzame v kapitole 3.2 *Optimizmus a osobnostné rysy*, v rámci prehľadu odbornej literatúry sme zistili, že optimizmus a pesimizmus sa najčastejšie viažu s osobnostnými faktormi neuroticizmu a extravenzie. Viacerí autori vo svojich výskumoch spochybnili konštruktovú validitu optimizmu a domnievali sa, že sa do veľkej miery prekrýva práve s osobnostnou charakteristikou neuroticizmu. Takýto výskum uskutočnili napr. Smith, Pope, Rhodewalt a Poulton (1989), ktorí tvrdili, že optimizmus a neuroticizmus nie je možné odlíšiť. Benyamini a Roziner (2008) vo svojom výskume usúdili, že optimizmus a pesimizmus sú len jedným z mnohých prejavov negatívnej afektivity a preto ich nie je možné odlíšiť. Na základe týchto výskumov sme sa rozhodli venovať sa v našej diplomovej práci predovšetkým faktoru emocionálnej stability. Rozhodli sme sa overiť, či konštrukty optimizmu a pesimizmu používané v našej diplomovej práci sa líšia od osobnostného faktoru emocionálnej stability.

Vďaka metóde štruktúrneho modelovania v programe R sa nám podarilo skonštruovať model optimizmu, zahŕňajúci všetky relevantné faktory troch konštruktov optimizmu/pesimizmu. Vzťahy faktorov konštruktov nerealistického optimizmu (POS, NEG, CTRL) a ďalších faktorov boli relatívne slabé, tento konštrukt je teda najlepšie odlišiteľný od

d'alších dvoch konštruktov. Faktory nerealistického optimizmu boli zároveň najnižšie korelované i s osobnostným faktorom emocionálnej stability. Konštrukt je teda od nej taktiež najlepšie odlišiteľný. Tieto výsledky môžu naznačovať to, že nerealistický optimizmus naozaj predstavuje skôr kognitívnu stratégiu, než stály rys. Do istej miery sa viaže s faktormi dispozičného optimizmu a emocionálnej stability, ale nie je možné tvrdiť, že by ho tieto faktory podmieňovali. Podľa Taylora a Browna (1994) ľudia používajú stratégiu nerealistického optimizmu ako defenzívny fenomén, ktorý sa často označuje za známku psychického zdravia, alebo za tzv. pozitívnu ilúziu. Prostredníctvom nej sa ľudia snažia udržať si pozitívny sebaobraz a sebaúctu. Prihliadnuc na existujúce dáta tohto výskumu, by preto v budúcnosti mohlo byť zaujímavé otestovať vzťah nerealistického optimizmu so škálami Gordonovho osobnostného profilu, ktorý okrem škály emocionálnej stability meria i faktory prevahy, zodpovednosti a sociability. Súhrnné skóre týchto štyroch škál totiž meria celkovú sebadôveru (Gordon, 1999). Je možné, že zistenie vzťahov s týmito štyrmi škálami by vysvetľovalo konštrukt nerealistického optimizmu lepšie, než izolovaný faktor emocionálnej stability.

Vzťahy faktorov dispozičného optimizmu/pesimizmu a defenzívneho pesimizmu boli oproti nerealistickému optimizmu výrazne silnejšie. Práve kvôli zameraniu sa na dispozičný optimizmus a defenzívny pesimizmus ako dva konštrukty sme sa rozhodli ich pôvodné faktory (LOT_O, LOT_P, DPQ_P, DPQ_R) zlúčiť do dvoch faktorov a to dispozičnosti (DIS_P) a defenzívnosti (DEF_P). Ich vzájomný vzťah sa preukázal ako relatívne silný ($r=0,662$), čo naznačuje, že sú do istej miery na sebe závislé. V rámci toho, že dispozičný optimizmus je považovaný za trvalý rys (Carver, Scheier, 2001) a defenzívny pesimizmus je samotnou autorkou označovaný za kognitívnu stratégiu (Cantor, Kihlstrom, 2000), vynára sa otázka, či stratégia defenzívneho pesimizmu nie len súčasťou generalizovanej pesimistickej tendencie. To, či tieto faktory môžeme považovať za svojbytné sme sa preto rozhodli otestovať tak, že sme vytvorili model, v ktorom sme umelo nastavili medzi týmito dvoma konštruktami dokonalú koreláciu. Tento model však o poznanie horšie vystihoval naše dáta. Napriek tomu, že nie je možné s určitosťou usudzovať na nezávislosť týchto dvoch konštruktov, môžeme tvrdiť, že oba tieto konštrukty nie je možné považovať za totožné, a teda majú svoj význam ako samostatné konštrukty. Považujeme za zaujímavé poznamenať, že nami zistený vzťah dispozičnosti a defenzívnosti je o poznanie silnejší, než aký môžeme vidieť v prílohe č.1, kde sa v tabuľke od Noremovej (1991) uvádza korelácia medzi dotazníkmi Life Orientation Test a Defensive Pessimism Questionnaire ($r=0,30$). V tejto diplomovej práci bola však použitá revidovaná verzia dotazníka LOT-R. To môže naznačovať,

