

# Kontrafaktové myslenie a osobnosť

Zdena Ruiselová a kolektív

Ústav experimentálnej psychológie SAV  
Bratislava  
2009



© Ústav experimentálnej psychológie SAV

Vydal: Slovak Academic Press, 2009

Recenzent: PhDr. Alena Potašová, CSc.

Technická spolupráca: PhDr. Alexandra Prokopčáková, CSc.  
RNDr. Zdena Ruiselová, CSc.

*Publikácia neprešla jazykovou korektúrou*

Príspevky vznikli za podpory Grantovej agentúry VEGA (grant č. 2/7034/27) a čiastočne Centra excelentnosti CEVKOG.

Naše kontrafaktové poďakovanie

Ďakujeme grantovej agentúre VEGA. Keby nebola finančne podporila grant č. 2/7034/27 o kontrafaktovom myslení, nebola by mala možnosť uzrieť svetlo sveta ani táto kniha.

**ISBN 978-80-88910-27-5**

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE</b> Zdena RUISELOVÁ .....	7
<b>HYPOTETICKÉ MYSLENIE A ARGUMENTOVANIE – ICH SÚVISLOSŤ S KONTRAFAKTOVÝM MYSLENÍM</b> Michal STRÍŽENEC .....	29
<b>KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE AKO SÚČASŤ ROZHODOVANIA</b> Viera BAČOVÁ .....	43
<b>KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE A EMOČNÉ CHARAKTERISTIKY</b> Alexandra PROKOPČÁKOVÁ .....	63
<b>MÚDROSŤ, KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE A OSOBNOSŤ</b> Imrich RUISEL, Zdena RUISELOVÁ .....	88
<b>OBSAHOVÉ A VZŤAHOVÉ CHARAKTERISTIKY KONTRAFAKTOVÉHO MYSLENIA – VÝSKUMNÁ SONDA</b> Mária BRATSKÁ, Zdena RUISELOVÁ, Alexandra PROKOPČÁKOVÁ .....	108
<b>KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE VO VZŤAHU K OSOBNOSTI A ZVLÁDANIU STRESU</b> Emília FICKOVÁ .....	129
<b>KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE A ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ (vybrané aspekty)</b> Zdena RUISELOVÁ .....	155

## **AUTORI**

Viera BAČOVÁ, Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava

Mária BRATSKÁ, Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava;  
Filozofická fakulta UK, Bratislava

Emília FICKOVÁ, Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava

Alexandra PROKOPČÁKOVÁ, Ústav experimentálnej psychológie  
SAV, Bratislava

Imrich RUISEL, Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava

Zdena RUISELOVÁ, Ústav experimentálnej psychológie SAV,  
Bratislava

Michal STRÍŽENEC, Ústav experimentálnej psychológie SAV,  
Bratislava

## ÚVOD

Problematika kontrafaktového myslenia sa v posledných desaťročiach vo svete teší čoraz väčšiemu výskumnému záujmu, a to v rôznych oblastiach vedy, ale i praktického, každodenného života.

Týka sa vlastne každého bežného rozhodnutia, od banálneho rozhodovania o kúpe knihy, o kúpe topánok alebo o návšteve divadla, či dovolenke, až po strategické rozhodnutia o veľkých investíciách alebo vojenských akciách.

Kontrafaktovo myslíme, keď uvažujeme „Čo keby...“ a v mysli sa zaoberáme alternatívami inými, ako je tá, ktorá v skutočnosti nastala. Odhadujeme možné dôsledky výberu iných alternatív, porovnávame ich a celý tento proces je sprevádzaný silnými emóciami.

Aj v celoživotnom rámci sú tieto úvahy pomerne frekventované. Premýšľame o tom, čo by bolo, keby sme si vybrali inú školu, iné zamestnanie, keby sme sa viac venovali napríklad učeniu cudzích jazykov, športu alebo určitým záľubám. V súvislosti s týmto premýšľaním prichádzajú často emócie ľútosť, sklamanie, a to najmä pri porovnaníach s hypotetickými možnosťami lepšími ako je tá, ktorá nás v skutočnosti postretla. Je však i druhá možnosť, spojená skôr s pozitívnymi emóciami, nastáva vtedy, keď v konkrétnej situácii (napríklad neúspechu, nehody, živej pohromy) premýšľame o tom, že to mohlo dopadnúť ešte horšie, ako v skutočnosti dopadlo.

Všetky tieto úvahy nazývame kontrafakty a rozlišujú sa kontrafakty nahor a nadol, podľa smeru porovnávania s lepšími alebo horšími možnosťami alternatívami.

Analyzujú sa väčšinou minulé situácie, spúšťačom tohto typu myslenia je najčastejšie neúspech alebo zlyhanie pri snahe o dosiahnutie určitého cieľa.

Keďže ide o špecifický typ hypotetického myslenia, možno ho uplatniť i pri anticipácii a hodnotiť tak možné dôsledky predstavovaných alternatív riešenia problémov v budúcnosti.

To sa spája s často diskutovanou otázkou užitočnosti, resp. neúžitočnosti tohto typu myslenia.

O jeho užitočnosti nemožno pochybovať v prípadoch, keď ide o situácie, v ktorých úvaha o možných iných prístupoch môže viesť k náprave zlyhania, môže upozorniť na možnosti lepšieho zvládnutia náročnej situácie. Diskutabilná je však jeho užitočnosť v situáciách nezvratných, ktoré nemožno ovplyvniť.

S kontrafaktovým myslením sa stretávame takmer vo všetkých oblastiach života a myšlienky tohto typu nie sú zriedkavé ani v umení.

Spomeňme si napríklad na viaceré filmy využívajúce princíp „stroja času“, i literatúra a dramatické umenie sú plné kontrafaktových úvah.

Pozornosť sa im venuje i vo vedách, z nich možno spomenúť aspoň niektoré – psychológiu, ekonómiu, politiku, právo, históriu i ďalšie.

Čo sa týka psychológie, tá sa v súvislosti s kontrafaktovým myslením zameriava najmä na opis a porozumenie priebehu procesu tohto myslenia u bežného človeka – jednotlivca, na emócie, ktoré toto myslenie vyvolávajú i sprevádzajú, na ich silu, ktorá sa spája s faktom, že pri ňom ide vždy o porovnanie dvoch alternatív – jednej reálnej a druhej predstavovanej – a pritom sa uplatňuje efekt kontrastu.

Zaujíma sa o kognitívne i o sociálne aspekty kontrafaktového myslenia i o jeho kultúrnu podmienenosť, obsah a kontext kontrafaktových úvah.

Kognitívne procesy sa však manifestujú u konkrétneho jednotlivca a je potrebné ich skúmať v kontexte jeho osobnosti. Na jednej strane je tu snaha o postihnutie univerzálnych zákonitostí procesu myslenia, na druhej je však nevyhnutné tiež skúmanie interindividuálnych rozdielov.

\*

Kontrafaktové myslenie vo vzťahu k osobnosti sa stalo predmetom nášho výskumného projektu, ktorý je aj základom tejto publikácie.

Táto publikácia sa pokúša podať čitateľovi obraz o súčasnom stave skúmania tohto komplexného, značne zložitého a zatiaľ ešte nedostatočne preskúmaného fenoménu, a to od teoretických úvah o samotnom procese kontrafaktového myslenia, cez jeho zaradenie do širších súvislostí hypotetického myslenia a rozhodovania, až po prehľad našich konkrétnych výskumných aktivít a ich výsledkov.

Najmä v našich končinách (na Slovensku, ale ani v Čechách) sa jeho skúmaniu dosiaľ nevenovala takmer žiadna pozornosť. Predkladáme čitateľovi tento text s nádejou, že vzbudí jeho záujem o vedecké skúmanie takého fenoménu, ktorý je permanentnou súčasťou nášho každodenného života bez toho, aby sme si to vždy uvedomovali.

Zdena Ruiselová

# KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE

Zdena RUISELOVÁ

Kontrafaktové myslenie pozná každý z nás z vlastnej skúsenosti. Keď sa nám niečo v živote nepodarí, keď sa dozvieme o nejakom nešťastí, keď príde živelná pohroma, keď zlyháme vo vzťahu, keď pokazíme písomku v škole, ale aj pri ochoreniach, nehodách, pri každom rozhodovaní o niečom dôležitom a hlavne, keď v rôznych ťažkých situáciách zakúsime neúspech – akoby automaticky nás napadne: Čo keby.... - teda rozmýšľame o tom, ako sa dalo situácii korunovanej neúspechom predísť.

Premýšľame o neuskutočnených alternatívach riešenia problému – a to je kontrafaktové myslenie.

Dlhý čas sa myslelo, že takéto premýšľanie je neproduktívne, že je to strata času a že to aj tak ničomu nepomôže. Ukazuje sa však, že to nie je pravda.

V psychológii sa v posledných troch desaťročiach venuje čoraz viac pozornosti tomuto typu myslenia, skúma sa jeho proces, determinanty, charakteristiky i dôsledky a postupne sa viac a viac ukazuje jeho možná užitočnosť pre odhady a prognózy, ako aj pre psychickú reguláciu budúceho správania. Poskytuje štandardy pre porovnávanie, umožňuje nový pohľad na problém.

Väčšina výskumov sa týka analýzy minulých udalostí, napriek tomu však úžitok takejto analýzy skutočnej situácie i hypotetických alternatív, ktoré mohli nastať, hrá dôležitú úlohu v učení, v získavaní vhl'adu do nových situácií i v osobnostnom raste.

Spomeňme si na ktorékoľvek vlastné rozhodnutie alebo riešenie nejakého problému v poslednom čase. Uvedomíme si, že takmer vždy pritom uvažujeme aj kontrafaktovo. Kontrafakty nás napadajú spontánne, môžu byť vedomé i nevedomé, sprevádzané sú živými emóciami (niekedy aj veľmi silnými). Afekt (väčšinou spojený s neúspechom) je vlastne spúšť'áčom kontrafaktového myslenia.

Emócie, spájajúce sa s týmto typom myslenia (ľútosť, pocit viny, pocit sklamaní a ďalšie) sú pre nás dôležitým signálom. Keď ich neberieme dostatočne do úvahy, ľahko sa môže stať, že pri nasledujúcej podobnej situácii bude naše správanie podobne neúspešné, k nožnej náprave nedôjde a svoju príležitosť opäť premeškáme. Avšak ani utápanie sa v emóciách nebýva tým najlepším riešením, ba môže viesť až

k depresii. Primeraná „dávka“ takýchto emócií prispieva k zachovaniu psychického zdravia jednotlivca i k jeho zreniu a osobnostnému rastu.

Možnosti vedeckého skúmania kontrafaktového myslenia, o ktorého rozsiahlom uplatňovaní v každodennom živote niet pochýb, sú teda predmetom nášho eminentného záujmu.

Čo je kontrafaktové myslenie?

Je to myslenie o tom, čo by mohlo byť, keby nastala iná alternatíva antecedentu (oproti tej, ktorá nastala) a o tom, či by situácia dopadla ináč, alebo tak isto, ako v skutočnosti dopadla (rôzny alebo rovnaký konzekvent).

Zhrnúť to možno takto: Ako by to dopadlo, keby bola východzia situácia iná – a tu možno uvažovať o mnohých alternatívach.

\*

Uvedme si príklad: Jana bola dnes v práci veľmi zaneprázdnená a zdržala sa dlhšie. Išla domov, nie však tou istou cestou ako inokedy, išla cez park. Po ceste domov ju prepadli.

Kontrafaktové myslenie tu prináša napríklad myšlienky:

Keby Jana išla vo svojom normálnom čase, nebolo by sa nič stalo. Alebo: Keby nešla do parku, k prepadnutiu by nedošlo. A ďalšie podobné myšlienky – kontrafakty.

\*

Kontrafakty sú mentálne reprezentácie alternatív minulosti, iných ako alternatíva, ktorá skutočne nastala.

Kontrafakty nahor (upward counterfactuals) reprezentujú alternatívy lepšie, ako tá, ktorá v skutočnosti nastala (napríklad pri zisku striebornej medaily – medailu zlatú), kontrafakty nadol (downward counterfactuals) reprezentujú alternatívy horšie (napríklad pri zisku bronzovej medaily – medailu žiadnu). Ide teda o smer porovnávania – uvažovanie o lepších alebo o horších možných alternatívach.

