Silné stránky charakteru a akademická motivace ve vztahu k optimálnímu prospívání českých vysokoškolských studentů

Character Strengths and Academic Motivation in Relation to Flourishing in Czech University Students

Alena Slezáčková
Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, Brno.

Veronika Bobková
Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, Brno.

Korespondenční údaje: Psychologický ústav, Filozofická fakulta Masarykova univerzita, Arna Nováka 1, 602 00 Brno, email: alena.slezackova@phil.muni.cz

Abstrakt
Výzkumná studie se zabývá aktuálními tématy pozitivní psychologie. Hlavním cílem je prozkoumat vztah mezi optimálním prospíváním, využíváním silných stránek charakteru a akademickou motivací vysokoškolských studentů. Pro sběr dat, který probíhal na jaře roku 2014 pomocí online anonymního dotazníku, byly použity metody The PERMA Profiler (Kern & Butler, 2013), The Strengths Use Scale (Govindji & Linley, 2007) a The Academic Motivation Scale (Vallerand et al., 1992). Výzkumný soubor tvořilo 403 studentů českých vysokých škol. Získaná data byla zpracována pomocí statistického programu SPSS. Výsledky naznačují, že studenti s vyšší mírou optimálního prospívání více využívají svých silných stránek a uplatňují vnitřní motivaci ke studiu. Výsledky mohou nalézt uplatnění ve výchovně-vzdělávacím procesu při zavádění programů pozitivní edukace zaměřených na identifikaci a rozvoj silných stránek charakteru studentů.

Klíčová slova:
optimální prospívání, silné stránky charakteru, akademická motivace, studenti vysokých škol

Abstract
This study examines current topics of positive psychology. The main aim of the study is to explore relations between flourishing, use of character strengths and academic motivation among university students. The online anonymous data collection took place in spring 2014. We used following methods: The PERMA Profiler (Kern & Butler, 2013), The Strengths Use Scale (Govindji & Linley, 2007) and The Academic Motivation Scale (Vallerand et al., 1992). The research sample consists of 403 Czech university students. Obtained data were processed in statistical programme SPSS. The results show that flourishing students use their character strengths and they are driven by inner motivation. The results may find use in educational process, specifically in the implementa-

tions of positive education programs aimed at identifying and developing character strengths of students.

Key words:
flourishing, character strengths, academic motivation, university students

Silné stránky charakteru a akademická motivace ve vztahu k optimálnímu prospívání českých vysokoškolských studentů

Práce vychází z teoretického zázemí pozitivní psychologie, kterou lze v nejširším slova smyslu chápat jako „vědu o duševní pohodě a optimálním fungování." (Hefferon & Boniwell, 2011, s. 3). Jejím cílem je studovat a rozvíjet nejlepší kvality života jedince i společnosti a přispívat vědeckými poznatky ke spokojenému a naplněnému životu jednotlivce i společnosti (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Mezi aktuální tématické oblasti, jež studuje současná pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012), patří témata duševní pohody ve smyslu optimálního prospívání – *flourishing* (Seligman, 2011) a silných stránek charakteru (Cawley, Martin, & Johnson, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Linley et al., 2007; Gillham et al., 2011). V našem výzkumu reagujeme na tyto trendy a propojujeme výše uvedená témata s důležitou otázkou motivace vysokoškolských studentů ke studiu.

PERMA model osobní pohody

V rámci rozvíjejícího se směru pozitivní psychologie bylo představeno již několik koncepcí a modelů štěstí a osobní pohody (Ryff & Singer, 1998; Diener, 2000; Ryan & Deci, 2001; Keyes, 2002; Seligman, 2011). Pro naši práci jsme si zvolili nejnovější model osobní pohody, pracující s termínem optimálního prospívání (*flourishing*), který v rámci svého PERMA modelu osobní pohody představil M. Seligman (2011). Seligmanův model PERMA přesahuje dřívější pojetí štěstí a životní spokojenosti a aspiruje na komplexnější uchopení klíčových faktorů šťastného, úspěšného a naplněného života. Jednotlivé složky modelu PERMA tvoří:

P = Pozitivní emoce (*Positive emotions*) – prožívání pozitivních emocí (radosti, vděčnosti, naděje apod.) přispívajících k hodnocení života jako příjemného a pohodlného
E = Aktivní zaujetí (*Engagemen*t) – angažované zaujetí a ponoření se do práce, zálib nebo prožívání mezilidských vztahů
R = Pozitivní vztahy (*Positive relationships*) – udržování kvalitních mezilidských vztahů
M = Smysluplnost (*Meaning*) – smysluplné cíle, využití svého potenciálu pro dobro druhých
A = Úspěch (*Accomplishment*) – dosažení úspěšného výkonu

Teoretický PERMA model osobní pohody zatím nebyl empiricky ověřen. Jedním z prvních pokusů o vytvoření měřícího nástroje zachycujícího pět složek PERMA modelu je

dotazník The PERMA Profiler (Kern & Butler, 2013), jenž byl na základě souhlasu autorek metody použit v českém překladu v této studii.