že revidovaná verzia dotazníka životnej orientácie horšie odlišuje konštrukty dispozičného optimizmu a defenzívneho pesimizmu. Uvedomujeme si však, že tento rozdiel môže byť spôsobený rozdielnou výskumnou vzorkou i ďalšími faktormi. Toto zistenie uvádzame skôr ako možný podnet k ďalšiemu skúmaniu.

Ďalej sme v tejto diplomovej práci skúmali vzťahy konštruktu dispozičného optimizmu a emocionálnej stability. Zistili sme, že ich vzájomná korelácia je relatívne silná ($r=-0,511$) čo naznačuje, že sú na sebe do istej miery taktiež závislé. Oproti výskumu Carvera, Scheiera a Bridgesa (1994), ktorí usúdili, že dispozičný optimizmus a emocionálna stabilita sú neodlíšiteľné možno usúdiť, že napriek relatívne silnému vzťahu v našom výskume, ich na základe veľkého súboru respondentov v spojení s nie dostatočnou silou korelácií, nemožno považovať za totožné. Môžeme z toho usudzovať, že revidovaná verzia Testu životnej orientácie teda spĺňa svoj účel, a do istej miery lepšie odlišuje tieto dva konštrukty.

Skúmanie vzťahu defenzívneho pesimizmu a emocionálnej stability priniesol do určitej miery prekvapivé výsledky. Ich vzájomný vzťah je podľa našich výsledkov relatívne silný ($r=-0,560$), dokonca o niečo silnejší než vzťah dispozičného optimizmu a stability. Tento výsledok znova môžeme porovnať s výsledkami Noremovej (1991), uvedenými v prílohe č.1, kde korelácia dotazníka DPQ s neuroticizom meraným dotazníkom NEO_FFI je podstatne nižšia ($r=0,27$). V našom výskume bol na meranie emocionálnej stability použitý Gordonov osobnostný profil – inventórium. Tento rozdiel v sile korelácií môže naznačovať, že nami použitý dotazník GPP-I horšie odlišuje konštrukt emocionálnej stability od defenzívneho pesimizmu. Ich vzájomný vzťah však nie je dostatočne silný na to, aby sme mohli usudzovať, že dotazníky merajú to isté. Ako už bolo niekoľko krát uvedené, defenzívny pesimizmus je v teórii definovaný ako kognitívna stratégia. Vysoká korelácia s osobnostným faktorom emocionálnej stability však predkladá otázku, či defenzívny pesimizmus možno považovať skôr za trvalejší rys osobnosti. Na druhej strane je však defenzívny pesimizmus podľa Noremovej (2001) používaný ako stratégia na regulovanie úzkosti. Výsledky teda môžu naznačovať, že emočne labilní ľudia sa musia s úzkosťou vyrovnávať častejšie, a tak si prirodzene vytvoria, a častejšie používajú stratégiu defenzívneho pesimizmu na boj s touto úzkosťou.

Na základe relatívne silných korelácií emocionálnej stability s dispozičným optimizmom i defenzívnym pesimizmom a zároveň relatívne silným vzťahom medzi oboma

konštruktami optimizmov/pesimizmov sme sa dodatočne v tejto diplomovej práci rozhodli overiť, či nadradený faktor pesimizmu nebude vysvetľovať vzťahy medzi optimizmom/pesimizmom a emocionálnou stabilitou výstižnejšie. Posledný model tak priniesol zaujímavé výsledky, kde faktor pesimizmu je v relatívne silnom vzťahu s faktorom emocionálnej stability ($r=-0,654$). To len potvrdilo fakt, že emocionálna stabilita a optimizmus/pesimizmus sú naozaj v nezanedbateľnom vzťahu. Model sme ešte otestovali umelým nastavením dokonalej korelácie medzi faktorom pesimizmu a stability. Výsledky potvrdili, že optimizmus/pesimizmus a stabilitu môžeme považovať za dva svojbytné konštrukty, ktoré nie sú redundantné.