Každodenné kontrafakty nás napadajú bez toho, aby sme vynakladali nejaké úsilie.

Kontrafakty nahor sú generované spontánne častejšie a aj keď evokujú neprijemné pocity a negatívne afekty, ponúkajú možné návody pre lepšie správanie (riešenie problému) v budúcnosti a majú teda informačný aj motivačný efekt. Kontrafakty nadol evokujú skôr pozitívny afekt –



cez efekt kontrastu (mohlo to dopadnúť ešte horšie), ale spontánne sú generované zriedkavejšie.

Kontrafaktové myslenie možno chápať ako určitý špeciálny prípad myslenia deduktívneho.

Logika a filozofia, ale i výskum deduktívneho myslenia v psychológii sa už dávno zaoberajú kondicionálnym uvažovaním typu Ak.... , potom.... Problémy, ktoré rozoberajú, sú však prevažne abstraktné, alebo (aj keď sú slovné) sú umelo vytvorené.

V kognitívnej psychológii sa od 60-tych rokov 20. storočia venuje veľká pozornosť problematike mentálnej reprezentácie a mentálnych modelov. Tejto problematike sme sa už dávnejšie venovali v pomerne veľkom rozsahu (napr. Stríženec, 1982; Ruiselová-Droppová, 1983; Ruisel, Ruiselová, 1990). Uvedieme len stručne niekoľkými vetami niektoré podstatné charakteristiky mentálnej reprezentácie a mentálnych modelov, napríklad Normanovu (1983) charakteristiku, že vnútorné modelovanie situácie – ako jeden typ využívania pamäti – tvorí dôležitú kritickú časť myslenia, alebo Hackerovu (1976) tézu o tom, že psychická regulácia praktického konania sa deje pomocou systémov anticipatívnych mentálnych obrazov (vnútorných modelov prostredia a vlastného konania) a pomocou spätnej väzby. Mentálne modely sú podľa neho pamäťové reprezentácie a v súvislosti s nimi treba rozlišovať dve skupiny obsahov:

- 1) anticipácie a predikcie
- 2) zobrazenie súčasných stavov.

Na zostavovanie plánov sú nevyhnutné komplexné intelektové procesy, zahŕňajúce induktívne i deduktívne myslenie.

Teória mentálnych modelov, vyvinutá P. N. Johnson-Lairdom a rozvíjaná týmto autorom v spolupráci s R. M. J. Byrneovou (Johnson-Laird, Byrne, 1991) je z teórií, snažiacich sa o vysvetlenie deduktívneho myslenia najbližšia nášmu prístupu ku kontrafaktovému mysleniu. Proces dedukcie závisí podľa nej od troch štádií myslenia:

- 1) porozumenie – pri ňom jednotliviec využíva svoje všeobecné vedomosti a jazyk na to, aby porozumel premise (antecedentu) uvažovania a vytvoril si mentálny model, pričom autori berú do úvahy aj charakteristiky percepcie.

- 2) deskripcia – tu si vlastne vnútorne formuluje skonštruovaný model, pričom táto deskripcia obsahuje aj niečo, čo nebolo explicitne formulované v premise a čo mu pomáha sformulovať dôsledok. Ak nič také nenájde, potom mu z predpokladu vlastne nič nevyplýva. Ak nájde, sformuluje dôsledok.

3) validizácia – hľadá alternatívy k svojmu modelu (pri tej istej premise), pri ktorých sa tvrdenie, z nich vyplývajúce, ukáže ako nepravdivé. Ak nenájde, vyhlási dôsledok za platný. Ak nájde, vracia sa do druhého štádia, overuje, hľadá kontrapríklady, až kým neoverí a nevyčerpá všetky svoje skonštruované modely. Práve toto tretie štádium reprezentuje proces dedukcie, prvé dve štádia zodpovedajú procesom porozumenia a deskripcie v bežnom živote.

Podľa tejto teórie vznikajú chyby najmä preto, že ľudia neuvažujú o všetkých možných modeloch (reprezentáciách) zadaných predpokladov, k čomu môže prispievať i limitovaná pamäťová kapacita.

Čo sa týka kontrafaktového uvažovania, v rámci jeho vyhodnocovania (pomocou pravdivostných tabuliek) spomínaní autori pripomínajú, že okrem možnosti, ktorá zodpovedá realite, môže byť viacerô možnosti, zodpovedajúcich kontrafaktovým alternatívam a aspoň jedna situácia (implikácia), ktorá zodpovedá skutočnej nemožnosti.

Podľa Mandela (2005) skúmanie kontrafaktového myslenia sa dá rozdeliť do dvoch štádií.

Za prvý pokus o vysvetlenie kontrafaktového myslenia v psychológii možno podľa mnohých autorov (napr. Epstein, Roese, 2008; Mandel, 2005; Roese, 1997, 2005) považovať tzv. Norm theory (Kahneman, Miller, 1986). Kontrafakty sa v nej opisovali v termínoch momentálnej aktivácie pamäti na „exempláre“ minulých podobných skúseností. Neobvyklé skúsenosti mali tendenciu navodiť myšlienky typu „Keby len...“, ktoré rekapitulovali normálny stav vecí. Kahneman a Tversky (1982) zdôrazňovali mentálnu simuláciu ako kľúčový komponent pri generovaní rôznych výstupov, pričom kontrafaktové myslenie nazývali simulačnou heuristikou a považovali ho za formu „odchýleného, skresleného (biased) posudzovania a rozhodovania“. Kahneman a Tversky s ich „heuristikou simulácie“ upriamili pozornosť na to, že ľudia pri rozhodovaní a riešení problému okrem heuristiky dostupnosti (založenej na možnom rýchlom vybavení informácie z pamäti) využívajú aj konštruktívny proces – mentálnu simuláciu (alebo model) určitej epizódy a skúmajú jej obsah a dôsledky.

Dôležitou myšlienkou, na ktorú títo autori upozornili je, že ľahkosť (dostupnosť) anulovania (v mysli) nejakej skutočnej udalosti má značné dôsledky na to, ako ľudia odpovedajú emočne a ako posudzujú túto skutočnú udalosť. V súvislosti s kontrafaktovým myslením sa to týka najmä tzv. „close“ kontrafaktov (typu takmer sa stalo).

Druhá etapa skúmania kontrafaktového myslenia sa datuje zhruba od roku 1995, kedy vyšla kniha editorov Roesea a Olsons: *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking*.

Začalo sa uvažovať o funkčnej báze kontrafaktového myslenia, a to najmä v súvislosti s kontrafaktami nahor a nadol a ich regulačnou funkciou pri kognitívnom a afektívnom spracovaní informácií v reálnych situáciách (Markman so spolupracovníkmi, Roese so spolupracovníkmi a ďalší).

Nastúpili úvahy o vzťahoch kontrafaktového a kauzálneho uvažovania (podrobnejšie ich uvedieme neskôr).

Rozoberala sa metodológia výskumov a okrem výskumov s umelo vypracovanými scenármi sa venovala väčšia pozornosť aj skúmaniu kontrafaktového myslenia v situáciách reálneho života, a to v rôznych jeho oblastiach – napríklad kontrafaktové myslenie v analýzach právnych, historických, masmediálnych i mnohých ďalších.

\*

Už spomínaná teória mentálnych modelov (Johnson-Laird, Byrne, 1991; Byrne, 2002) chápala kontrafaktové myslenie ako „základné stavebné bloky usudzovania“, a tiež ako reťazenie čiastkových kúskov informácie a následné formovanie inferencií.

V súčasnosti sa výskumy uberajú mnohými smermi, týkajú sa však hlavne procesu kontrafaktového myslenia a jeho kognitívno-psychologických a sociálnopsychologických súvislostí, zriedkavo sa skúma súvislosť kontrafaktového myslenia s osobnosťou.

### **Kontrafaktové myslenie ako proces**

Schémové a scenárové teórie taktiež zohrávali v kognitívno-psychologických výskumoch myslenia veľkú úlohu už od sedemdesiatych rokov minulého storočia a pomohli osvetliť mnohé charakteristiky myslenia a aj prepojiť výskumy ľudského myslenia a umelej inteligencie.

Využitie scenárovej reprezentácie našlo neskôr aj svoje rozsiahle uplatnenie vo výskumoch kontrafaktového myslenia, ktoré sa chápe ako mentálna simulácia určitých situačných scenárov neexistujúcich, len predstavovaných udalostí.

Pri kontrafaktovom myslení sa jedná o simuláciu scenárov toho, čo mohlo byť a ako to mohlo prebiehať – a skúma sa napríklad to, ktoré formy simulácie ľudia najviac používajú (kontrafakty nahor alebo na-

dol), do akej miery tieto formy napomáhajú učeniu sa zo skúsenosti a ovplyvňujú budúci výkon (Segura, Morris, 2005; Roesse, Olson, 1995). Simulácie smerom nahor napomáhajú (podľa väčšiny zistení) učeniu viac ako simulácie smerom nadol.

Pri učení zo skúsenosti sa všeobecne rozoznávajú tri fázy: ohodnotenie výsledkov (prvej akcie), zavedenie pravidiel a implementácia (novej) akcie.

Behaviorálne modely sa obyčajne dávajú do kontrastu s racionálnymi (normatívnymi) modelmi, využívanými napríklad v ekonómii, kde aktér sa rozhoduje na báze známych (vypočítaných) očakávaní užitočnosti i pravdepodobností určitých alternatív, najmä v prípadoch, keď sú alternatívy v každom kroku jasne definované. Experti však aj v takýchto prípadoch nekonajú podľa algoritmov, berúcich do úvahy všetky možnosti, ale prikláňajú sa k spracovaniu informácie, využívajúcemu skúsenosti.

Modely správania využívajú viac procedúry heuristické, ktorých tri fázy sme už vyššie spomenuli.

Ak sa v tejto súvislosti zameriame na kontrafaktové myslenie, v prvej fáze, teda ohodnotení výsledku prvej akcie, prevažujú podľa väčšiny výskumných zistení (napr. Roesse, 1997, 2005; Nasco, Marsh, 1999; Sanna et al., 1999; Segura, Morris, 2005 a ďalší) kontrafakty smerom nahor (s ohľadom na cieľ a úroveň aspirácie), a to najmä pri negatívnej skúsenosti. Pri ďalších štádiách procesu učenia môžu byť nápomocné omnoho viac ako kontrafakty smerom nadol, ktoré síce môžu mať tiež účinok (tzv. wake-up calls – „zobudenia“ - napríklad pri rizikovom správaní, McMullen, Markman, 2000), ale vyskytujú sa zriedka.

V druhej fáze ide väčšinou o vytváranie určitej taktiky, prípadne o negociáciu (ak ide o sociálny kontext problému). Tu nastupujú úvahy o možných chybách (bias) vo výbere a spracovaní alternatív antecedentu, najmä pri kontrafaktoch nahor. Z nich sa uvádzajú (Segura, Morris, 2005) najmä chyby výberu antecedentov zameraných na akcie ľudí oproti antecedentom zameraným na stavy prostredia, pričom prevažujú akcie týkajúce sa porušenia sociálnych noriem.

Tretia fáza – implementácia novej akcie – v súvislosti s ňou spomínaní autori uvádzajú, že prefaktuálna (do budúcnosti orientovaná) simulácia smerom nahor môže zvýšiť dôveru, ktorá podporí motiváciu a úsilie v procese implementácie. Nemusí to však platiť pre kontrafaktovú simuláciu nahor, ktorá zníži sebadôveru a je skôr prekážkou pri im-

plementácii novej akcie. Je tu už naznačená súvislosť s osobnosťou, najmä napríklad s dispozičným optimizmom.

\*

O komplexný popis procesu kontrafaktového myslenia sa pokúša Hendrickson (2008). Zdôrazňuje pritom jeho význam pre praktické účely informačnej analýzy a strategického plánovania a venuje veľkú pozornosť štruktúre procesu kontrafaktového uvažovania. Zaoberá sa jeho účelom, venuje sa paradigmám kontrafaktového myslenia a vysvetľuje procedúry tohto typu uvažovania. Upozorňuje tiež na jeho možné nástrahy a (logické) pasce.