Silné stránky charakteru

Dalším nosným tématem pozitivní psychologie, jež si získává velkou pozornost badatelů a pro své široké aplikační možnosti i zvýšený zájem profesionálů v praxi, je oblast zkoumání pozitivních aspektů osobnosti, tzv. silných stránek charakteru a ctností (*character strengths and virtues*; Aspinwall & Staudinger, 2003; Peterson & Seligman, 2004; Linley et al., 2007; Peterson, Park, & Seligman, 2006). Britský psycholog A. Linley (2008) vymezuje silné stránky jako takové schopnosti jedince, jež mu umožňují prožívat, myslet a chovat se způsobem, který přispívá k jeho optimálnímu fungování a dosažení úspěchu ve snaze o hodnotné výsledky. Významným počinem bylo vytvoření klasifikace silných stránek charakteru *Values in Action* (Peterson & Seligman, 2004), jež zahrnuje 24 silných stránek sytících šest základních ctností. Měřicím nástrojem je obsáhlý dotazník *VIA-IS Inventory of Strengths* (Peterson & Seligman, 2004).

Studií ověřujících míru zastoupení jednotlivých silných stránek u rozličných vzorků populace a v různých státech světa vznikla již celá řada. Proctor, Maltby a Linley (2011) zjistili, že mezi nejvíce zastoupené silné stránky u britských studentů vysokých škol patří láska, humor, laskavost, sociální inteligence a zvídavost. Mezi nejméně zastoupené patří vůdcovství, vytrvalost, moudrost, víra, sebekontrola. Obdobné závěry již prezentovali Park, Peterson a Seligman (2004), kteří také odhalili korelace mezi životní spokojeností a silnými stránkami naděje, vitalita, vděčnost, láska a zvídavost. Z novějších výzkumů (Karris & Craighead, 2012) vyplývá, že mezi nejvíce zastoupené silné stránky u vzorku amerických vysokoškoláků patří humor, láska, laskavost, integrita a sociální inteligence bez ohledu na věk, etnikum, rodinný stav, délku studia či zaměstnání. Zajímavé výsledky přinesla i česká studie zabývající se vztahem silných stránek s životní a pracovní spokojeností učitelů a studentů pedagogiky (Slezáčková & Škrabská, 2013).

Důležitou otázkou, jež tvoří přesah od deskripce k aplikaci získaných poznatků, je také to, zda a do jaké míry člověk svého potenciálu skutečně využívá. Prospěšnost využívání silných stránek charakteru v různých životních situacích již byla potvrzena několika výzkumnými studiemi: Seligman a kol. (2005) zjistili, že lidé, kteří se snaží projevovat ve svém životě různými způsoby své silné stránky, vykazují vyšší míru osobní pohody a méně depresivních symptomů. Govindji a Linley (2007) potvrdili, že vysokoškolští studenti, kteří v životě využívají svých silných stránek, jsou spokojenější a šťastnější, hodnotí svůj život jako naplňující a vykazují vyšší sebedůvěru a sebeúctu. Ověřen byl také kladný vztah mezi využíváním silných stránek a dosahováním vytčených cílů (Proctor et al., 2009; Linley et al., 2010). Park a Peterson (2009) zjistili, že některé silné stránky (vytrvalost, láska, vděčnost a naděje) predikují akademickou úspěšnost na střední a vysoké škole. Lounsbury a kol. (2009) doplnili, že mezi prediktory spokojenosti u studentů vysoké školy patří kromě naděje také sociální inteligence, sebekontrola a spravedlnost.

Akademická motivace

Akademickou motivaci lze zkoumat z mnoha teoretických perspektiv. V posledních letech vycházela řada výzkumných studií z teorie sebedeterminace (Faye & Sharpe, 2008). Autoři teorie sebeurčení (*self-determination theory, SDT*), Deci a Ryan (2008), primárně rozlišují dva základní druhy motivace. Vnitřní motivace znamená, že daný člověk vykonává určitou činnost pro ni samotnou, protože je pro něho zajímavá a uspokojující. Vnější motivace zahrnuje účast v činnostech, kdy dotyčný jedinec očekává v důsledku dané činnosti určité následky (odměnu či trest). Oba druhy motivace avšak nepracují synergicky. Bylo zjištěno, že chování motivované zvnějšku snižuje míru vnitřní motivace bez ohledu na věk, činnost či odměnu (Deci, Koestner & Ryan, 1999).

Deci a Ryan (2008) rozlišili čtyři podtypy vnější motivace a ve svém konceptu vyjádřili také míru determinace, tedy stupeň zapojení vlastních preferencí při výběru a uskutečňování činností. Mezi druhy vnější motivace patří: „Integrovaná" vnější motivace, jež je pevně zabudována v systému hodnot a přesvědčení člověka, hnací silou je avšak výsledek aktivity, nikoli samotná činnost, „identifikovaná" vnější motivace, která má nižší míru internalizace, a osoby takto motivované akceptují danou činnost, protože její výsledky jsou pro ně osobně cenné nebo důležité, „introjikovaná" motivace s nejnižší mírou internalizace, typická pro osoby, které vykonávají určitou činnost proto, že jsou přesvědčeni, že by měli a „vnější regulace", obsahující nejnižší podíl sebedeterminace, jejímž motivem je získání odměny nebo vyhnutí se trestu.

Měřící škálu pro akademickou motivaci v kontextu teorie sebeurčení sestavili Vallerand a kol. (1992). Při tvorbě této škály (*Academic Motivation Scale, AMC*) autoři rozdělili vnitřní motivaci podle stejného kritéria jako autoři SDT rozčlenili vnější motivaci. Zároveň ze své škály odebrali integrovanou vnější motivaci, neboť na základě faktorové analýzy zjistili, že tento typ motivace se téměř neliší od identifikované vnější motivace. Mezi vnitřní motivaci řadí tedy řadí Vallerand a kol. (1992) následující podtypy: Motivace „zažívat stimulaci", kdy se jedinec angažuje v činnosti pro zážitek způsobený nějakým podnětem (např. smyslové potěšení, estetický prožitek, zábava), motivace „dosahovat úspěchu", která se vztahuje na zapojení do činností pro potěšení z dané aktivity, tj. člověk se zaměřuje spíše na proces než na výsledek a motivace „vědět", jež souvisí s obecnou potřebou porozumění a hledání smyslu, a aktivity jsou vykonávané z potěšení ze samotného učení a poznávání.