Za limitujúcu okolnosť nášho výskumu môžeme považovať náhodný zber dát, keďže účasť na výskume bola dobrovoľná. Samotná testová batéria bola relatívne dlhá, vyplnenie dotazníka trvalo 50 – 60 minút, u starších respondentov i dlhšie. Tento fakt mohol viacerých respondentov odradiť od starostlivého vyplnenia všetkých položiek. Z toho dôvodu sme boli nútení mnoho dotazníkov z nášho výskumu vyradiť, kvôli chýbajúcim odpovediam. Výsledný súbor respondentov bol však i tak relatívne uspokojivý. Na čiastočné eliminovanie tohto faktoru sme využili v elektronickej verzii motivačnú zložku – vyhodnotenie Gordonovho osobnostného profilu – inventória po kompletnom vyplnení dotazníka.

Ďalším limitom štúdie môže byť fakt, že vekové zloženie výskumného súboru nie je reprezentatívne voči populácii. Štatistický úrad Českej republiky na svojich stránkach uvádza údaje z roku 2013, kde percento obyvateľov vo veku 15 – 49 rokov tvorí približne 48% českej populácie, obyvateľstvo vo veku 50 – 64 rokov tvorí približne 20% českej populácie a percento obyvateľstva nad 65 rokov tvorí približne 20% českej populácie (ČSÚ, 2013). Náš výskumný súbor zahŕňa respondentov od 20 rokov. Respondenti vo veku 20 – 49 rokov tvoria približne 73%, respondenti vo veku 50 – 64 rokov tvoria približne 17% a respondenti nad 64 rokov tvoria približne 9%. Zloženie výskumného súboru podľa pohlaví je tiež rozdielne. Podľa výsledkov Štatistického úradu ČR z roku 2013 populáciu tvorí 50,9% žien a 49,1% mužov (ČSÚ, 2013). V našom výskumnom súbore tvoria ženy 66,9% a muži 36,1%.

Ak sa pozrieme konkrétnejšie na samotný náš výskum, za limit možno pokladať fakt, že model č.1 vystihuje dáta lepšie než model č.2. Napriek tomu sme však ďalej v našom výskume pokračovali so zlúčenými faktormi dispozičnosti a defenzívnosti. Učinili sme tak z toho dôvodu, že náš výskum bol zameraný práve na overovanie dispozičného

optimizmu/pesimizmu a defenzívneho pesimizmu ako komplexných konštruktov tak, ako sú merané a interpretované v použitých dotazníkoch.

Ďalším podnetom, nad ktorým je na mieste uvažovať je, do akej miery použité nástroje v tejto diplomovej práci vystihujú nimi merané psychologické konštrukty. Táto otázka sa ponúka hlavne pri faktore emocionálnej stability. V tomto momente existuje nespočetné množstvo osobnostných dotazníkov, pričom každý z nich definuje emocionálnu stabilitu trochu inak, a zároveň ju meria do istej miery odlišným spôsobom. Za príklad je možné uviesť škálu neuroticizmu dotazníku NEO-PI-R, ktorá je autormi definovaná takmer totožne so škálou emocionálnej stability nami používaného Gordonovho osobnostného profilu – inventória. Napriek tomu sú zo štatistického hľadiska na základe dostupnej literatúry tieto dve škály len v stredne silnom korelačnom vzťahu ($r=-0,420$). To naznačuje, že každá z týchto škál meria do istej miery odlišné vlastnosti. Tento fenomén odporúčam ako podnet pre ďalšie skúmanie.

Kvôli časovej a metodologickej náročnosti výskumu sme sa rozhodli do tejto diplomovej práce zahrnúť len jeden osobnostný faktor, a to emocionálnu stabilitu. Z preštudovanej literatúry je však zrejmé, že nezanedbateľný vplyv na optimizmus a pesimizmu má i osobnostný faktor extravenzie, ktorý je v Gordonovom osobnostnom profile – inventóriu reprezentovaný dvoma škálami, a to prevahou a sociabilitou. Zaujímavým pokračovaním nášho výskumu by teda mohlo byť vytvorenie modelov, s týmito dvoma zahrnutými faktormi. Tomuto podnetu by sme sa radi v budúcnosti venovali a rozpracovali ho v rámci plánovaného rigorózneho štúdia.

8 ZÁVER

Táto diplomová práca sa venovala tématike optimizmu, pesimizmu a ich vzťahov s osobnostnými faktormi, presnejšie s faktorom emocionálnej stability. Cieľom bolo vytvorenie komplexného modelu optimizmu a overenie svojbytbosti konštruktov dispozičného optimizmu/pesimizmu, nerealistického optimizmu a defenzívneho pesimizmu navzájom, rovnako ako i overenie ich vzťahov s konštruktom emocionálnej stability.