Za účel považuje: facilitáciu kauzálnej analýzy, prekonanie deterministického nastavenia-skreslenia (a to skreslenia zo spätného pohľadu, ale aj tzv. foresight bias – t. j. ak považujeme za nevyhnutné to, čo predpovieme, že sa stane, aj keď to nevyhnutné nie je).

Ide tu teda o vyšší stupeň rozpoznanie neurčitosti. Za dôležité tiež pokladá zahrnutie kreativity do procesu informačnej analýzy pomocou kontrafaktového myslenia.

Podľa neho existujú 3 hlavné paradigmy kontrafaktového myslenia.

Prvá (a najstaršia) je konceptuálny prístup, pričom hlavné úsilie sa tu sústreďuje na porozumenie podmienkam, ktoré určujú, či je kontrafaktové tvrdenie pravdivé alebo nie, ako aj na porozumenie logickým vzťahom.

Druhý je deskriptívny prístup, zameraný hlavne na vypracovanie teórie kontrafaktového myslenia bežného (typického) jednotlivca. Uvažuje sa tu aj o tendencii bežných ľudí k deterministickejšiemu uvažovaniu – o tom, že o udalostiach uvažujú viac ako o nevyhnutných, než tieto nevyhnutné sú.

Tretou paradigmou kontrafaktového myslenia je podľa neho praktický prístup, praktické uvažovanie, ktoré sa využíva v mnohých oblastiach, napríklad v histórii a politike.

Okrem týchto sa zaoberá aj preskriptívnym prístupom – teda uvažovaním o tom, ako by ľudia mohli kontrafaktovo premýšľať, nie ako to v skutočnosti urobia.

Čo sa týka problémov kontrafaktového myslenia, venuje Hendrickson pozornosť trom častiam každého kontrafaktu: antecedentu, konzekventu a ich modálnemu spojeniu (by bolo, by mohlo byť).

Za hlavné považuje úvahy o tom, ktoré z antecedentov sú vlastne hodné kontrafaktového uvažovania. Počiatočný scenár antecedentu tvorí

tzv. „back-story“, od ktorej sa vlastne uvažovanie začína. Za dôležité považuje načasovanie, čas kedy sa vlastne scenár antecedentu končí a kedy začína scenár konzekventu. Medzitým sa uvažuje o tzv. intermedióných stavoch – to sú udalosti, dôležité pre konečnú plauzibilitu kontrafaktu.

Môžu to byť udalosti:

- 1) ktoré sa skutočne stali
- 2) o ktorých sa predpokladá, že sa v prípade pravdivosti antecedentu stanú
- 3) môžu byť konzekventmi iných pravdivých kontrafaktov s rovnakým antecedentom ako ten, o ktorom sa uvažuje. Toto sú „podporné kontrafakty“.

Procedúry kontrafaktového myslenia musia spĺňať kritériá:

- 1) ako každé uvažovanie: jasnosť, presnosť a konzistentnosť
- 2) majú sa dať uplatniť na oblasti reálneho života
- 3) v jasných prípadoch úvahy majú dať známe správne výsledky.

Platnosť kritérií sa testuje kontrapríkladmi – teda prípadmi, kedy aplikácia týchto princípov vedie k opačnému výsledku.

Za zásadný považuje princíp, že všetky odhady alternatívnych možností, ich dôsledkov a vzťahov medzi nimi by mali byť kondicionálne (tak ako je to v kontrafaktovom myslení).

\*

Je potrebné spomenúť i ďalšie prístupy, napríklad REM (reflection-evaluation) model Markmana a McMullena (2003, 2005). Markman a jeho spolupracovníci sa dlhodobo venujú najmä rozlíšeniu kontrafaktov nahor a nadol a práci s nimi.

V modeli REM znamená reflexia mentálnu simuláciu situácie „ako keby...“ (teda ako keby bola pravdivá) a evaluácia znamená jej porovnanie voči nejakému štandardu. V tomto modeli sa integrujú procesy asimilácie versus kontrastu pri rôznych druhoch komparatívneho posudzovania, pričom autori sa venujú kontrafaktovému porovnávaniu, časovému porovnávaniu i porovnávaniu sociálnemu.

Podľa sociálnych psychológov sa tieto druhy porovnaní vyskytujú najčastejšie, robíme ich denne a dodávajú kontext nášmu životu (Roese, 2005). Kontrafaktové porovnanie sa týka toho, čo je, s tým, čo by mohlo byť, sociálne porovnávanie jednotlivca s inými a časové toho, čo je teraz, s tým, čo by mohlo nastať, a tiež s minulosťou. Výskumné zistenia ukazujú, že najčastejšie je časové porovnávanie s budúcnosťou, potom

kontrafaktové porovnávanie, časové porovnávanie s minulosťou a sociálne porovnávanie. N. Roese uvádza, že to platí pre kontrafakty nahor i nadol, pričom kontrafakty nahor reprezentujú alternatívy lepšie, ako tá, ktorá v skutočnosti nastala, kontrafakty nadol reprezentujú alternatívy horšie.

### **Kontrafaktové myslenie a kauzalita**

Súvislosti kauzality a kontrafaktového myslenia sa v prácach o kontrafaktovom myslení venuje značná pozornosť (napr. Mandel, 2005; Roese, 2005; Spellman et al., 2005; Walsh, Byrne, 2005 a ďalší).

Príkladom súvislosti kauzality a kontrafaktového myslenia môže byť vyšetovanie leteckých nešťastí. Vždy, keď k takémuto nešťastiu dôjde, zbierajú špecialisti informácie, aby mohli určiť jeho príčinu. A kontrafaktové myslenie sa k tomu takmer automaticky pridružuje s otázkou: Ako sa dalo tomuto nešťastiu vyhnúť? Informácia o príčinách je kľúčovou práve z hľadiska budúcnosti, z hľadiska možnosti prevencie ďalších nehôd.

Ak vnímame možné nešťastie, snažíme sa mu vyhnúť. Patrí to k základným stratégiám copingu. Roese (2005) sa o tom zmieňuje v súvislosti s kontrafaktovým myslením v tom zmysle, že snaha o anulovanie tragickej udalosti je vlastne prejavom najbazálnejšieho pudu sebazachovy a snahy o prežitie. Ak sa nešťastie už stalo, aj tak sa pokúšame vyhnúť sa mu aspoň v mysli, predstavujúc si, ako sa mu snáď dalo predísť. Takéto premýšľanie o minulosti môže byť pre nás prípravou na podobné situácie v budúcnosti.

Podľa Mandela (2005) mnohé každodenné situácie vyžadujú vysvetlenie toho, prečo sa niečo stalo, ako sa to stalo a aj ako tomu bolo možné predísť. Ako príklady sa najčastejšie rozoberajú nehody, ale napríklad aj teroristické útoky. Každý z týchto pohľadov (teda PREČO, AKO a AKO PREDÍSŤ) sa sústreďuje na inú časť celkového problému: na celkové vysvetlenie (globálny problém), na aktérov udalosti (ako), na chyby a možné preventívne opatrenia (ako predísť).

Už od prvých pokusov o skúmanie efektu kontrafaktového myslenia na vysvetľovanie príčin určitej udalosti (javu) sa podľa Mandela uvažovalo o dvoch typoch skúmania:

- 1) hľadání (výbere) kontrastných prípadov pri definovaní vysvetľovaného efektu
- 2) kontrafaktovej kondicionálnej simulácii, používanej na testovanie plauzibility vybraných hypotetických príčin.

Čo sa týka prvého typu, je podmienený najmä existenciou rozdielu medzi očakávaným a skutočným výstupom riešenia problému. Kontrafaktové myslenie je tu reprezentované perzistenciou (pretrváváním) pozornosti na alternatívach, ktoré boli očakávané. Kontrafakty rekapitulujú očakávané alternatívy a porovnávajú ich so skutočným výstupom. Potvrďuje sa tu tendencia k normalite (Kahneman, Miller, 1986), ktorá sa odráža aj v posudzovaní kauzality, resp. pri tom, čo sa považuje za *ne-normálne* a uvažuje sa o tom, ako o príčine skutočného výstupu situácie.

Čo sa týka druhého spôsobu vysvetľovania kauzality pomocou kontrafaktov, uvažuje sa o tom, že kontrafaktová simulácia umožňuje nájsť, identifikovať určité možné príčiny v podobe kondicionálnych reprezentácií problému, a tieto sa potom posudzujú z hľadiska ich možnosti vysvetlenia kauzality daného javu – vyradia sa alebo sa uvažujú ako možné príčiny. Používa sa najmä falzifikácia možných príčin.

Ďalším problémom, o ktorom sa uvažuje pri kontrafaktových simuláciách, je rozdiel v uvažovaní o nutných, alebo postačujúcich podmienkach vysvetlenia toho, či určitá príčina viedla k výstupu, ktorý reálne nastal. Ako uvádza Mandel (2005), probandi priradujú vyššiu váhu podmienkam nutným, ako postačujúcim. V bežnom živote je však ich správanie iné.

V tejto súvislosti Mandel uvažuje o limitoch kontrafaktovej simulácie v tom zmysle, že táto hodnotí podmienky nutné pre to, aby jav nastal, zatiaľ čo v bežnom každodennom živote ľudia za príčiny často považujú aj tie, ktoré sú postačujúce pre výskyt daného javu (za určitých konkrétnych podmienok). Vo výskume zistil, že až 81% osôb hodnotilo X ako príčinu Y, keď išlo o podmienku postačujúcu.

S ohľadom na poznatok, že ľudia pri posudzovaní kauzality berú viac do úvahy postačujúce podmienky (oproti nutným) pre výskyt určitej udalosti vypracovali Mandel a Lehman (1996 – cit. podľa Mandel, 2005) tzv. prístup zameraný na prevenciu (prevention-focus account). Možno ho ilustrovať maticou typu  $2 \times 2$ , v ktorej jednotlivé polia reprezentujú implikácie faktových (skutočných) a kontrafaktových prípadov na hypotézu „X je príčinou Y“ pre skutočný prípad (príčinu), obr. 1, časť A, a maticou typu  $2 \times 2$  reprezentujúcou tieto implikácie pre hypotézu „nonX mohlo zabrániť Y“ pre minulú možnú inhibičnú príčinu, obr.1, časť B.



Časť A – hypotéza „X je príčinou Y“ pre skutočný generatívny príklad

	Y	nonY
X	Potvrdenie pomocou faktového prípadu	Porušenie postačujúcej podmienky kontrafaktovým prípadom
nonX	Porušenie nutnej podmienky kontrafaktovým prípadom	Potvrdenie pomocou kontrafaktového prípadu

Časť B – hypotéza „non X mohlo zabrániť Y“ pre minulé možnú inhibičnú príčinu

	Y	nonY
X	Potvrdenie pomocou faktového prípadu	Porušenie nutnej podmienky kontrafaktovým prípadom
nonX	Porušenie postačujúcej podmienky kontrafaktovým prípadom	Potvrdenie pomocou kontrafaktového prípadu

Obr.1. (podľa Mandel, 2005)

Prístup zameraný na prevenciu posúva dôraz na kontrafaktové kondicionály v troch smeroch:

- 1) dôraz prechádza z uvažovania o generatívnych príčinách na uvažovanie o inhibičných príčinách
- 2) dôraz sa posúva od odhadov nutných podmienok k odhadu postačujúcich podmienok
- 3) existuje epistemologický posun v tom zmysle, že kontrafakty sa vzťahujú priamo na hypotézy o kontrafaktových alternatívach (čo mohlo byť) oproti hypotézam o skutočných alternatívach (čo bolo).

Ukazuje sa, že zameranie na kontrafaktové vysvetľovanie príčin sa líši od skutočného vysvetľovania príčin. Zameriava sa viac na kontrolovateľné správanie.

Ďalším rozvinutím Mandelových teoretických úvah je jeho teória JDT (judgement dissociation theory) z roku 2003. Venuje pozornosť vzťahom kauzálneho, kontrafaktového a kovariačného usudzovania, ktoré sa uplatňujú pri predikcii, kontrole a vysvetľovaní v mnohých situačných kontextoch.