Řada studií byla věnována zjišťování souvislostí vnitřní a vnější motivace s vybranými demografickými ukazateli. Hegarty (2010) odhalil, že vnitřní motivace roste s věkem. Cokley a kol. (2001) nepotvrdili mezipohlavní rozdíly v míře determinace. Obdobné výsledky přinesli i Sheldon a Elliot (1999). Vallerand a kol. (1992) prezentují odlišné výsledky: ženy skórují signifikantně výše než muži ve všech podtypech motivace s výjimkou amotivace a externí regulace. Akademická motivace a seberegulace je také často spojována se zkoumáním příčin akademické prokrastinace (Senécal, Koestner, & Vallerand, 1995; Malatincová, 2015). Na zajímavé souvislosti motivace v univerzitním prostředí poukázal také výzkum Sheldona a Kriegera (2007): vysokoškolští studenti vnímající větší podporu autonomie ze strany fakulty vykazovali nejen vyšší míru osobní pohody a dosahovali lepších výsledků při závěrečných zkouškách, ale také vykazovali vyšší míru sebeurčení při hledání prvního zaměstnání po absolutoriu.

Cíl výzkumu

Účelem této práce je obohatit poznatkovou základnu pozitivní psychologie o nové a společensky aktuální poznatky. Hlavními cíli této studie je zmapovat míru optimálního prospívání (*flourishing*) u souboru českých VŠ studentů a nalézt vzájemné souvislosti mezi optimálním prospíváním, motivací ke studiu a mírou využívání silných stránek charakteru. Vedlejším cílem je odhalit, jaké silné stránky charakteru u sebe studenti vysokých škol rozeznávají, a porovnat výsledky s výstupy jiných studií zaměřených na obdobné téma.

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor zahrnoval 403 studentů českých vysokých škol (161 mužů a 242 žen) ve věku od od 18 do 39 let (M = 22,5; SD = 2,4; MED = 22). Nejčastěji udávaný rodinný stav respondentů byl svobodný/á (63,5 %) a žijící v dlouhodobém partnerském vztahu (32,5 %). Rozložení vzorku podle zaměření VŠ studia ukazuje, že 81,6 % žen studuje společensko-vědní obor a 75,4 % mužů studuje přírodovědný nebo technický obor. S ohledem na náboženské vyznání 71,7 % respondentů udávalo, že je bez náboženského vyznání, zatímco 20,3 % je římsko-katolického a 4,2 % protestantského vyznání. Většina respondentů (64,8 %) má trvalé bydliště ve větším městě, 35% pochází z venkova.

Metoda

Za účelem sběru dat byla vytvořena baterie metod, jež byla v prostředí aplikace Google Documents převedena do online podoby a aktivní odkaz na dotazník byl spolu s pozvánkou k výzkumu rozšiřován pomocí sociálních sítí a dalšími legálními cestami prostřednictvím internetu. Osloveni byli studenti brněnské Masarykovy univerzity, pražské Karlovy univerzity a olomoucké Univerzity Palackého. Online dotazník byl přístupný od ledna do března 2014. Zapojení respondentů do výzkumu probíhalo na základě dobrovolnosti a bylo zcela anonymní. Baterie metod obsahovala tři dotazníky, její součástí byla také jedna otevřená otázka zaměřená na zjištění subjektivně vnímaných silných stránek charakteru respondentů a nechyběly ani položky týkající se demografických údajů.

Motivace ke studiu byla zjišťována pomocí českého verze dotazníku The Academic Motivation Scale (AMS) od Valleranda a kol. (1993). K využití metody jsme obdrželi souhlas od hlavního autora metody R. Valleranda. Autoři vycházeli při tvorbě metody ze sebedeterminační teorie a používají tedy její názvosloví. Škála AMS obsahuje 28 položek, které sytí sedm subškál posuzujících tři typy vnitřní motivace (motivace „vědět“, „dosáhnout úspěchu“ a „zažít stimulaci“), tři typy vnější motivace („vnější regulace“, „introjikovaná regulace“ a „identifikovaná regulace“) a míru amotivace. Každý subtest je tvořen čtyřmi položkami. Respondenti vyjadřují pomocí sedmibodové Likertovy škály od „zcela nesouhlasí“ po „zcela souhlasí“ míru svého souhlasu či nesouhlasu s daným výrokem, který odpovídá na otázku: „Proč chodíte na vysokou školu?“ Vnitřní konzistence metody byla ověřena pomocí Cronbachovy alfa (α = 0,86 při kritické hladině významnosti $p < 0,05$).