V teoretickej časti sme sa podrobne zaoberali optimizmom a pesimizmom, ich poňatím z historického, filozofického a psychologického hľadiska. Predstavili sme aktuálne používané koncepty optimizmu i pesimizmu v psychológii. Ďalej sme sa venovali teoretickému zmapovaniu vzťahov osobnosti k optimizmu/pesimizmu. Pozornosť sme venovali predovšetkým faktorom emocionálnej stability. V úvode empirickej časti tejto diplomovej práce sme formulovali výskumné ciele a výskumné hypotézy, ktoré sme odvodili z teoretických poznatkov, rozpracovaných v teoretickej časti tejto práce. Ďalej sme popísali výskumný súbor a výskumné nástroje, ktoré sme použili pri zbere dát. V ďalšej časti sme popísali a interpretovali výsledky nášho výskumu. V diskusii sme zhrnuli naše zistenia, venovali sme sa limitom práce, ale predstavili sme i niekoľko podnetov pre ďalší výskum v oblasti skúmanej problematiky.

Výsledky nášho výskumu naznačujú, že konštrukty dispozičného optimizmu/pesimizmu, nerealistického optimizmu a defenzívneho pesimizmu nie sú totožné, a teda, že predstavujú rôzne konštrukty optimizmu. Ďalej tiež poukazujú na fakt, že jednotlivé konštrukty optimizmu/pesimizmu nie sú totožné s konštruktom emocionálnej stability. Tieto zistenia považujeme za jeden z prínosov nášho výskumu, keďže v literatúre sa k týmto otázkam viažu rozporuplné výsledky. Za prínos tiež považujeme vytvorenie komplexného modelu optimizmu, ktorý ponúka lepší vhlad do vzájomných vzťahov konštruktov optimizmu. Za jeden z prínosov výskumu považujeme i fakt, že náš výskum otvára ďalšie otázky a podnecuje k ďalšiemu skúmaniu tejto problematiky, ktorá je aktuálne do veľkej miery opomínaná.

9 ZDROJE

- Abrahamson, L. Y., Alloy, L. B., Metalsky, G. I. (1989). Hopelessness depression: A theory – based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358 – 372. doi:10.1037/0033-295X.96.2.358.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ashton, M. C. (2013). *Individual differences and personality*. 2nd ed. San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.
- Barnett, M. D., & Martinez, B. (2015). Optimists: It could have been worse; Pessimists: It could have been better. Dispositional optimism and pessimism and counterfactual thinking. *Personality And Individual Differences*, 86, 122-125. doi:10.1016/j.paid.2015.06.010.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Benyamini, Y., Roziner, I. (2008). The predictive validity of optimism and affectivity in a longitudinal study of older adults. *Personality And Individual Differences*, 44, 853–864. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.10.016>.
- Blatný, M., Hřebíčková, M., Millová, K., Plháková, A., Říčan, P., Slezáčková, A., Stuchlíková, I. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Burešová, I., Dosedlová, J., Klimusová, H., Jelínek, M. (2014) Psychometrické vlastnosti dotazníku GPP-I: Vliv formátu odpovědí. In Blatný, M., Jelínek, M., Květoň, P., Nielsen, V., Vobořil, D. Eds. (2014). *Sociální procesy a osobnost 2013. Včera, dnes a zítra. Sborník příspěvků 16. ročníku mezinárodní konference*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, v.v.i.
- Buchanan, G. M., Seligman, M. E. P. (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Burns, M. O., & Seligman, M. E. P. (1989). Explanatory style across the life span: evidence for stability over 52 years. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56(3), 471-477. doi: 10.1037//0022-3514.56.3.471.
- Buss, A. H., Plomin, R. (1975). *A temperament theory of personality development*. New York: Wylie.
- Bossio, L., & Peterson, C. (1991). *Health and Optimism*. New York: Free Pr.
- Carver, Ch. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of woman with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375 – 390. doi:10.1037/0022-3514.65.2.375.
- Carver, Ch. S., Scheier, M.F. (1998). *On the self regulation of behavior*. New York: Cambridge press.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F., Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Carver, Ch.S., Scheier, M.F. (2002). *Optimism*. In Snyder, C.R., Lopey, S.J. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Carver, Ch.S., Scheier, M.F. (2001). *Optimism, Pessimism and Self-regulation*. In Chang, E.C. Eds. (2001). *Optimism & Pesimism*. APA, Washington, DC.
- Cattell, H. E., & Mead, A. D. (2008). The sixteen personality factor questionnaire (16PF). *The SAGE handbook of personality theory and assessment*, 2, 135-178. doi:10.4135/9781849200479.n7.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory. Manual Form S and Form R*. Odessa: Psychological Assessment resources.
- Cutrona, C. E., Russell, D., & Jones, R. D. (1984). Cross-Situational Consistency in Causal Attributions: Does Attributional Style Exist?. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 47(5), 1043-1058. doi:10.1037/0022-3514.47.5.1043.