Teória načrtáva rozdiely medzi týmito typmi uvažovania a predikuje rozdiely v obsahu kauzálneho, kontrafaktového a kovariačného posudzovania v špecifických podmienkach. Podstatný je podľa nej rozdiel v konceptualizácii výstupu. Predpokladá, že kauzálne posudzovanie je riadené „princípom aktuality (skutočnosti)“. Jednotlivec sa tu zameriava na antecedenty, ktoré hrajú kritickú úlohu pri generovaní skutočného výstupu.

Naproti tomu, kontrafaktové posudzovanie aj kovariačné posudzovanie sú riadené „princípom substitúcie“, zameriavajú sa na kategórie výstupu ad hoc, ktoré sa konštruujú s krátkodobým cieľom. Pri kontrafaktovom je cieľom „nájsť spôsoby anulovania daného alebo podobného výstupu“, pri kovariačnom „nájsť spôsoby, ktoré by mohli zvýšiť pravdepodobnosť daného alebo podobného výstupu“.

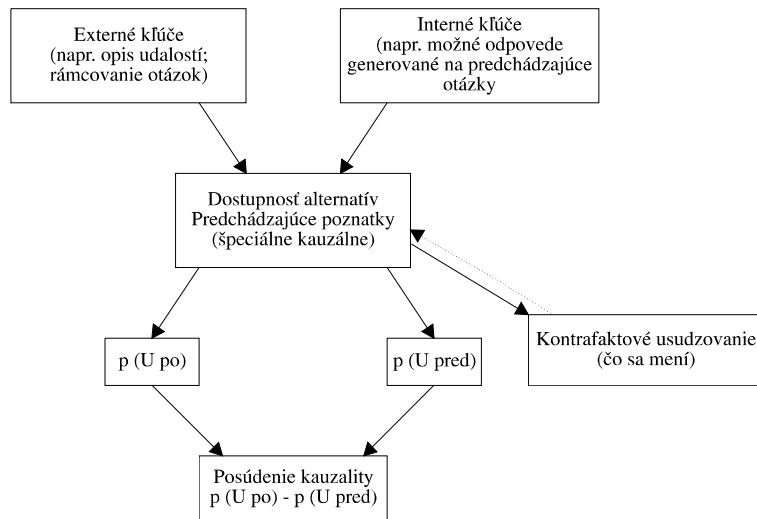
\*

Vzťahu medzi kontrafaktovým a kauzálnym uvažovaním sa podrobne venujú aj Spellmanová et al. (2005). Podľa nich kontrafaktové je uvažovanie o možnosti, kauzálne je o skutočnosti. Viacerí autori (napr. Mandel, 2003; Roese, 1997, 2005 a ďalší) súhlasia v tom, že kauzálne a kontrafaktové uvažovanie sa pýtajú rôzne otázky a slúžia rôznym funkciám. V kontrafaktovom sa sústreďujeme na prevenciu, v kauzálnom na to, ako sa udalosť skutočne stala. Obidva typy uvažovania sú však vo vzťahu a Spellmanová et al. (2005) sa snažia osvetliť v akom vzťahu a prečo ten vzťah existuje.

Podľa nich podobnosť oboch spočíva v tom, že:

- 1) vzťahujú sa na tú istú základnú (podkladovú) informáciu
- 2) kontrafakty, ktoré ľudia generujú (o ktorých uvažujú), poskytujú vstup do ich úvah o kauzalite.

Vo svojej pravdepodobnostnej teórii vzťahu medzi kontrafaktovým a kauzálnym myslením SPA (Spellman Probability-updating Account) títo autori uvádzajú, že vzťah medzi nimi (alebo presnejšie vzťah medzi posudzovaním mutability a kauzality) možno vyjadriť nasledujúcim obrázkom a popísať nasledujúcou rovnicou.



Obr. 2. Vzťah medzi kontrafaktovým a kauzálnym usudzovaním (podľa Spellman et al., 2005)

Podstatnou informáciou, znázornenou obrázkom je, že úsudky o mutabilite (zmeniteľnosti) a kauzalite (príčinnosti) sa vzťahujú na tú istú podkladovú informáciu, ale nevzťahujú sa priamo navzájom. Pre oba typy úsudkov sú nevyhnutné predchádzajúce (pre-existujúce) kauzálne poznatky.

Aby jednotlivец mohol usudzovať o mutabilite, musí vedieť, či zmena antecedentu vyvolá zmenu konzekventu – takáto úvaha vyžaduje poznatok o kauzalite.

Aby mohol usúdiť o kauzalite, musí mať alebo poznatok o kovariácii, alebo o kauzálnom mechanizme, alebo o oboch.

Kľúče externej dostupnosti dodáva experimentátor, napr. poradie prezentácie faktov v príbehu môže ovplyvniť dostupnosť alternatív (Byrne et al., 2000; Spellman, 1997, 2003; cit. podľa Spellman et al., 2005).

Kľúče internej dostupnosti dodáva respondent sám, napr. keď posudzuje mutabilitu aj kauzalitu v jednom experimente, odpovede uvažova-

né v skoršom posudzovaní sú dostupnejšie v nasledujúcom posudzovaní (Spellman, 2003, cit podľa Spellman et al., 2005).

Rovnica

$$C \text{ (kauzalita)} = p(U \text{ po}) - p(U \text{ pred})$$

je navrhnutá pre popis jedenkrát sa vyskytujúcej udalosti a hovorí o tom, že kauzalita je daná ako rozdiel pravdepodobnosti danej udalosti po jej výskyte a odhadu jej pravdepodobnosti predtým, než sa stala.

Podľa SPA teórie si jednotliviec vyberá pre takéto udalosti príčinu, ktorá maximalizuje C (kauzalitu) v uvedenej rovnici.

Spellmanová et al. (2005) však uvádzajú, že posudzovanie kauzality koreluje s posudzovaním pravdepodobnosti len pri spätnom pohľade (hindsight), t. j. len keď proband vie, čo skutočne spôsobilo určitý špecifický výstup. Ide tu o „pohyb“ od všeobecného tvrdenia o možnej príčine (napr. nepozornosť vodiča môže mať vysokú pravdepodobnosť pri spôsobení nehody) ku konkrétnej situácii, v ktorej táto nemusí spôsobiť zmenu pravdepodobnosti určitého konkrétneho výstupu.

Dôležité je aj poradie posudzovania mutability a kauzality. Ukazuje sa, že skoršie posudzovanie mutability má vplyv na následné posudzovanie kauzality, zatiaľ čo opačne to neplatí.

Ak sa v experimentoch posudzovala skôr mutabilita a uplatňovalo sa kontrafaktové myslenie typu Keby len... (If only) - to znamená probandi si predstavovali spôsoby, ktorými aktér v príbehu mohol urobiť niečo ináč a výsledok by bol iný – prisudzovala sa vyššia kauzalita aktérovi (jeho konaniu), ako keď výsledok zostal rovnaký.

Autori to zdôvodňujú tým, že predstavovanie si viacerých alternatív, ktoré anulujú daný výstup, kreuje u probanda viacero spôsobov, ako by sa dalo danému výstupu zabrániť a tým (na základe vlastných úvah autorov, nimi prezentovanej rovnice a jej rozkladov) sa zvyšuje kauzalita – daná rozdielom pravdepodobností.

Ak sa posudzovala v experimente skôr mutabilita a potom kauzalita, ale uplatňoval sa efekt Aj keby.... (Even if), ktorý je opačný k efektu „keby len“ (teda probandi si majú predstavovať spôsoby, ktorými by aktér pôsobil ináč, ale výsledok by bol rovnaký), rating kauzality tohto aktéra klesal.

V prípade posudzovania kauzality najprv a mutability až potom – výsledky experimentov nie sú jednoznačné. Spellmanová et al. (2005) uvádzajú, že v experimentoch Wellsa a Gavanského z roku 1989 sa vplyv nepotvrdil, v ich vlastných experimentoch sa ukázalo, že vplyv

posudzovania kauzality na posudzovanie mutability síce existoval, ale bol veľmi malý (a aj to len za určitých špeciálnych podmienok, navodených experimentátorom nútenou voľbou alternatív).

Spellmanová et al. (2005) sa vo svojej teórii zaoberajú aj niektorými ďalšími javmi, spojenými s kontrafaktovým myslením: skreslením následkom spätného pohľadu (hindsight bias), a tiež problémom akcia-neakcia v kontrafaktovom myslení a ich súvislosťou s emóciou ľútosti. Tieto problémy sa budú podrobnejšie rozoberať v kapitole V. Bačovej.

\*

Mentálnej reprezentácii toho, čo mohlo nastať, teda rozpracovaniu teórie mentálnych modelov na prípad kontrafaktového myslenia, sa venujú autorky Walshová a Byrneová (2005). Ide o postihnutie mentálnej reprezentácie predstavovaných alternatív ku skutočnej situácii. Predpokladajú, že typ mentálnej reprezentácie i využívaných kognitívnych procesov je analogický, ako keď spracovávame informáciu o skutočnom dianí.

Avšak predstavované možnosti – alternatívy sú kondicionálne a ich pamäťové možnosti spracovania sú ohraničené.

Na základe poznatkov teórie mentálnych modelov (Johnson-Laird, Byrne, 1991) autorky usudzujú, že výber možností, ktoré uchovávame v mysli, sa riadi nasledujúcimi princípmi:

- 1) Ľudia držia v mysli (v pamäti) pravdivé možnosti, nerozmýšľajú príliš o tých možnostiach, ktoré sa ukázali ako nepravdivé
- 2) Ľudia uchovávajú v mysli málo možností. Nerozmýšľajú o všetkých pravdivých alternatívach, najčastejšie sa držia jednej. Sú si vedomí, že existujú aj iné možnosti, ale nemajú ich jednoznačne sformulované. Môžu o nich rozmýšľať, keď zistia, že ich potrebujú, ale nerozmýšľajú o všetkých od začiatku riešenia problému.

Ak pri logickom uvažovaní (výroku o nejakej skutočnosti) vyjdeme z jednej premisy a dostaneme sa k jednému konzekventu (implikáciou – z A vyplýva B), potom platí, že z nonB vyplýva nonA.

Pri kontrafaktovom kondicionálnom usudzovaní sa od jeho počiatku pracuje nie s jednou, ale s dvoma alternatívami (jednou skutočnou a jednou predstavovanou), spracovávajú sa z nich inferencie a celé uvažovanie je kondicionálne. V pamäti uchovávame (a porovnávame) obe alternatívy. Nová predstavovaná alternatíva sa porovnáva s tou, ktorá zodpovedala skutočnosti a bola známa. Proband takto robí dvakrát viac

inferencií oproti faktovému (skutočnosti zodpovedajúcemu) usudzovaniu. Interpretácia takýchto kondicionálov závisí od ich obsahu aj od kontextu.

Podľa spomínaných autoriek sa o kontrafaktových kondicionáloch môže zdať, že znamenajú niečo úplne iné ako faktové kondicionály. Rozdiel sa vysvetľuje v triedach možností, o ktorých probandi rozmýšľajú. Pri faktových kondicionáloch ľudia rozmýšľajú o pravdivej možnosti, nepravdivým nevenujú veľa pozornosti. Na základe výskumov pamäti na kontrafakty; posudzovania toho, čo kontrafakty implikujú; posudzovania konzistentnosti situácie a kontrafaktu i ďalších výskumov kontrafaktových kondicionálov zistili, že počas celého procesu porozumenia a práce s kontrafaktovými kondicionálmi uchovávajú ľudia v mysli dve alternatívy a platí to aj vtedy, keď sa jedná o tzv. semifaktuál typu „aj keby“ (even if).

To, aké alternatívy si predstavujú (kontrafakty nahor alebo nadol), závisí do značnej miery od motivácie. Opäť sa potvrdzuje už spomínaná tendencia k normalite. Ako uvádzajú autorky, zistilo sa, že to, čo si ľudia mentálne reprezentujú o faktoch, môže ovplyvniť ich schopnosť tieto fakty meniť (Byrne, 1996; Legrenzi et al., 1993 – cit. podľa Walsh, Byrne, 2005), a tiež na základe ohraničenosti pracovnej pamäti ľudia preferujú minimálne zmeny faktov.

Pri kontrafaktových alternatívach si ľudia častejšie predstavujú alternatívy s akciou oproti alternatívam s neakciou, pri akcii pracujú s dvomi mentálnymi reprezentáciami (skutočnosť a alternatíva s akciou), pri neakcii len s jednou.