Pro zjištění míry optimálního prospívání (*flourishing*) vycházíme z teoretického konceptu M. Seligmana (2011) a jeho pojetí osobní pohody známého jako PERMA. Metodu The PERMA Profiler (PP) sestavily M. L. Kern a J. Butler (2013). Dotazník je tvořen 23 položkami, které sytí sedm subškál (jednotlivé subškály konceptu PERMA, jednu subškálu zjišťující negativní emoce a jednu posuzující subjektivní zdraví). Součástí dotazníku je jedna položka dotazující se na míru osamělosti a jedna položka dotazující se na míru štěstí, která se započítává spolu se subškálami konceptu PERMA do celkové míry optimálního prospívání. Položky jsou hodnoceny na jedenáctibodové škále Likertova typu od 0 po 10, kdy 0 může znamenat „vůbec ne“, „nikdy“, „velmi špatný“ apod. (v závislosti na formulaci dané položky) a 10 může znamenat „vždy, stále“, „úplně“, „vynikající“ apod. opět v závislosti na formulaci položky. Česká verze dotazníku byla vytvořena na základě souhlasu autorek metody a u nás byla v této studii použita poprvé. Metoda dosáhla uspokojivé úrovně Cronbachovy alfa ($\alpha = 0{,}78$ při kritické hladině významnosti $p < 0{,}05$).

Dotazník The Strengths Use Scale (SUS) pro zjištění míry, nakolik respondenti využívají své silné stránky v běžném životě, vytvořili R. Govindji a P. A. Linley (2007). Česká verze byla vytvořená na základě svolení A. Linleyho. Škálu tvoří 14 položek. Respondenti jsou na začátku poučeni následující větou: „Následující výroky se budou týkat Vašich silných stránek, tedy vlastností, díky kterým jste schopni dělat věci dobře a nebo nejlépe.“ Respondenti vyjadřují svůj souhlas či nesouhlas na sedmibodové Likertově škále (1 = zcela nesouhlasí, 7 = zcela souhlasí). Míra reliability byla uspokojivá (Cronbachova $\alpha = 0{,}93$ při kritické hladině významnosti $p < 0{,}05$).

K analýze dat jsme použili programy MS Excel a statistický software IBM SPSS Statistics 19. K popisu demografických údajů bylo využito nástrojů deskriptivní statistiky (průměr, směrodatná odchylka a četnosti). Vzájemné vztahy mezi optimálním prospíváním, využíváním silných stránek charakteru a akademickou motivací byly odhaleny za použití Pearsonových korelací. Pro zodpovězení otázek týkajících se rozdílů mezi pohlavím byly použity t-testy a pro zjištění normálního rozložení histogramy.

Výzkumné otázky a hypotézy

V souvislosti s výzkumným problémem a cíli jsme si položili následující výzkumné otázky:

VO1: Jaké jsou respondenty nejčastěji udávané silné stránky charakteru?
VO2: Jaké je průměrná míra optimálního prospívání ve výzkumném souboru a které složky PERMA modelu osobní pohody jsou nejvíce zastoupeny?
VO3: Jaká je souvislost mezi mírou optimálního prospívání a využíváním silných stránek charakteru?
VO4: Jaká je souvislost mezi mírou využívání silných stránek charakteru a typem akademické motivace?
VO5: Jaká je souvislost mezi jednotlivými typy motivace a mírou optimálního prospívání?

Na základě výše uvedených výzkumných otázek jsme si stanovili tři hypotézy:

H1: Respondenti, kteří více využívají své silné stránky, vykazují vyšší míru optimálního prospívání.

H2: Respondenti s vyšší mírou vnitřní motivace ke studiu více využívají svých silných stránek charakteru.
H3: Respondenti s vyšší mírou vnitřní motivace vykazují vyšší míru optimálního prospívání.

Výsledky

VO1: Jaké jsou respondenty nejčastěji udávané silné stránky charakteru?

Součástí dotazníkové baterie byla otázka s otevřenou odpovědí: „Jaké jsou Vaše pozitivní vlastnosti, kterých se nejvíce ceníte? Za co býváte nejčastěji chváleni? Prosím vypište co nejkonkrétněji.“ Účelem této otázky bylo zjistit, jak respondenti sami vnímají své silné stránky a které pozitivní vlastnosti jsou nejčastěji reflektovány jejich okolím.

Ze celkových 403 zkoumaných osob na tuto otázku odpovědělo 393 respondentů, kteří udávali různý počet odpovědí (min. 1, max. 9). Celkový počet všech odpovědí byl 1372. Odpovědi jsme kategorizovali a v tabulce 1 uvádíme četnosti nejčastěji uváděných silných stránek.

Tabulka 1:
Četnosti nejčastěji uváděných silných stránek (N=393)

Silné stránky respondentů	Četnost
ochota pomoci, nápomocnost	95
empatie	88
spolehlivost, důvěryhodnost	75
pečlivost, svědomitost, důkladnost	75
smysl pro humor	64
laskavost, vlídnost, dobrosrdečnost	61
upřímnost, přímost	58
přátelskost	54
cílevědomost, rozhodnost	52
inteligence	49
pracovitost, píle	43
originalita, kreativita, nápaditost	40
optimismus	39
zodpovědnost	38
veselost, pozitivní naladění	37
nekonfliktnost, mírumilovnost	37
trpělivost	33

Silné stránky respondentů	Četnost
usilovnost, vytrvalost, houževnatost	33
zapálení, nadšení pro věc	21
zručnost	20
komunikativnost, výřečnost	20
dochvilnost	19
kritické myšlení	18
obětavost	17
otevřenost v myšlení	17
věrnost, oddanost, stálost, loajalita	16
poctivost, čestnost	16
obezřetnost, rozvážnost	13
odvaha	12
opora pro druhé	12
péče, starostlivost	11
ohleduplnost, taktnost	11
nadhled	11
skromnost	9
systematičnost, pořádkumilovnost	9
přizpůsobivost, flexibilita	9

VO2: Jaká je průměrná míra optimálního prospívání ve výzkumném souboru a které složky PERMA modelu osobní pohody jsou nejvíce zastoupeny?