- ČSÚ. (2013). Věková struktura k 31.12.2013. Retrieved from <https://www.czso.cz/staticke/animgraf/cz/>
- Dewbrry, C., Ing, M., James, S., Nixon, M., & Richardson, S. (1990). Anxiety and unrealistic optimism. *The Journal of Social Psychology*, 130(2), 151–156. <https://doi.org/10.1080/00224545.1990.9924565>.
- Domino, B., & Conway, D.W. (2001). *Optimism and pessimism from a historical perspective*. In Chang, E.C. Eds. (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 13-30). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Dosedlová, J., Klimusová, H., Jelínek, M., & Blatný, M. (2004). *Optimismus jako pozitivní iluze u současných adolescentů*. In Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování. Olomouc: UP v Olomouci, 2005, 11.
- Dosedlová, J., Jelínek, M., Klimusová, H., Burešová, I. (2016). *Positive Expectations – Optimism and Hope in Models*. In Bekirogullari, Zafer; Minas, Melis Y.; Thambusamy, Roslind X.. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. Amsterdam: Future Academy, 2016. s. 436-447, 12 s. ISSN 2357-1330. doi:10.15405/epsbs.2016.11.45.
- Eaves, R., Rush, A.I. (1984). Cognitive patterns in symptomatic and remitted unipolar major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(10), 31-40. doi: 10.1037/0021-843X.93.1.31.
- Eysenck, H. J. (1990). Genetics and enviromental contributions to individual differences: The tree major dimensions of personality. *Journal of Personality*, 58(1), 245-261. doi:10.1111/j.1467-6494.1990.tb00915.x.
- Fischer, R., & Chalmers, A. (2008). Is optimism universal? A meta-analytical investigation of optimism levels across 22 nations. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 378–382. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.008>.
- Fournier, M., Ridder, D. De, & Bensing, J. (1999). Optimism and Adaptation to Multiple Sclerosis: What Does Optimism Mean?. *Journal of Behavioral Medicine*, 22(4). doi:10.1023/A:1018776618323.

- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., Seligman, M. E. P. (2001). *Optimism, pessimism, and explanatory style*. In Chang, E.C. Eds. (2001). *Optimism & Pessimism*. APA, Washington, DC.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": the big-five factor structure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(6), 1216-1229. doi: 10.1037//0022-3514.59.6.1216
- Gordon, L. V. (1999). *Gordonov Osobnostný Profil – Inventórium (GPP-I)*. Globálne vydanie (Príručka). Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
- Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. New York, NY, US: Clarendon Press/Oxford University Press.
- Hall, C., Lindzey, G. (2002). *Psychológia osobnosti: Úvod do teórií osobnosti*. (3. vyd.). Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more vulnerable than the East?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 595–607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.595>.
- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. doi:10.1037/0033-295X.94.3.319.
- Hopfe, L.M. (1987). *Religions of the world*. Fourth Edition. New York: Macmillan publishing company.
- Hřebíčková, M. (2004). *NEO osobnostní inventář podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCrae*. Praha: Testcentrum.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113–123. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.1.113>.

- Chang, E.C. (2001). *Optimism & Pessimism: Implications for theory, research and practice*. Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10385-000.
- Illingworth, K. S. S., & Norem, J. K. (1991). Convergent and divergent correlates of optimism and defensive pessimism. Paper presented at the Midwestern Psychological Association, Chicago, IL.
- Junbo, C., Jing, L., Kongqing, Z., Xiaodong, Y., & Xiaobo, Y. (2015). Dispositional optimism as a mediator of the effect of rumination on anxiety. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 43(8), 1233-1242. doi:10.2224/sbp.2015.43.8.1233.
- Keene, M. (2003). *Světová náboženství*. Praha: Euromedia Group.
- Kiczko, L., Marcelli, M, Waldschutz, E., & Zigo, M. (2001). *Dejiny filozofie*. Bratislava: SNP – Mladé letá.
- Kihlstrom, J. F., Cantor, N. (2000). *Social intelligence*. In R. J. Sternberg, R. J. Sternberg Eds. (2000). *Handbook of intelligence* (pp. 359-379). New York, NY, US: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511807947.017.
- Kim, H. K., & Niederdeppe, J. (2013). Exploring optimistic bias and the integrative model of behavioral prediction in the context of a campus influenza outbreak. *Journal Of Health Communication*, 18(2), 206-222. doi:10.1080/10810730.2012.688247.
- Kirkpatrick, L. A. (1999). *Attachment and religious representations and behavior*. In J. Cassidy, P. R. Shaver, J. Cassidy, P. R. Eds. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 803-822). New York, NY, US: Guilford Press.
- Klonowicz, T. (2005). Situational and personality factors in unrealistic optimism (and pessimism). *Studia Psychologiczne (Psychological studies)*, 43(3), 41-54.
- Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Grada Publishing, a.s.
- Le, H., Schmidt, F. L., Harter, J. K., & Lauver, K. J. (2010). Organizational Behavior and Human Decision Processes The problem of empirical redundancy of constructs in organizational research: An empirical investigation. *Organizational Behavior and*