Preferujú predstavu alternatív, ktoré podliehajú ich kontrole, hlavne ich rozhodovaniu. Pri týchto kontrolovateľných akciách taktiež udržiavajú v mysli dve alternatívy. Ďalšou relevantnou charakteristikou predstavovaných alternatív je ich sociálna akceptovateľnosť. Ukazuje sa tiež, že ľudia majú nižšiu tendenciu predstavovať si alternatívy k akciám, ktoré sú povinné, vyplývajú z nejakého, všeobecne akceptovaného predpisu, pravidla. Skôr majú tendenciu si predstavovať alternatívy (spojené s akciou) k nejakej sociálne neakceptovateľnej udalosti.

Rozpracovanie pôvodnej teórie mentálnych modelov aj pre kontrafaktové uvažovanie poskytuje podľa spomínaných autoriek kognitívny rámec pre porozumenie tohto typu myslenia, pracujúceho s viacerými alternatívami a dovoľuje uvažovať aj o niektorých jeho predikciách.

## Funkčná teória kontrafaktového myslenia

Tejto teórii venujú rozsiahlu pozornosť viacerí autori, z nich však treba spomenúť najmä Roesea a jeho spolupracovníkov (a tiež Markmana a jeho spolupracovníkov), ktorí sa jej rozpracováaniu venujú už dlhší čas (Roese, 1997, 2005; Epstein, Roese, 2008). Najmä posledná citovaná práca podáva rozsiahly obraz o momentálnom stave rozpracovania a v tomto prehľade sa aj my o ňu budeme opierať.

Epstein a Roese (2008) v nej uvádzajú, že každá funkčná teória (interpretácia) psychologického procesu má dva základné rysy, ktoré ju definujú:

- 1) proces sa aktivuje určitým deficitom alebo potrebou
- 2) proces produkuje zmeny, ktoré anulujú deficit alebo naplnia potrebu.

V prípade kontrafaktového myslenia (ak je jeho primárnou funkciou riešenie problému) by tento typ myslenia mal byť aktivovaný problémom. Efektom kontrafaktového myslenia by malo byť správanie, ktoré by problém odstránilo (napravilo).

Teda: problém aktivuje kontrafaktové myslenie, kontrafaktové myslenie produkuje zmenu správania (cez vytvorenie intencie k nemu) a pomocou negatívnej spätnej väzby (správanie – problém) sa redukuje problém.

Kontrafakty sú myšlienky o tom, čo by mohlo byť. Podľa Epstein a Roesea (2008) ich najlepšie možno vysvetliť v termínoch ich úlohy (role) v regulácii správania a v ovplyvnení – zlepšení výkonu.

Takéto myšlienky môžu správanie ovplyvňovať dvojakým spôsobom:

- obsahovo-špecifickým (zahŕňa špecifické informačné efekty na intencie k správaniu, ktoré potom ovplyvňujú správanie)
- obsahovo-neutrálnym (zahŕňa nepriame efekty – cez afekt, mind-set, motiváciu, efekty kontrastu a percipovanú kontrolu).

*Obsahovo-špecifický spôsob* popisujú v troch krokoch:

- 1) od problému ku kontrafaktovému myslianiu (KM) – rekognícia problému aktivuje KM
- 2) od kontrafaktu k intencii (zámeru) – nastáva špeciálny vzhľad pri kontrafakte – z hľadiska užitočnosti určitej akcie, ktorá sa potom transformuje do behaviorálnej intencie a tá navodí správanie. Objaví sa priame sémantické spojenie, špecifický kauzálny vzhľad v kontrafakte utvorí bázu pre vytvorenie intencie.

- 3) od intencie ku správaniu – v tejto súvislosti sa spomínajú tzv. implementačné intencie, ktoré majú (podľa Gollwitzerových výskumov, inšpirovaných Fishbein – Ajzenovou teóriou TRA – cit. podľa Epstude, Roese, 2008) silnejší impakt na správanie než všeobecné behaviorálne intencie, pretože obsahujú silnejšie spojenie v pamäti medzi reprezentáciami špecifických aktov a špecifických príležitostí.

Epstude a Roese zdôrazňujú v spojitosti s kontrafaktovým myslením, že čím špecifickejšia intencia vznikne na základe tohto myslenia, tým viac je pravdepodobné korešpondujúce správanie ( a prípadný zlepšený výkon).

*Obsahovo-neutrálny spôsob* sa týka viac nepriamych faktorov.

Jedným z nich je *mind-set*, ide o pôvodne Külpeho termín použitý pri výskumoch myslenia. V kontrafaktovom myslení to znamená repertoár (range) kognitívnych operácií – obsahuje posun pozornosti k špecifickým triedam informácií a použitie špecifických inferenčných stratégií.

Markman et al. (2007 – cit. podľa Epstude, Roese, 2008) demonštrovali, že existujú prinajmenšom dva kontrafaktové *mind-sets*, ktoré evokujú rôzne konzekvencie:

- subtraktívny: zameraný na mentálnu redukciu (odoberanie) prvkov, ktoré boli v skutočnosti v situácii prítomné. Tento typ pomáha pri analytickom riešení problémov.
- aditívny: zameraný na mentálne pridávanie prvkov, ktoré sa v situácii v skutočnosti nevyskytovali. Pomáha pri úlohách kreatívneho generovania ideí.

Ďalším faktorom je *motivácia* – a tu sa uplatňuje najmä Markmanovo delenie kontrafaktov na kontrafakty nahor a kontrafakty nadol, ako aj orientácia na prístupy promotion vs. prevention (podpora vs. predchádzanie). Prvý z nich sa zameriava na ideály a aspirácie, druhý viac na bezpečnosť a zodpovednosť. Táto orientácia ovplyvňuje pozornosť, interpretáciu aj pamäť na následne prijímanú informáciu.

Aditívne kontrafakty aktivujú zameranie typu promotion, subtraktívne typu prevention.

Markmanove úvahy sa týkajú aj operácie tzv. „value from fit“ (hodnota zhody), kde kontrafaktové myslenie smerom nahor alebo nadol produkuje vyššiu perzistenciu v riešení úlohy podľa toho, či sa zhoduje so situačne aktivovaným zameraním typu promotion alebo prevention.



Dôležitým faktorom je aj *self-inferencia*. Kontrafaktové myslenie poukázanim na špecifické akcie, ktoré môžu odvrátiť problém, môže viesť aj k širším inferenciám o vlastnej sebaúčinnosti, majstrovstve, prípadne až k prílišnej sebadôvere. Epstude a Roese uvádzajú v tejto súvislosti výskumné výsledky autorov Nasco a Marsha z roku 1999, podľa ktorých probandi, ktorí generovali viac kontrafaktov nahor, vykazovali po teste vyšší stupeň subjektívnej kontroly. Skreslenia môžu vzniknúť aj následkom tzv. *hindsight bias*, teda chyby zo spätného pohľadu.

Podľa Epstudea a Roesea obsahovo nezávislé faktory pri kontrafaktovom myslení môžu ovplyvňovať správanie nezávisle od sémantického obsahu zodpovedajúceho kontrafaktu a dochádza tu aj k zovšeobecneniam do iných oblastí ako bola pôvodná oblasť kontrafaktového uvažovania.

Kontrafaktové myslenie je všeobecné – pre rôzne kultúry aj národy, aj keď špecifický fokus kontrafaktov odráža priority, zodpovedajúce jednotlivým kultúram (Gilovich et al., 2003).

Môže byť podľa Hofstädtera (1979 – podľa Epstude, Roese, 2008) esenciálnou súčasťou inteligencie.

Ak sa kontrafaktové myslenie chápe ako regulátor správania, jeho primárna funkcia je podľa týchto autorov centrovaná na manažment a koordináciu prebiehajúceho správania. Kontrafaktové myšlienky sú silno prepojené na ciele a podieľajú sa na regulácii správania, najmä v sociálnych interakciách.

Podľa Roesea (1997, 2005) kontrafaktové myslenie

- môže byť funkčné – ak vedie k vhl'adu do vhodnejšieho správania, prípadne k riešeniu (náprave) jednotlivcovho problému
- môže byť korektívne – ak nasleduje po neúspešnej sociálnej skúsenosti
- vyskytuje sa viac po neúspechu, ako po úspechu – negatívne skúsenosti evokujú toto myslenie omnoho frekventovanejšie ako pozitívne.

Funkčný pohľad na kontrafaktové myslenie zdôrazňuje procesy zhora-nadol oproti procesom zdola-nahor. To znamená, že kontrafaktové myslenie chápe primárne ako užitočný a potrebný komponent regulácie správania. Kontrafaktové myšlienky sú naviazané na rozpoznanie cieľa, spúšťané nedosiahnutím cieľa a poukazujú na to, čo by sa bolo mohlo urobiť, aby sa cieľ dosiahol. Na rozdiel od pohľadu Norm theory na kontrafaktové myslenie, tu sa neberú ako zdroj skresleného, odchýleného

ho myslenia, ale ako užitočné a výhodné z hľadiska možnej zmeny, resp. regulácie správania (Epstude, Roese, 2008).

### **Záver**

Aj keď tradícia jej skúmania v psychológii nie je veľmi veľká, problematika kontrafaktového myslenia, prechádza obdobím veľmi rýchlo sa rozširujúceho záujmu o viaceré jej aspekty. Už sme spomínali, že najviac pozornosti sa venuje skúmaniu samotného procesu kontrafaktového myslenia. Postupne sa rozširuje aj skúmanie sociálnopsychologických aspektov tohto procesu a objavujú sa aj niektoré výskumy prepojenia kontrafaktového myslenia a určitých osobnostných charakteristík, avšak zatiaľ veľmi zriedkavo. K tomuto smeru výskumov nás vedie naša orientácia na prepojenie kognitívnych procesov a osobnosti, resp. na reguláciu kognitívnych procesov osobnosťou. Taký bol aj zámer grantového projektu, ktorý je základom tejto publikácie a niektoré výsledky jeho výskumov budú uvedené v nasledujúcich kapitolách. Uviedli sme zatiaľ niektoré teoretické prístupy, ktoré podľa nášho názoru podstatne prispeli k rozvoju skúmania kontrafaktového myslenia. V nasledujúcich kapitolách sa k nim (i k ďalším) budú autori vracieť v špecifických (i výskumných) súvislostiach.

### **Literatúra**

- Byrne, R. M. J., 2002, Mental models and counterfactual thoughts about what might have been. *Trends in Cognitive Sciences*, 6, 10, 426-431.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2008, The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Gilovich, T., Wang, R. F., Regan, D., Nishina, S., 2003, Regrets of action and inaction across cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 34, 61-71.
- Hacker, W. (Hrsg.), 1976, *Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten*. Berlin: DVW.
- Hendrickson, N., 2008, Counterfactual reasoning. A basic guide for analysts, strategists, and decision makers. *The Proteus Monographs Series*, Vol. 2, Issue 5. The National Intelligence University, U.S. Army War College. <http://www.carlisle.army.mil/proteus>

- Johnson-Laird, P. N., Byrne, R. M. J., 1991, *Deduction*. Hove: Erlbaum.
- Kahneman, D., Miller, D. T., 1986, Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
- Kahneman, D., Tversky, A., 1982, The simulation heuristic. In D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. New York: Cambridge University Press.
- Mandel, D. R., 2003, Effect of counterfactual and factual thinking on causal judgments. *Thinking and Reasoning*, 9, 246-265.
- Mandel, D. R., 2005, Counterfactual and causal explanation. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking*. Abingdon: Routledge.
- Markman, K. D., McMullen, M. N., 2003, A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 244-267.
- Markman, K. D., McMullen, M. N., 2005, Reflective and evaluative modes of mental simulation. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking*. Abingdon: Routledge.
- McMullen, M. N., Markman, K. D., 2000, Downward counterfactuals and motivation: The wake-up call and the Pangloss effect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 575-584.
- Nasco, S. A., Marsh, K. L., 1999, Gaining control through counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 556-568.
- Norman, D. A., 1983, Some observations on mental models. In D. Gentner, A. L. Stevens (Eds.), *Mental models*. Hillsdale: Erlbaum.
- Roese, N. J., 1997, Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
- Roese, N. J., 2005, *If only*. New York: Broadway Books.
- Roese, N. J., Olson, J. M. (Eds.), 1995, *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking*. Mahwah: Erlbaum.
- Ruisel, I., Ruiselová, Z., 1990, *Vybrané problémy psychologie poznávania*. Bratislava: Veda.
- Ruiselová-Droppová, Z., 1983, Mentálne zobrazenie v kontexte myslenia a pamäti. *Československá psychologie*, 27, 279-287.
- Sanna, L. J., Turley-Ames, K. J., Meier, S., 1999, Mood, self-esteem, and simulated alternatives: Thought-provoking affective influences on counterfactual direction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 543-558.