Analýza dat získaných prostřednictvím metody PERMA Profiler přinesla následující výsledky: Průměrný skór v míře optimálního prospívání dosahoval hodnoty (M = 6,90; SD = 1,39). Respondenti skórovali nejvýše v subškále P = pozitivní emoce (M = 7,19; SD = 1,52) a nejníže v dimenzi A = úspěch (M = 6,61; SD = 1,55). Souhrnné výsledky přinášíme v tab. 2.

Tabulka 2
Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky v jednotlivých dimenzích PERMA (N=403)

	M	*SD*
P	7,19	1,52
E	7,00	1,49
R	7,02	2,05
M	6,65	1,95
A	6,61	1,55
N	4,30	1,87
Flourishing	6,90	1,38

Podrobnější analýzy odhalily rozdíly v průměrných skórech pro jednotlivé dimenze PERMA v závislosti na pohlaví. Nejnižší hodnoty byly u žen naměřeny v dimenzi A = úspěch (M = 6,76; SD = 0,10), u mužů ve dimenzi M = smysl (M = 6,37; SD = 0,17). Ženy ve všech složkách optimálního prospívání i v celkové míře *flourishing* skórovaly výše než muži. Pomocí série t-testů byly zjištěny signifikantní rozdíly mezi pohlavím na hladině významnosti $p < 0,05$ u subškál R = pozitivní vztahy, M = smysl a u celkové míry optimálního prospívání (*flourishing*).

VO3: Jaká je souvislost mezi mírou optimálního prospívání a využíváním silných stránek charakteru?

Celkové průměrné skóry a směrodatné odchylky dosahovaly následujících hodnot: The PERMA Profiler (M = 148,60; SD = 21,07; MED = 153,00) a The Strengths Use Scale (M = 70,31; SD = 13,91; MED = 71,00). Po nalezení odpovědi na výzkumnou otázku, zda a nakolik souvisí míra optimálního prospívání s využíváním silných stránek charakteru, byla použita Pearsonova korelační analýza, neboť data vykazovala po použití histogramů normální rozložení. Výsledek svědčí pro středně těsnou korelaci (r = 0,540; $p < 0,01$).

Tímto byla přijata hypotéza H1: Respondenti, kteří více používají své silné stránky, vykazují vyšší míru optimálního prospívání.

VO4: Jaká je souvislost mezi mírou využívání silných stránek charakteru a typem akademické motivace?

Nejprve bylo zjištěno, jaké je rozložení motivace ke studiu u celého výzkumného souboru a v dalším kroku pak to, jaká je souvislost jednotlivých typů motivace s využíváním silných stránek charakteru. Připomeňme, že motivace ke studiu byla zjištěna pomocí dotazníku The Academic Motivation Scale (AMS), který měří sedm základních typů motivace: amotivace, tři typy vnitřní motivace („zažívat stimulaci“, „dosahovat úspěchu“ a „vědět“) a tři typy vnější motivace („identifikovaná“, „introjikovaná“ a „vnější regulace“). Na úrovni jednotlivých podtypů motivace uváděli respondenti nejvyšší hodnoty ve

vnitřní motivaci „vědět“ (*M* = 20,60; *SD* = 5,58), nejnižší naopak v subškále amotivace (*M* = 7,52; *SD* = 4,84). Rozdíly v závislosti na pohlaví jsou patrné v tab. 3: Ženy se nejvíce ztotožňují s motivací vnější „identifikovanou“ (*M* = 21,13; *SD* = 5,07) a muži s vnitřní motivací „vědět“ (*M* = 20,67; *SD* = 5,27).

Pomocí série t-testů byly zjištěny signifikantní rozdíly mezi pohlavím na hladině významnosti $p < 0,05$ u subškál amotivace, vnější regulace a motivace vnější identifikovaná (viz Tab. 3).

Tabulka 3
Průměrné hodnoty pro jednotlivé typy motivace měřené metodou AMS (N=403)

	Ženy		Muži	
Typ motivace	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Amotivace	7,20	4,49	8,00	5,29
Vnější regulace	20,17	5,38	18,69	6,72
Vnější introjikovaná	17,88	6,60	14,61	6,93
Vnější identifikovaná	21,13	5,07	18,51	5,68
Vnitřní „zažít stimulaci“	13,73	5,98	12,92	5,96
Vnitřní „dosahovat“	15,11	5,95	13,33	5,79
Vnitřní „vědět“	20,53	5,79	20,67	5,27

Pro účely zodpovězení dalších výzkumných otázek bylo dále pracováno s hrubším rozlišením na vnitřní a vnější motivaci. Bylo zjištěno, že ženy obecně výše skórují ve vnější motivaci (*M* = 59,2; *SD* = 13,0; *MED* = 60,0) než ve vnitřní motivaci (*M* = 49,4; *SD* = 15,4, *MED* = 49,0). Výsledky mužů byly obdobné (vnější motivace *M* = 51,8; *SD* = 15,8; *MED* = 53,0; vnitřní motivace *M* = 46,9; *SD* = 14,3; *MED* = 49,0).

Pro zjištění vztahu mezi typem motivace měřeného dotazníkem AMS, a mírou využívání silných stránek měřeného metodou SUS byl vzhledem k normálnímu rozložení dat použit Pearsonův korelační koeficient. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce 4. Otestovány byly všechny typy motivací i míra celkové vnitřní a celkové vnější motivace. S mírou využívání silných stránek charakteru (SUS) pozitivně koreluje celková vnitřní motivace ($r = 0,178$; $p < 0,01$) i všechny podtypy vnitřní motivace. Hodnota „amotivace“ naopak s využíváním silných stránek koreluje záporně ($r = -0,168$; $p < 0,01$). Všechny korelace jsou však poměrně slabé, poukazují tedy spíše na naznačené trendy než na těsné vztahy.