- Human Decision Processes*, 112(2), 112–125.
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2010.02.003>
- Lee, Y.T., & Seligman, M. E. P. (1997). Are Americans more Optimistic than the Chinese?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(1), 32–40.
<https://doi.org/10.1177/0146167297231004>.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., Debus, R. L. (2001). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal Of Educational Psychology*, 93(1), 87-102. doi:10.1037/0022-0663.93.1.87.
- McNally, R. J. (1990). Psychological approaches to panic disorder: a review. *Psychological Bulletin*, 108(3), 403-419. doi:10.1037/0033-2909.108.3.403.
- Miller, G.A., Galanter, E., Pribram, K.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Mosing, M. A., Zietsch, B. P., Shekar, S. N., Wright, M. J., & Martin, N. G. (2009). Genetic and environmental influences on Optimism and its relationship to mental and self-rated health: A study of aging twins. *Behavior Genetics*, 39(6), 597–604.
<https://doi.org/10.1007/s10519-009-9287-7>.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 51(6), 1208-1217. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1208.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(4), 822-835. doi:10.1037/0022-3514.65.4.822.
- Norem J.K. (1996). *Cognitive strategies and the rest of personality*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada. In Chang, E.C. Eds. (2001). *Optimism & Pesimism*. APA, Washington, DC.
- Norem, J. K. (1998). Why Should We Lower Our Defenses About Defense Mechanisms?. *Journal of Personality*, 66(6), 895-917. doi:10.1111/1467-6494.00036

- Norem, J.K. (2001). *Defensive pessimism, optimism, and pessimism*. In Chang, E.C. Eds. (2001). *Optimism & Pessimism*. APA, Washington, DC.
- Norem, J. K., Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal Of Clinical Psychology, 58*(9), 993-1001. doi:10.1002/jclp.10094
- Norem, J. K. (2009). *Psychological defensiveness: Repression, blunting, and defensive pessimism*. In Leary, M. R., Hoyle, R. H. Eds. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 480-492). New York, NY, US: Guilford Press
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. (1984). Casual explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological review, 41*, 253 – 259. doi:10.1037//0033-295X.91.3.347
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal Of Personality And Social Psychology, 55*(1), 23-27. doi:10.1037/0022-3514.55.1.23.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *The American Psychologist, 55*(1), 44-55. <https://doi.org/10.1097/00002508-198602020-00001>.
- Plomin, R., Bergeman, C., Nessenroade, J., McClearn, G., Scheier, M., & Pedersen, N. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality And Individual Differences, 13*(8), 921-930. doi:10.1016/0191-8869(92)90009-E.
- Pollner, M. (1989). Divine Relations, Social Relations, and well-Being. *Journal Of Health & Social Behavior, 30*(1), 92-104. doi:10.2307/2136915.
- Radcliffe, N. M., & Klein, W. P. (2002). Dispositional, unrealistic and comparative optimism: Differential relations with the knowledge and processing of risk information and beliefs about personal risk. *Personality And Social Psychology Bulletin, 28*(6), 836-846. doi:10.1177/0146167202289012
- R Core Team. (2017). *R: A language and environment for statistical computing*. Vienna: R Foundation for Statistical Computing. Retrieved from: <https://www.R-project.org/>.

- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: an R package for Structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36. doi:10.18637/jss.v048.i02.
- Řičan, P. (2010). *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Sanna, L. J. (1998). Defensive Pessimism and Optimism: The Bitter-Sweet Influence of Mood on Performance and Prefactual and Counterfactual Thinking. *Cognition & Emotion*, 12(5), 635-665. doi:10.1080/026999398379484.
- Satterfield, J. M., Monahan, J., & Seligman, M. P. (1997). Law school performance predicted by explanatory style. *Behavioral Sciences & The Law*, 15(1), 95-105. doi: 10.1002/(SICI)1099-0798(199724)15:13.0.CO;2-Y.
- Seligman, M. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (2007). *The optimistic child: a proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Boston: Houghton Mifflin Co., c2007.
- Seligman, M. P. (1990). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Alfred A Knopf.
- Sencer, S. M., Lehman, J. M., Wynings, C., Arena, P., Carver, C. S., Antoni, M. H., & ... Love, N. (1999). Concerns about breast cancer and relations to psychosocial well-being in a multiethnic sample of early-stage patients. *Health Psychology: Official Journal Of The Division Of Health Psychology, American Psychological Association*, 18(2), 159-168. doi:10.1037/0278-6133.18.2.159
- Shepperd, J. A., Klein, W. M. P., Waters, E. A., & Weinstein, N. D. (2013). Taking Stock of Unrealistic Optimism. *Perspectives on Psychological Science : A Journal of the Association for Psychological Science*, 8(4), 395–411. <https://doi.org/10.1177/1745691613485247>.
- Shepperd, J. A., Waters, E. A., Weinstein, N. D., & Klein, W. M. P. (2015). A primer on unrealistic optimism. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 232–237. <https://doi.org/10.1177/0963721414568341>.

- Scheier, M. F., & Carver, Ch. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228. doi:10.1007/BF01173489.
- Scheier, M. F., & Carver, Ch. S. (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 26. doi: 10.1111/1467-8721.ep10770572.
- Scheier, M.F., Carver, Ch. S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life orientation Test. *Journal of Personality and Social psychology*, 67, 1063 – 1078. doi: 10.1037//0022-3514.67.6.1063.
- Scheitle, C. P. (2005). In god we trust: Religion and optimism toward biotechnology. *Social Science Quarterly*, 86(4), 846–856. <https://doi.org/10.1111/j.0038-4941.2005.00359.x>
- Schulman, P., Seligman, M. P., & Keith, D. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research And Therapy*, 31(6), 569-574. doi:10.1016/0005-7967(93)90108-7.
- Schulman, P. (1995). *Explanatory style and achievement in school and work*. In Buchanan, G.M., Seligman, M. Eds. (1995). *Explanatory style* (pp. 159-171). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology and Health* 9(3), 161-180. doi: 10.1080/08870449408407475.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 640–648. Doi:
- Stroebe, M.S., Stroebe, W., Hansson, R.B. (Eds.). (1993). *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention*. Cambridge, UK: Cambridge University press.
- Svoboda, M., Humpolíček, P., Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál.

- Sweeny, K., & Shepperd, J. A. (2010). *The costs of optimism and the benefits of pessimism. Emotion (Washington, D.C.), 10(5), 750-753.* doi:10.1037/a0019016
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin, 116(1), 21-27.* doi:10.1037/0033-2909.116.1.21.
- Taylor, S. E., Pham, L. B. (1996). *Mental simulation, motivation and action.* In Gollwitzer, P. M., Bargh, J. A. Eds. (1996). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 219 - 235). New York: Guilford Press.
- Thomas, J. C., Segal, D. L., & Hersen, M. (2006). *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology, Vol. 1: Personality and Everyday Functioning.* Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope.* New York: Simon & Schuster
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic Optimism About Future Life Events. *Journal Of Personality & Social Psychology, 39(5), 806-820.*
- Weinstein, N. D. (1982). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems. *Journal of Behavioral Medicine, 5, 441 – 460.*
- Zakay, D. (1996). The relativity of unrealistic optimism. *Contributions to Decision Making II, 93(1-3), 121-131.* [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(96\)00025-X](https://doi.org/10.1016/0001-6918(96)00025-X).
- Zuckerman, M. (1999). *Vulnerability to psychopathology: A biosocial model.* Washington, DC: American Psychological Association.
- Zuckerman, M., Joireman, J., Kraft, M., & Kuhlman, D. M. (1999). Where do motivational and emotional traits fit within three factor models of personality?. *Personality And Individual Differences, 26, 487-504.* doi:10.1016/S0191-8869(98)00161-5.
- Zuckerman, M. (2001). *Optimism and pessimism: Biological foundations.* In Chang, E.C. Eds. (2001). *Optimism & Pesimism.* APA, Washington, DC.
- Zullo, H. M. (1991). Explanations and Expectations: Understanding the 'Doing' Side of Optimism. *Psychological Inquiry, 2(1), 45.* doi:10.1207/s15327965pli0201_13.