- Segura, S., Morris, M. W., 2005, Scenario simulation in learning. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking*. Abingdon: Routledge.
- Spellman, B. A., Kincannon, A. P., Stose, S. J., 2005, The relation between counterfactual and causal reasoning. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking*. Abingdon: Routledge.
- Stríženec, M., 1982, *Regulačná funkcia myslenia v činnosti operátora*. Doktorská dizertačná práca. Bratislava, ÚEP SAV.
- Walsh, C. R., Byrne, R. M. J., 2005, The mental representation of what might have been. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking*. Abingdon: Routledge.

# HYPOTETICKÉ MYSLENIE A ARGUMENTOVANIE – ICH SÚVISLOSŤ S KONTRAFAKTÓVYM MYSLENÍM

Michal STRÍŽENEC

V súvislosti s novšími prístupmi psychológie k ľudskému mysleniu (Stríženec, 2009a) sme sa doteraz zaoberali postformálnym myslením (Stríženec, 2008), kritickým myslením (Stríženec, 2009b) a neformálnym usudzovaním (Stríženec, v tlači). Na tomto mieste chceme poukázať na ďalšie myšlienkové aktivity, ktoré súvisia s kontrafaktovým myslením. Prehľad problematiky kontrafaktového myslenia prináša publikácia, ktorej editormi sú D. R. Mandel, D. J. Hilton a P. Catellani (2005). Rozoberá sa tu vzťah medzi kontrafaktovým a kauzálnym usudzovaním, funkčné základy tohto myslenia a jeho úloha pri prežívaní emócií. Kontrafaktovým myslením sa u nás podrobne zaoberajú Z. Ruiselová a spolupracovníci (pozri štúdie v tejto monografii ako aj ich predošlé práce – Ruiselová, Prokopčáková, Kresánek, 2007; Ruiselová, Prokopčáková, 2008).

Nám tu pôjde o hypotetické myslenie a argumentovanie. Vzhľadom na obsiahlosť tejto problematiky uvedieme tu prehľad len novších názorov zahraničných autorov, zameraných na otázky súvisiace s kontrafaktovým myslením.

## Hypotetické myslenie

Z hľadiska logiky (Rescher, 1964) hypotetické odvodzovanie je odvodzovanie z „hypotézy“, t. j. z pozície, ktorej pravdivosť je pochybná, resp. neurčená alebo z propozície, o ktorej je známe (resp. sa to domnievame), že je nepravdivá. Premisami hypotetických argumentov sú predpoklady, ktoré môžu byť problematické alebo protirečia nášmu presvedčeniu. „Hypotetickosť“ teda nesúvisí s logickou väzbou medzi premisami a záverom, ale s pravdivosťou premís.

Napr.:

Ak Platón žil v stredoveku

a Platón bol svedkom popravy Sokrata

tak Sokrates žil v stredoveku.

Hypotetické odvodzovanie sa používa pri heuristickom usudzovaní, myšlienkovom experimente, hypoteticko-induktívnom testovaní hypotéz ap. Uvedený autor sa zaoberal aj kontrafaktovými kondicionálmi. Sú to kondicionály, ktoré odvodzujú dôsledok z antecedentu, ktorý je v skutočnosti hypotézou protirečiacou presvedčeniu (domnienke). V uvedenom syllogizme prvá premisa je nepravdivá, druhá je pravdivá a záver je nepravdivý, hoci je správne logicky odôvodnený.

Prístup klasickej logiky k implikácii ak... tak... a jej pravdivostnej hodnote podrobnejšie podáva F. Gahér (2002).

Z novších prác o kognitívnej psychológii sú to M. W. Eysenck a M. T. Keane (2008), ktorí sa v súvislosti s usudzovaním zaoberajú aj podmienenými inferenciami.

V psychológii sa vyskytujú rôzne vymedzenia hypotetického usudzovania – od príliš širokých až po striktne formulované. Uvedieme niektoré príklady.

Hypotetické usudzovanie sa používa pri predikcii javu, o ktorom dúfame, že sa potvrdí na základe pozorovania. Niekedy tiež pri stanovení pravdivosti podmieneného výroku (ak... tak), ktorý potom možno zovšeobecniť na univerzálny výrok (Garrett, 2003).

Hypotetické usudzovanie je úvaha o rôznych predpokladoch, aby sa zistilo, čo z nich vyplýva, čiže o alternatívach možných stavov sveta, bez ohľadu na ich podobnosť s aktuálnym stavom. Typickým prípadom hypotetického usudzovania je diagnostikovanie (čiže verifikácia predpokladu o príčine výskytu určitej chyby – C. Tasso).

Hypotetické myslenie popisuje E. Amsel ako narábanie s ideami, ako keby boli pravdivé. Ide o tvrdenia, ktoré môžu byť v konflikte s tým, čo je už akceptované ako pravdivé. Hypotetické myslenie si vyžaduje tri kognitívne reprezentácie hypotetických a aktuálnych stavov vecí (udalostí). Hypotetické a aktuálne reprezentácie musia byť reprezentované oddelene avšak vo vzájomnej súvislosti. Niektoré aktuálne poznatky a presvedčenia treba pritom potlačiť a aktivovať iné.

Popredným bádateľom v oblasti hypotetického myslenia je J. St. B. T. Evans. Uvádza, že „hypotetické myslenie zahrnuje predstavu možnosti a simuláciu ich dôsledkov“ (Evans, 2007, s. 25). Úzko s ním súvisí testovanie hypotéz, ktoré sa však odlišuje tým, že zahrnuje pozorovanie a experimentovanie s aktuálnym stavom, zber dôkazov týkajúcich sa týchto hypotéz. Jeho výsledkom je prijatie alebo odmietnutie hypotéz. Tento proces sa však riadi rovnakými princípmi ako iné druhy hypotetického myslenia. Hlavným kognitívnym skreslením v tejto oblasti je

tendencia vidieť dôkaz skôr ako podporujúci než odmietajúci terajšiu hypotézu (confirmation bias).

Komplexné spracovanie problematiky hypotetického myslenia obsahuje citovaná monografia (Evans, 2007). Uvedieme preto podrobnejšie názory tohto autora. V knihe sú kapitoly o hypotetickom testovaní, podmienenom (konjunktívnom usudzovaní), myslení pri náhode a pravdepodobnosti ako aj o duálnych procesoch pri posudzovaní a rozhodovaní. Autor podrobne rozoberá najmä kognitívne skreslenia (bias), ktoré prisudzuje rovnako analytickému ako aj heuristickému spracovaniu. Teórii hypotetického myslenia sa autor so spolupracovníkmi venovali aj v inej štúdii (Evans, Over, Handley, 2003). Autor v svojej teórii hypotetického myslenia vychádzal zo svojej heuristicko-analytickej koncepcie usudzovania.

Podľa tejto teórie chyby a skreslenia pozorované pri usudzovaní súvisia s podcenením logickej kompetencie nášho analytického usudzovania v dôsledku toho, že predvedomé heuristické procesy spôsobia, že chybná informácia sa reprezentuje ako relevantná. Ide tu o aplikáciu teórie duálneho spracovania informácie. Je to koncepcia známa už 30 rokov a podrobne ju popísal v svojej novšej práci J. St. B. T. Evans (2008). Obvykle sa popisuje ako Systém 1 a Systém 2. Systém 1 je nevedomý, implicitný, rýchly, holistický, evolučne starší, neverbálny, oblasťovo-špecifický, paralelný, nezávislý od všeobecnej inteligencie a pracovnej pamäti. Systém 2 je vedomý, explicitný, pomalý, evolučne novší, abstraktný, spojený so všeobecnou inteligenciou a pracovnou pamäťou. Táto teória bola aplikovaná pri skúmaní sylogistického usudzovania, Wasonovej úlohy selekcie, podmienenom usudzovaní a pri sociálnej kognícii. Autor nesúhlasí so striktným odlišovaním týchto systémov a uvádza, že je možné, že určitý systém pracuje výlučne s procesmi typu 1 a v inom systéme ide o zmes procesov typu 1 a 2. V svojich experimentoch autor zistil konflikt medzi logickým usudzovaním a usudzovaním založeným na presvedčení. Podmienený výrok ak – tak súvisí so závažnosťou cieľov jednotlivca. V svojich výskumoch sa J. St. B. T. Evans a kol. (2008) zamerali najmä na podmienené typy a sľuby. Viacerí autori ukázali, že usudzovanie pri realistických kondicionáloch je silne ovplyvnené pragmatickými faktormi (dostupnosť kontrapríkladov).

Podľa autora teória hypotetického myslenia sa zakladá na troch princípoch.

Princíp singularity tvrdí, že keď myslíme hypoteticky, uvažujeme len o jednej možnosti alebo mentálnom modeli v danom čase. Vyplýva

to z toho, že hypotetické myslenie vyžaduje použitie analytického systému (systém 2) so značne obmedzenou kapacitou pracovnej pamäti. Tento princíp potvrdzuje aj poznatky o učení sa pojmom a narábaní s disjunktívnymi pravidlami. Teória normatívneho rozhodovania hlásajúca, že ľudia súčasne uvažujú o viacerých možnostiach, má značné obmedzenia. Podľa Evansa mentálne modely zobrazujú možné alternatívy sekvenčne.

Princíp relevantnosti udáva, že predvedomé heuristické procesy vytvárajúce mentálne modely dávajú problémy do kontextu tak, aby tu bola maximálna závažnosť z hľadiska súčasných (praktických i poznávacích) cieľov riešiteľa. Najmä pri umelých experimentálnych úlohách sa pragmatická relevantnosť nemusí rovnať logickej relevantnosti.

Princíp uspokojiteľnosti (satisficing principle) hovorí o používaní heuristik, vedúcich k riešeniam, ktoré sú uspokojivé, dosť dobré, ale nie je zaručené, že sú optimálne. Termín „satisficing“ zaviedol H. Simon pri skúmaní ohraničenej racionality. Uspokojivé stratégie používajú napr. technici pri navrhovaní problémov s veľmi zložitými priestormi hľadania. Princíp uspokojiteľnosti používa Evans v súvislosti so štádiom explicitného hodnotenia modelov vzhľadom na terajšie ciele jednotlivca a pri hypotetickom usudzovaní vzhľadom na ich zhodu s inými relevantnými poznatkami. Reprezentácia hypotetickej možnosti zahrňuje určitý ukazovateľ plauzibilitu alebo pravdepodobnosti uvažovanej možnosti.

Na vyjadrenie hypotetického myslenia, ktoré je podstatnou časťou ľudského usudzovania a rozhodovania sa používa výroková spojka „ak“. Podrobne túto problematiku analyzoval J. St. B. T. Evans (2004). Takéto myslenie sa vyskytuje pri neurčitosti, ktorá je bežná u človeka. „Ak“ nám umožňuje predstaviť si a analyzovať možné stavy vecí, a rozmýšľať o tom, aké tieto veci môžu byť teraz alebo v budúcnosti, resp. aké mohli byť v minulosti. Zistilo sa, že „ak“ sa používa pri podmienených výrokoch v rôznych jazykoch i kultúrach.

Vety „ak p tak q“ sa nazývajú podmienené výroky (kondicionály). Vyskytujú sa tak v bežnom živote ako aj pri vedeckých diskurzoch. Môžu byť viac alebo menej určité, či viac alebo menej pravdepodobné. Okrem kauzálnych kondicionálov (napr. „Ak otočíte kľúčom, motor naštartuje“) sa vyskytujú aj kontrafaktové („ak by som bol pracoval usilovnejšie, bol by som urobil skúšku“), deontické (regulácia správania, napr. „Ak svieti červená, tak sa musíte zastaviť“), ako aj kondicionály zamerané na ovplyvnenie správania. Pri ovplyvňovaní sa rozlišujú typy, sľuby, varovania, hrozby. Príklad typu: „Ak sa vyhnete diaľnici, tak sa



tam dostanete rýchlejšie“. Varovanie: „Ak fajčíte cigarety, škodíte svojmu zdraviu“. Záporné kondicionály sa vyskytujú pri všetkých kategóriách kondicionálnych výrokov (napr. „Ak neumyjete moje auto, nemôžete si ho večer požičať“; „Ak by som nebol jazdil tak rýchlo, nebol by som tu načas“).