S vědomím tohoto omezení přijímáme hypotézu H2: Studenti, kteří jsou vnitřně motivovaní ke studiu, více využívají svých silných stránek.

Tabulka 4
Souvislosti mezi mírou využívání silných stránek charakteru (SUS) a typem motivace (N=403)

Typ motivace	SUS
vnitřní motivace celkem	0,178**
vnější motivace celkem	0,051
amotivace	-0,168**
vnější regulace	0,041
vnější - introjikovaná	-0,028
vnější - identifikovaná	0,128*
vnitřní „zažít stimulaci“	0,137**
vnitřní „dosahovat“	0,170**
vnitřní „vědět“	0,150**

* Korelace je významná na 0,05 hladině.

** Korelace je významná na 0,01 hladině.

VO5: Jaká je souvislost mezi jednotlivými typy motivace a mírou optimálního prospívání?

Pro zodpovězení výzkumné otázky byla použita Pearsonova korelační analýza. Jak ukazuje tab. 5, na hladině významnosti $p < 0{,}01$ kladně korelují s mírou optimálního prospívání všechny podtypy vnitřní motivace i celková vnitřní motivace ($r = 0{,}291$), záporných hodnot dosahuje vztah s „amotivací“ ($r = -0{,}346$). Tímto potvrzujeme hypotézu H3: Studenti s vnitřní motivací ke studiu vykazují vyšší míru optimálního prospívání.

Tabulka 5
Souvislosti mezi typem motivace a mírou optimálního prospívání (N=403)

Typ motivace	PERMA
vnitřní celkem	0,291**
vnější celkem	0,055
amotivace	-0,346**
vnější regulace	-0,028
vnější - introjikovaná	-0,038
vnější - identifikovaná	0,226**
vnitřní „zažít stimulaci“	0,234**
vnitřní „dosahovat“	0,262**
vnitřní „vědět“	0,252**

* Korelace je významná na 0,05 hladině.

** Korelace je významná na 0,01 hladině.

Diskuze

Výsledky práce přinášejí nové poznatky o subjektivně vnímaných silných stránkách charakteru u studentů českých vysokých škol, míře jejich optimálního prospívání, převažujícím typu motivace ke studiu a o vzájemných souvislostech mezi sledovanými proměnnými.

Zjistili jsme, že mezi nejčastěji uváděné silné stránky charakteru patří ochota pomoci, empatie, spolehlivost, svědomitost, smysl pro humor, laskavost a upřímnost. K podobným výsledkům došel Van Oudenhoven a kol. (2014), který představil výsledky mezinárodní studie zkoumající preference silných stránek charakteru a ctností u respondentů ze 14 zemí světa. Z jeho výsledků vyplývá, že čeští respondenti považují za nejdůležitější charakteristiky rozhodnost, spolehlivost, odvahu, moudrost, otevřenost a ochotu pomoci. Jak vyplývá z mezinárodního srovnání, některé z charakteristik (upřímnost, úcta, laskavost, otevřenost a tolerance) lze dokonce považovat za kandidáty na univerzální ctnosti (Van Oudenhoven et al., 2014).

V porovnání s jinými zahraničními studiemi (Cawley, Martin, & Johnson, 2000; Karris & Craighead, 2012; Proctor, Maltby, & Linley, 2011) se námi dosažené výsledky shodují pouze ve výrazném zastoupení silné stránky empatie a laskavosti. Park, Peterson a Seligman (2012) ve své rozsáhlé komparativní studii uvádějí, že mezi nejvíce zastoupené silné stránky charakteru u českého vzorku patří zvídavost, láska k učení, tvořivost, spravedlnost a otevřenost mysli. Tyto rozdíly jsou však podmíněny tím, že ve výše uvedených studiích bylo pro měření zastoupení silných stránek charakteru využito jiných metod (*Virtues Scale* resp. *VIA-IS*), pracovalo se s rozdílnými velikostmi výzkumných souborů a svou roli hraje i odlišné kulturní zázemí.

Rozdíly mezi pohlavím ve vztahu k míře využívání silných stránek nebyl statisticky průkazný, ke stejnému závěru dospěli i tvůrci škály Govindji a Linley (2007). Z porovnání jimi uváděných průměrných výsledků pro britskou populaci (M = 64,83) s průměrem našeho výzkumného souboru (M = 41,7) vyplývá, že čeští respondenti své silné stránky charakteru využívají podstatně méně. Domníváme se, že důvodem může být skutečnost, že v českém školství zatím není zvykem vést studenty k identifikaci a rozvíjení svých stránek (Slezáčková, 2010, 2011; Slezáčková & Havigerová, 2013), zatímco v západoevropském a americkém školství je těmto otázkám věnována zasloužená pozornost, a to především v rámci programů tzv. pozitivní edukace (Fox Eades, 2008; Gilman, Huebner, & Furlong, 2009; Seligman et al., 2009; Yeager, Fisher, & Shearon, 2011). Na důležitost využívání silných stránek charakteru a jejich vliv na míru osobní pohody poukázali např. Grant a Schwartz (2011) a nebo Wood a kol. (2011).