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1: Zistené vzťahy škál optimizmu k faktorom extravenzie a neuroticizmu.....	37
Tabuľka 2: Spearmanove korelácie škál GPP-I so škálami NEO-PI-R	43
Tabuľka 3: Spearmanove korelácie škál GPP-I so škálami neuroticizmu NEO-PI-R	44
Tabuľka 4 Rozloženie výskumného súboru podľa pohlavia a vekových období	50
Tabuľka 5: Korelačná matica použitých škál	57
Tabuľka 6: Korelačná matica faktorov prvého rádu k modelu č.1	58
Tabuľka 7: Korelačná matica novovytvorených faktorov k modelu č. 2a.....	62
Tabuľka 8: Porovnanie modelov 2a a 2b	62
Tabuľka 9: Korelačná matica emocionálnej stability a faktorov optimizmu/pesimizmu	63
Tabuľka 10: Korelačná matica faktorov optimizmu/pesimizmu a stability k modelu č.3.....	64
Tabuľka 11: Porovnanie modelov 4a a 4b	66

ZOZNAM GRAFOV

Graf 1: Vekové rozloženie výskumného súboru.....	49
Graf 2: Dosiiahnuté vzdelanie výskumného súboru	50
Graf 3: Histogram rozloženia výsledkov škály stability dotazníka GPP-I.....	55
Graf 4: Histogram rozloženia výsledkov dotazníka LOT-R.....	55
Graf 5: Histogram rozloženia výsledkov dotazníka DPQ	56
Graf 6: Histogram rozloženia výsledkov škály kontroly dotazníka DSP	56

ZOZNAM MODELOV

Model 1: Analýza faktorov prvého rádu a ich vzájomných vzťahov	59
Model 2a: Analýza faktorov prvého rádu a ich vzájomných vzťahov.....	61
Model 3: Analýza faktorov optimizmu/pesimizmu a stability a ich vzájomných vzťahov	64
Model 4a: Analýza faktora druhého rádu – pesimizmu a faktora stability a ich vzájomných vzťahov	66

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obrázok 1 Graf spätnoväzobnej slučky	15
Obrázok 2: Škály Cattellovej faktorovej analýzy najviac zodpovedajúce škálam GPP-I.....	41

PRÍLOHY

Príloha 1: Divergentné a konvergentné koreláty Dotazníku defenzívneho pesimizmu (podľa Illingworth & Norem, 1991)

Divergent and Convergent Correlates of the Defensive Pessimism Questionnaire (DPQ)		
	DPQ Academic version	DPQ Social version
<i>Coed Sample 1^a</i>		
NEO–FFI Extraversion	–.29	–.36
NEO–FFI Neuroticism	.22	.27
NEO–FFI Conscientiousness	.23	.11
NEO–FFI Agreeableness	–.24	–.20
NEO–FFI Openness	.05	.04
Need for Cognition (n Cog)	.13	.09
Need for Structure (n Struct)	.15	.32
Fear of Negative Evaluation (FNE)	.22	.36
Beck Depression Inventory (BDI)	.18	.22
Self-Handicapping scale (SHS)	.27	.49
Repression–Sensitization (R–S) (high score = sensitizing)	.26	.29
Optimism (LOT)	–.23	.30
DPQ Social version	–.38	
<i>Coed Sample 2^b</i>		
ASQ–Internal	.23	
ASQ–Stable	.12	
ASQ–Global	.17	
<i>Female sample^c</i>		
BFI–Extraversion	–.33	–.46
BFI–Neuroticism	.46	–.49
BFI–Conscientiousness	.10	–.02
BFI–Agreeableness	–.18	–.15
BFI–Openness	–.27	–.19
Self-Attributes Questionnaire (SAQ)	–.31	–.27
Self-Clarity (SC)	–.28	–.43
Impostor Phenomenon scale (IPS)	.48	.64
Optimism (LOT)	–.35	–.30
DPQ Social version	.48	
RRQ–Rumination	.38	.52
RRQ–Reflection	.02	.17

Note. NEO–FFI, Costa & McCrae, 1992; n Cog, Cacioppo, Petty, & Kao, 1984; n Struct, Neuberg & Newsom, 1993; FNE, Watson & Friend, 1969; BDI, Beck, 1976; SHS, Jones & Rhodewalt, 1982; R–S, Epstein & Fenz, 1967 (this version of the R–S scale was developed to minimize its correlation with anxiety); LOT, Scheier & Carver, 1985; ASQ, Peterson et al., 1982; BFI, John, Donahue, & Kentle, 1991; SAQ, Pelham & Swann, 1989; SC, Campbell et al., 1996; IPS, Clance, 1985; RRQ, Trapnell & Campbell, 1999. The Defensives Pessimism Questionnaire (DPQ & R–DPQ) copyright 1994 by Julie K. Norem. Reprinted with permission.

^aFor Sample 1, *N* = 189 except for LOT where *N* = 400.

^b*N* = 180.

^c*N* = 87.