Autor vyvíja psychologickú teóriu kondicionálov a hypotetického myslenia, odlišnú od doterajšieho chápania. Prihliada na filozofickú logiku kondicionálov. Využíva pritom tzv. Ramseyho test (hypotetické myslenie hodnotiace pravdepodobnosť „ak p tak q“ ako podmienenú pravdepodobnosť q ak je dané p a nie ako pravdepodobnosť „nie p alebo q“). Tento test však nedostačuje na vysvetlenie toho ako ľudia chápu a používajú kondicionály. Treba prihliadať aj na pragmatické procesy, ktoré prinášajú dodatočné poznatky a presvedčenia súvisiace s kontextom, v ktorom sa používa kondicionál. Podľa J. St. B. T. Evansa je tu potrebná teória aktuálneho spracovania, vysvetľujúca ako môžu ľudia uvažovať buď pragmaticky alebo deduktívne v závislosti od ich všeobecnej kognitívnej spôsobilosti a spôsobu inštrukcie. Táto teória rozlišuje medzi heuristickými procesmi (zodpovedné za selektívne reprezentácie obsahu problému) a analytickými procesmi (usudzovanie s týmito reprezentáciami). Mnohé chyby a skreslenia vznikajú nie zo zlyhania pri analytickom usudzovaní, ale skôr z podstaty reprezentácie informácie o probléme.

Teraz uvedieme aj niektoré čiastkové prístupy viacerých autorov k našej problematike.

Vytváranie kontrafaktových alternatív dáva do súvislosti s imagináciou R. M. J. Byrneová (2005). Podľa autorky imagináčne myslenie sa riadi rovnakými princípmi ako racionálne myslenie. Kauzálne a kontrafaktové kondicionály nie sú ekvivalentné a nevyvolávajú rovnaké procesy hypotetického myslenia (majú odlišné mentálne reprezentácie). Pri prvých ľudia uvažujú len o jednej možnosti (spoluvýskyt príčiny a účinku), pri druhých – o dvoch možnostiach (čo sa stalo a čo sa mohlo stať). Citovaná monografia premostuje teórie kontrafaktového myslenia a inferenčného usudzovania. Zaoberá sa kontrafaktovou imagináciou, vzťahom imaginácie a racionálneho myslenia, kauzálnymi vzťahmi a kontrafaktami, kondicionálmi a pod. Autorka si kladie otázku, prečo si ľudia skôr predstavujú určité alternatívy skutočnosti než iné alternatívy. Zisťuje, že ľudia si skôr predstavujú alternatívy k činnostiam než k nečinnostiam; skôr udalosti, ktoré sú v dosahu ich kontroly než tie, ktoré sú mimo ich kontroly. Plauzibilitnosť kontrafaktov závisí tiež od ich blízkosti k bežným faktom. Na rozdiel od Evansa tvrdí Byrneová (2005,

26), že za určitých okolností si ľudia udržiujú v mysli dve možnosti. Bežné kontrafaktové myslenie sa nezameriava na nemožnosti (veci, ktoré sa nikdy v tunajšom svete nemohli stať). Nie je známe ako často ľudia používajú kontrafakty v bežnom živote. Je však zrejmé, že individuálne rozdiely sú v intenzite a frekvencii kontrafaktov.

Vzťah medzi chápaním konjunktívnych kondicionálov (ak sa vyskytlo p, potom sa vyskytne q) a odvodeniami, ktoré sú ľudia ochotní potvrdiť, skúmali V. A. Thompson a R. M. Byrneová (2002). Je totiž málo známe ako ľudia usudzujú a chápu konjunktívne kondicionály. Ľudia s kontrafaktovou interpretáciou konjunktívnych výrokov (posúdenie, že p a q sa nevyskytne) potvrdzovali odlišné odvodenia, než tí, ktorí nemali takúto interpretáciu.

V inom príspevku (Walsh, Byrne, 2007) sa uvádzajú experimentálne výsledky ukazujúce, že ľudia si predstavujú alternatívu k činnosti menej často vtedy, keď vedia, že činnosť je povinná než vtedy, keď je tu len slabý alebo žiadny dôvod.

Na limity hypotetického myslenia poukázali S. Elqayan et al. (2008) v svojich experimentoch s paradoxnými propozíciami.

Hypotetické usudzovanie v období dospievania popísala M. Vágnerová (2001). Uviedla, že sa používa aj pri predvídaní či plánovaní budúcich úloh.

V projekte (zúčastňuje sa ho šesť riešiteľov zo šiestich európskych krajín) zameranom na všeobecné princípy usudzovania (<http://www.sbg.ac.at/lcpr/projects.html>) sa riešia aj otázky kontrafaktového usudzovania u detí, najmä čo sa týka usudzovania s kondicionálmi. Poukazuje sa tiež na rozdiel medzi hypotetickým a kontrafaktovým usudzovaním.

\*

Predložený prehľad prístupov niektorých známych autorov zaoberajúcich sa hypotetickým myslením ukazuje, že od čias J. Piageta (pozri napr. Piaget, 1970), ktorý uvádza hypoteticko-deduktívne operácie ako implikácie medzi výrokmi formulovaným hypoteticky, došlo v tejto oblasti k vytvoreniu nielen viacerých teoretických koncepcií, ale aj k početným experimentálnym výskumom, zameraným najmä na rôzne aspekty kondicionálov. Možno to považovať za súčasť novej koncepcie postformálneho myslenia.

## Argumentovanie

Argumentom rozumie F. Gahér (2003) to, čo slúži vysvetleniu nejakého tvrdenia, resp. zdôvodneniu nejakého tvrdenia. Argumentácia je dokazovanie s cieľom dosiahnuť súhlasné alebo protikladné stanovisko skutočného alebo fiktívneho partnera. Uvedený autor uvádza zoznam chybných argumentácií, ktorá môže byť úmyselná alebo neúmyselná (napr. zamlčanie niektorých východiskových predpokladov, zámerne neuvádzanie negatívnych dôsledkov, účelovo vybrané údaje, odvolávanie sa na city, vyhrážanie, spochybňovanie kvality protivníka, na základe časovej následnosti dvoch javov usudzuje sa na príčinnú väzbu medzi nimi).

Teória argumentácie (podľa [http://en.wikipedia.org/wiki/argumentation\\_theory](http://en.wikipedia.org/wiki/argumentation_theory)) sa zameriava na dosahovanie záverov pomocou logického usudzovania. Argumentácia zahŕňa diskusiu a vyjednávanie smerujúce k vzájomne akceptovateľným záverom ako aj dialóg, kde primárnym cieľom je zvíťaziť nad oponentom (náznovým príkladom je právna argumentácia). Pri skúmaní argumentácie sa uplatňuje spolupráca filozofie, kognitívnej vedy a psychológie. Na tomto mieste sa však obmedzíme na prístup psychológie.

Rozlišuje sa viac druhov argumentácie: konverzačná (uplatňuje sa napr. v diskurzívnej psychológii), matematická, vedecká, právna, politická. Vnútorňa štruktúra argumentu obsahuje súbor predpokladov alebo premís, metódu usudzovania a záver. Príklad dôvodov: „Po skúškach chcem ísť na dovolenku“; „Pobyt pri mori je veľmi príjemný“; „Chcem si odpočinúť po náročnej práci“. Záver: „Mal by som si rezervovať pobyt pri mori“.

Ku kľúčovým zložkám argumentácie patrí napr. identifikácia argumentov a cieľov účastníkov, identifikácia premís z ktorých sú odvodené závery, identifikácia falošného usudzovania v argumente oponenta.

Ak je to možné, používa sa aj podanie protikladov. Často ho využívajú novinári a politici, aby vytvorili dojem, že danú otázku skúmali vyvážene, keďže brali do úvahy aj opačné hľadisko.

Termín argumentácia sa niekedy stotožňuje s neformálnou logikou – to je však filozofický termín. Známy bádateľ v oblasti argumentácie S. E. Toulmin ukázal, že niektoré aspekty argumentácie sú závislé od „poľa“ (čiže podmienok bežného života), zatiaľ čo iné sú rovnaké vo všetkých „poliach“ argumentu. Popísal tiež šesť zložiek analýzy argumentu. Sú to: požiadavka (čo chceme dokázať), údaje, oprávnenie (most medzi

požiadavkou a údajmi), opätovné zdôvodnenie, obmedzenia týkajúce sa požiadavky, stupeň presvedčenia (možno, určite).

Argumentácia je súčasťou neformálneho usudzovania. Na rozdiel od formálneho usudzovania premisy sú podávané tak, že treba zhodnotiť ich kvalitu alebo nájsť možné námietky voči argumentu. Väčšinou ľudia nižšie hodnotia argumenty, ktoré protirečia ich domnienkam a osobným presvedčeniam (Ohm, 2005).

Na niektoré ďalšie aspekty argumentácie upozorňuje francúzsky text L'argumentation (<http://www.etudes-litteraires.com/argumentation.php>). Argumentačný diskurz zahŕňa tému (predmet diskusie), ktorá odpovedá na určitú problematiku (napr. škodlivosť fajčenia) a odpoveď na problematiku (stanovisko). Argumentovať znamená snahu presvedčiť pomocou rozumových dôvodov alebo pôsobením na city, emócie. Ide aj o skúmanie rôznych aspektov daného problému. Rozlišujú sa rôzne typy argumentov: pomocou autority („Fajčenie je škodlivé, ako to ukázal vedecký výskum“), analógie („Fajčenie je podobné používaniu drog a alkoholu – vytvára závislosť...“), vzťahu príčiny a účinku („Fajčenie spôsobuje žalúdočné ťažkosti, ...“), výhod resp. nevýhod, vylúčenia iných riešení, ako aj argumentovanie zovšeobecnením, poukazovaním na vyššie hodnoty, použitím vedeckých, historických, číselných údajov, diskreditáciou protivníka.

Argument vymedzujú E. Tomida a S. Maruno (2004) ako súbor rečnických zložiek používaných na vyhlásenie vlastných názorov, resp. ako verbálnu interakciu týchto zložiek. Mnohí autori zaraďujú argument do neformálneho myslenia. Rudimentárna argumentácia sa objavuje v 3. roku veku, rozlišovanie medzi „teóriou“ a „dôkazom“ v neskoršom detstve až mladšej adolescencii. Uvedení autori navrhli model procesov získavania spôsobilosti argumentácie, zahrňujúci cieľ (hodnotu), základnú kognitívnu spôsobilosť a rečnickú formu.

Ako uvádza D. A. Feldman (2002) argumentácia sa využíva v rámci kritického myslenia na presvedčovanie inej osoby o svojom stanovisku. Autor odlišuje argument (zameraný na presvedčenie iných ľudí) a vysvetlenie (snahu o pochopenie niečoho bez dokazovania záveru). Pri spoznávaní a hodnotení argumentov sa využíva sedem krokov: upresnenie témy, identifikácia argumentov, posúdenie hodnoty záveru, posúdenie kontextu, zistenie dôveryhodnosti záveru (napr. pomocou porovnania s vlastnými poznatkami), posúdenie konzistentnosti (pomocou zisťovania protirečení medzi zložkami dôkazu), celkové posúdenie argumentov (na základe uvedených krokov).