Výsledky týkající se akademické motivace ukazují, že respondenti bez rozdílu v pohlaví obecně vykazují spíše vnější motivaci ke studiu. Podrobnější analýzy dat na úrovni jednotlivých podtypů akademické motivace však odhalují, že především respondenti mužského pohlaví uvádějí nejvyšší hodnoty pro typ vnitřní motivace „vědět“. Právě tento typ motivace je velmi oceňovaný především v akademickém prostředí a ve vzdělávacích institucích, neboť osoby takto motivované plní úkoly a aktivity z potěšení ze samotného učení, zkoumání nebo ze snahy porozumět něčemu novému (Vallerand et al., 1992). Význam vnitřní motivace byl potvrzen také na základě analýzy jejího vztahu k míře optimálního prospívání: souvislosti vyšší míry *flourishing* byly nalezeny u všech podtypů vnitřní motivace a také u vnější motivace identifikované, která má ze všech typů vnější motivace

k vnitřní motivaci nejblíže. Z bližšího prozkoumání vyplývá, že vnitřní motivace „zažít stimulaci“ souvisí s vyšší mírou prožívání pozitivních emocí a motivace typu „dosahovat úspěchu“ vykazuje souvislost se složkou PERMA týkající se míry zažívaného úspěchu (*accomplishment*). Naše výsledky jsou tak do značné míry v souladu s dřívějšími poznatky o vztazích vnitřní motivace a osobní pohody (Deci & Ryan, 2008).

Zajímavé poznatky získáváme také díky odhalení souvislostí mezi jednotlivými typy motivace a využíváním silných stránek charakteru. Podařilo se nám potvrdit hypotézu, že studenti, kteří jsou vnitřně motivováni, více využívají svých silných stránek charakteru. Tento vztah, byť ne příliš těsný, se projevil u všech tří podtypů vnitřní motivace i u míry celkové vnitřní motivace. Naopak amotivace vykazuje záporný vztah s využíváním silných stránek.

Dosažené zjištění nabývá na významu díky dalším získaným poznatkům: ti studenti, kteří více využívají svých silných stránek, vykazují vyšší míru optimálního prospívání, tj. mají lepší kvalitu mezilidských vztahů, vykazují vyšší míry pozitivního emocionálního prožívání a smysluplnosti, dokáží se více ponořit do svých činností a jsou v nich úspěšnější.

Z orientačního porovnání výsledků pro jednotlivé dimenze PERMA u vzorku americké (Kern & Butler 2013), polské (Kossakowska, Kern & Butler 2014) a české populace vyplývá, že čeští respondenti sice dosahují nejnižších výsledků v míře smysluplnosti a úspěšného výkonu než američtí a polští respondenti, ale vykazují vyšší míru pozitivního emocionálního prožívání. Vztáhneme-li tento výsledek k našemu výše prezentovanému zjištění, že mezi nejčastěji uváděné silné stránky charakteru patří ochota pomoci, empatie, spolehlivost, smysl pro humor a laskavost, nabízí se možné vysvětlení, že respondenti čerpají pozitivní emoce především z oblasti mezilidských vztahů.

Závěr

Cílem této práce bylo odhalit souvislost mezi mírou optimálního prospívání (*floursing*), využíváním silných stránek charakteru a akademickou motivací. Ukázalo se, že vyšší míry optimálního prospívání dosahují studenti s vnitřní motivací ke studiu a ti, kteří více využívají svých silných stránek charakteru. Další výzkumné úsilí bude v následujících studiích zaměřeno na hlubší prozkoumání vztahů mezi jednotlivými silnými stránkami charakteru a optimálním prospíváním. Za účelné považujeme také rozšíření výzkumu o posouzení souvislostí motivace a optimálního prospívání s akademickým prospěchem. V longitudinálním sledování by pak mohlo být cenné zjištění, nakolik se převažující typ motivace ke studiu a optimální prospívání uplatňuje ve spokojenosti a výkonnosti v pracovním prostředí po absolutoriu.

Jsme si vědomi omezení, která nedovolují získané výsledky zobecnit na celou populaci vysokoškolských studentů. Jedná se především o limity dané použitými metodami, sebeposuzovacími škálami, které zachycují spíše subjektivní výpovědí jednotlivců, než objektivní obraz reality (Svoboda, Humpolíček, & Šnorek, 2013). Svůj vliv na složení výzkumného souboru a tím i na dosažené výsledky má také způsob sběru dat (online anonymní dotazník).

Domníváme se však, že naše práce je přínosná díky zmapování subjektivně hodnocených silných stránek u studentů vysokých škol, a v našich podmínkách ojedinělém propo-

jení otázek akademické motivace s aktuálními tématy optimálního prospívání a silných stránek charakteru. Za klad studie považujeme také použití a ověření české verze nových zahraničních metod, které mohou být po hlubším prozkoumání jejich psychometrických vlastností uvolněny pro výzkumné účely českým výzkumníkům.

Naše výsledky mohou nalézt konkrétní uplatnění v prostředí výchovně-vzdělávacího procesu na všech úrovních. Mohou posloužit jako cenný podnět pro školní psychologii, neboť kladný efekt „na silné stránky zaměřeného" přístupu a úspěšnost specifických programů pro rozvíjení silných stránek charakteru studentů a podporu jejich vnitřní motivace již byly v zahraničí prokázány (Smith, 2006; Seligman et al., 2009; Louis, 2012).

Reference

Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington: APA.

Cawley III, M. J., Martin, J. E., Johnson, J. A. (2000). A virtues approach to personality. Personality and Individual Differences, 28, 997–1013

Cokley, K. O. (2001). A psychometric investigation of the academic motivation scale using a united states sample. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34(2), 109–119.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin, 125(6), 627–668.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains [elektronická verze]. Canadian Psychology, 49(1), 14–23.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. American Psychologist, 55(1), 34–43. doi: 10.1037/0003–066X.55.1.34

Faye, C., & Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. Canadian Journal of behavioural Science, 40(4), 189–199.

Fox Eades, J. M. (2008). Celebrating strengths: Building strengths-based schools. Coventry, UK: CAPP Press.

Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. The Journal of Positive Psychology, Vol. 6, No. 1, January 2011, 31–44.

Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (Eds.) (2009). Handbook of positive psychology in schools. New York: Routledge.

Govindji, R., & Linley, A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implication for strengths coaching and coaching Psychologists. International Coaching Psychology Review, 2(2), 143–153.

Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. Perspectives on Psychological Science, 6, 61–76.

Hefferon, & K., Boniwell, I. (2011). Positive psychology. McGraw-Hill International.

Hegarty, N. (2010). Application of the academic motivation scale to graduate school students. The Journal of Human Resource and Adult Learning, 6(2), 48–55.

Karris, M., A., & Craighead, W. E. (2012). Differences in character among U. S. college students. Individual Differences Research, 10(2), 69–80.

Kern, M. L., & Butler, J. (2013). The PERMA-Profiler: A brief multidimenzional measure of flourishing. 3rd World Congress on Positive Psychology, Los Angeles, USA, June 2013.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222.

Kossakowska, M., Kern, P., & Butler, J. (2014). Well-being in Poland according to PERMA Profiler. 3rd World Congress on Positive Psychology, Los Angeles, USA, June 2013.

Linley, P. A., Maltby, J., Wood, M. A., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, Ch., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. Personality and Individual Differences. 43, 341–351.

Linley, A. (2008). Average to A+: Realising strengths in yourself and others. Coventry, UK: CAPP Press.

Linley, P. A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). The strengths book. Coventry, UK: CAPP Press.

Louis, M. C. (2012). Strengths interventions in higher education: The effect of identification versus development approaches on implicit self-theory. The Journal of Positive Psychology, 6:3, 204–215.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. L. & Welsh, D. P. (2009). An Investigation of Character Strengths in Relation to the Academic Success of College Students. Individual Differences Research, Vol. 7, No. 1, pp. 52–69. ISSN: 1541–745X.

Malatincová, T. (2015). The Mystery of "Should": Procrastination, Delay, and Reactance in Academic Settings. Personality and Individual Differences, Elsevier, 72, C, pp. 52–58. ISSN 0191–8869. doi:10.1016/j.paid.2014.08.015.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. P. (2004). Strengths of character and well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, 23(5), 03–619.

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. Journal of College & Character, 10(4), 1–10.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2012). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. The Journal of Positive Psychology, 1:3, 118–129.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. Journal of Positive Psychology, 1, 1, 17–26.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: Handbook of clasification [elektronická verze]. New York: Oxford University Press.

Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2009). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. Journal of Happiness Studies, 10, 583–630.

Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life [elektronická verze]. Journal of Happiness Studies, 12(1), 153–169.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-Being. Annual Review of Psychology, 52, 141–166.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In Wong, P. T. P. – Fry, P. S. (Eds.). The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications (213–235). Mahwah: Erlbaum.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410–421. doi: 10.1037/0003–066X.60.5.410

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5–14.

Seligman, M. E. P., Randal, M. E., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, 35, 3, 293–311.

Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R.J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. The Journal of Social Psychology, Vol. 135, 5, 607–619.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. Journal of Personality and Social Psychology, 76(3), 482–497.

Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. Personality and Social Psychology Bulletin, 33, 883–897.

Slezáčková, A. (2010). Příspěvek pozitivní psychologie oblasti výchovy a vzdělávání. In Krejčová, L. & Mertin, V. (Eds). Sborník z konference Škola jako místo setkávání 2010 (150–163). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta.

Slezáčková, A. (2011). Využití poznatků pozitivní psychologie v etické výchově. In Krejčová, L. & Mertin, V. (Eds). Sborník z konference Škola jako místo setkávání 2011 (165–175). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta.

Slezáčková, A. (2012). Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada Publishing.

Slezáčková, A., & Škrabská, S. (2013). Vztah silných stránek charakteru s životní a pracovní spokojeností učitelů a studentů pedagogiky. Klinická psychologie a osobnost, 2(1), 27–44.

Slezáčková, A., & Havigerová, J.M. (2013). Positive education: Principles and contribution to the prevention of socially pathological phenomena at school. In Miłkowska, Grazyna. Prevention in School - Prevention in Education. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 152–168. International Forum for Education; 2(4). ISBN 978–83–7780–750–7.

Smith, E.J. (2006). The Strength-Based Counselling Model. The Counselling Psychologist, 34, 1, 13–79.

Svoboda, M., Humpolíček, P., Šnorek, V. (2013). Psychodiagnostika dospělých. Praha: Portál.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., & Vallières, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education [elektronická verze]. Educational and Psychological Measurement, 52, 1003–1017.

Van Oudenhoven, J. P., De Raad, B., Timmerman, M.E., Askevis-Leherpeux, F., Boski, P., Carmona, C., Choubisa, R., Del Carmen Dominguez, A., Bye, H.H., Kurylo, A., Lahmann, C., Mastor, K., Selenko, E., Slezáčková, A., Smith, R., Tip, L., & Yik, M. (2014). Are Virtues National, Supranational, Or Universal? Springerplus, Germany: Springer, 2014, 2, 232. ISSN 2193–1801. Doi:10.1186/2193–1801–3-223.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. Personality and Individual Differences. 50, 15–19.