Argumentácia v súvislosti s kritickým myslením sa rozoberá aj na <http://extend.unb.ca/wss/criticalthinking.htm>. Poukazuje sa tu na silnú závislosť argumentov od definovania kľúčových pojmov. V mnohých prípadoch argumenty neprekračujú hranicu definície. Dôkaz, od ktorého závisí argument, môže mať rôznu formu (fakty, hypotetické prípady ap.). Pri logickom hodnotení argumentu je potrebné zistiť, či záver nepredchádza argumentu, objasniť použitý jazyk, identifikovať predpoklady, rozlíšiť faktické tvrdenia od názorov, preskúmať štruktúru argumentu. V texte sa upozorňuje na to, že treba rozlišovať argumenty od hypotetických propozícií. Ľudia často podávajú argumenty, ktoré v skutočnosti sú len tvrdenia (napr. „XY bol najlepší prezident, akého sme kedy mali“). Stanú sa argumentmi vtedy, ak ich podložia dôkazom. Pseudoargumentom je hypotetické tvrdenie – napr. „Ak chcete zlepšiť ekonomiku, musíte znížiť dane“.

Predpoklad je chýbajúci krok v usudzovaní pri argumente. Tento termín sa pri kritickom myslení týka nevyslovenej časti argumentu, potrebnej na to, aby argument fungoval. Pri formulovaní argumentu treba starostlivo sledovať, či je jasný a presný. Korektnosť argumentu možno zistiť tým, že ukážeme, že opačný predpoklad spôsobí nefunkčnosť argumentu.

Argumentovanie považujú D. Mans a G. Preyer (1999) za špecifický prípad usudzovania. V svojom úvodnom príspevku v osobitnom čísle časopisu *Proto Sociology* uvádzajú koncepciu D. Waltona „Nová dialektika“ zameranú na hodnotenie argumentov. Ide o predpokladové usudzovanie, odlišné od deduktívneho a induktívneho usudzovania. Tento autor ako príklad uvádza odvodenie kauzality z korelácie v sociálnych vedách a formuluje sedem kritických otázok na testovanie takéhoto odvodenia:

1. existuje kladná korelácia medzi A a B
2. existuje dostatočný počet prípadov takejto korelácie
3. je evidentné, že kauzálny vzťah je z A do B a nie opačne
4. je vylúčené, že tu pôsobí nejaký tretí faktor
5. jestvuje mediátor vzťahu A a B, čiže kauzálny vzťah je nepriamy
6. ak korelácia neplatí mimo určitý rozsah príčin, možno identifikovať tento rozsah
7. zmena v B nie je vyvolaná tým, ako je definované B.

Príklad dokonalého argumentu, kde záver je logickým dôsledkom premís:

*Ján je horolezec.  
Všetci horolezci sú dobre trénovaní.  
Ján je dobre trénovaný.*

Pravidlá argumentácie popísal v svojej monografii A. Weston (2008). Vysvetľuje tu a dokladá príkladmi 45 špecifických pravidiel a podávania a hodnotenia argumentov; o aktuálnosti tejto problematiky svedčí skutočnosť, že ide o štvrté vydanie tejto publikácie, preloženej do ôsmich jazykov.

Vzťah medzi argumentmi a mentálnymi modelmi popisuje D. W. Green (1996). Treba rozlišovať argumentačné modely od iných druhov mentálnych modelov (najmä kauzálnych). Argumentačné modely sú dôležité v sociálnych situáciách, zatiaľ čo kauzálne sú relevantnejšie ak jednotlivец vykonáva viaceré navzájom súvisiace rozhodnutia.

Empirické skúmanie argumentovania (patrí do neformálneho usudzovania) uskutočnili D. Kuhnová a kol. (1988), a to na prípadoch z každodenného života (napr. Čo zapríčiňuje nezamestnanosť?). Osoby mali predložiť svoje teórie a potom predložiť dôkazy potvrdzujúce ich teórie. Podrobnejšie sa D. Kuhnová a W. Udel (2003) zaoberali vývinom spôsobilosti argumentácie u 13–14 ročných detí. Nácvik argumentačného myslenia sa prejavil v kvalite argumentu a používaní protiargumentov.

Kvalitný softvér na mapovanie argumentov predstavuje Rationale (podľa <http://www.austhink.com/rationale/>). Pomáha študentom pri učení sa základom správneho usudzovania a profesionálom pri komplexnom usudzovaní a rozhodovaní. Čo sa týka usudzovania, jeho štruktúrované mapy pomocou softvéru zobrazujú dôvody pre a proti tvrdeniu, hodnotenie ich predností a slabín a pomáhajú pri rozhodovaní či prijať alebo odmietnuť tvrdenie.

O značnom záujme o vedecké skúmanie argumentácie svedčí skutočnosť, že v r. 1986 bola založená International Society for the Study of Argumentation (ISSA), ktorá usporadúva každé štyri roky medzinárodnú konferenciu. Najbližšia 7. konferencia bude v roku 2010. Zúčastňujú sa jej vedci z rôznych disciplín (filozofia, psychológia, rétorika, formálna a neformálna logika, umelá inteligencia ap.). Podrobnosti o ISSA pozri na <http://cf.hum.uva.nl/issa/about.html>.

\*

Náš rozbor otázok súvisiacich s argumentáciou zďaleka nezachytáva širokú paletu prístupov v tejto oblasti, najmä pokiaľ ide o poznatky

filozofie, logiky (napr. typológia nepravdivých argumentov), ako aj aplikácie v praxi (najmä v právnej oblasti, rečníctve). Snažili sme sa poukázať na tie poznatky a argumentácie, ktoré by bolo vhodné využiť pri analýze procesu kontrafaktového myslenia.

### **Záver**

Ukazuje sa, že problematika kontrafaktového myslenia si vyžaduje komplexnejší prístup. Poukázali na to napr. V. Girotto a kol. (2007) svojím výskumom o úlohe role participanta pri kontrafaktovom myslení. Porovnanie výkonu osôb pri aktívnom riešení úlohy (hra, lotéria) s výkonom osôb len posudzujúcich činnosť fiktívneho riešiteľa (zachytenú v písomnom texte) ukázalo, že aktívni riešitelia a posudzovatelia sa zamerali na odlišné aspekty situácie – rozdielnu informáciu.

Komplexnejšie chápanie kontrafaktového myslenia bude možné pri jeho začlenení do širších koncepcií myslenia, najmä do hypotetického myslenia, predovšetkým skúmania kondicionálov. Výroky typu ak – potom sú totiž nevyhnutnou súčasťou kontrafaktového myslenia. Aj v logike (Rescher, 1964) sa toto myslenie dáva do súvislosti s hypotetickým odvodzovaním. Spolupráca nielen s filozofiou ale aj s kognitívnou vedou tu môže prispieť k novým poznatkom.

Pokiaľ ide o argumentovanie, je implicitne obsiahnuté v kontrafaktovom myslení. Nejde tu však o presvedčanie oponenta, ale o vytváranie a hodnotenie argumentov pre seba zameraných na kondicionály ak – potom, súvisiace s post hoc racionalizáciou (ospravedlnenie predchádzajúceho iracionálneho rozhodnutia). Z typov argumentov pri kontrafaktovom myslení prichádzajú do úvahy: vzťah príčiny a účinku, výhodnosť a nevýhodnosť určitého správania, využitie známych údajov.

Keď sme sa tu sústredili na niektoré kognitívne aspekty kontrafaktového myslenia, neznamená to, že netreba prihliadať aj na ďalšie, napr. osobnostné činitele, ako o tom svedčia aj ďalšie príspevky v tejto monografii.

### **Literatúra**

Amsel, E., *Hypothetical thinking: Its nature, development and promotion in college*. [Vyhľadane 2. 9. 2009 na <http://faculty.weber.edu/eamsel/Research%20Groups/Belief%20Contravening%20Reasoning/Hypothetical%20Thinking.pdf>]

- Byrne, R. M. J., 2005, *The rational imagination*. Cambridge: MA MIT Press (Preview, Contents, p. 3-13). [Vyhľadanie 22. 9. 2009 na <http://mitpress.mit.edu/catalog/item/default.asp?tids=10544&anddtype=2>]
- Elqayam, S., et al. 2008, On some limits of hypothetical thinking *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 61, 5, 784–808 (Abstract.) [Vyhľadanie 27. 8. 2009 na [http://www.find-health-articles.com/rec\\_pub\\_17853229-on-limits-hypothetical-thinking.htm](http://www.find-health-articles.com/rec_pub_17853229-on-limits-hypothetical-thinking.htm)]
- Evans, J. S. B. T., 2004, „If“ and the problem of hypothetical thought. In J. S. B. T. Evans, D. E. Over, *If*. Oxford: Oxford University Press. [Vyhľadanie 15. 9. 2009 na <http://www.oup.co.uk/pdf/0-19-852513-3.pdf>]
- Evans, J. S. B. T., Over, D. E., Handley, S. J., 2003, A theory of hypothetical thinking. In: D. Hardman, L. Macchi (Eds.), *Thinking: Psychological perspectives on reasoning, judgment and decision making*. Hoboken: Wiley, 3–21.
- Evans, J. S. B. T., 2007, *Hypothetical thinking. Dual processes in reasoning and judgement*. London: Hove, Psychology Press.
- Evans, J. S. B. T., 2008, Dual-processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 255–278.
- Evans, J. S. B. T., et al., 2008, When can we say „if“? *Cognition*, 108, 1, 100–116. (Abstract.) [Vyhľadanie 15. 9. 2009 na [http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=articleURL](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=articleURL)]
- Eysenck, M. W., Keane, M. T., 2008, *Kognitivní psychologie*. Praha: Academia.
- Feldman, D. A., 2002, *Critical thinking. Strategies for decision making*. Fairport: Axzo Press.
- Gahér, F., 2003, *Logika pre každého*. 3. doplnené vydanie. Bratislava: IRIS.
- Garrett, J., 2003, *Constructing arguments. Hypothetical reasoning, conditionalizing, and universal generalization*. [Vyhľadanie 29. 9. 2009 na <http://www.wku.edu/~jan.garrett/argconhr.htm>]
- Giroto, V., et al., 2007, Postdecisional counterfactual thinking by actors and readers. *Psychological Science*, 18, 6, 5, 510–515.
- Green, D. W., 1996, Arguments and mental models: A position paper. *Practical Reasoning*, 697-704. (Abstract) [Vyhľadanie 31. 8. 2009 na <http://www.springerlink.com/content/f57212m545121436/>]



- Kuhn, D., et al., 1991, *The skills of argument*. Cambridge: Cambridge University Press. (Abstract) [Vyhľadane 6. 10. 2009 na <http://books.google.sk/books?id>]
- Kuhn, D., Udell, W., 2003, The development of argument skills. *Child Development*, 74, 5, 1245–1260. (Abstract) [Vyhľadane 6. 9. 2009 na <http://www.jstor.org/pss/3696176>]
- Ohm, E., 2005, *The relationship between formal and informal reasoning*. (A thesis for the degree of PhD). Saskatoon. [Vyhľadane 10. 4. 2009 na <http://library.usakss.ca/thesis/available/etd>]
- Piaget, J., 1970, *Psychologie inteligence*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Preyer, G., Mans, D., 1999, On contemporary developments in the theory of argumentation. In D. Mans, G. Preyer (Eds.), Reasoning and argumentation. *Proto Sociology*, 13, 3–13. [Vyhľadane 4. 8. 2009 na [http://www.protosociology.de/Volumes/Volume 13.html](http://www.protosociology.de/Volumes/Volume%2013.html)]
- Rescher, N., 1964, *Hypothetical reasoning*. Amsterdam. North-Holland.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2007, Counterfactual thinking in relation to the personality of women-doctors and nurses. *Studia Psychologica*, 49, 4, 333–339.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., 2008, Kontrafaktové myslenie a osobnosť. In I. Ruisel a kol., *Myslenie–osobnosť–múdrosť*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 49–76.
- Stríženec, M., 2008, Postformálne myslenie. In I. Ruisel a kol., *Myslenie–osobnosť–múdrosť*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 31–48.
- Stríženec, M., 2009a, Novšie prístupy v psychológii myslenia. In L. Golecká, J. Gurňáková, I. Ruisel (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2008*, Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV [CD-ROM].
- Stríženec, M., 2009b, Neformálne usudzovanie. *Československá psychologie* (v tlači).
- Stríženec, M., 2009c, *Novšie prístupy ku kritickému mysleniu*. Vyžiadaný referát na konferencii Osobnosť v kontexte kognícií, emocionality a motivácií II. Bratislava 26.–27. novembra 2009.
- Šefránek, J., 2002, Kognícia bez mentálnych procesov. In J. Rybár, L. Beňušková, V. Kvasnička (Eds.), *Kognitívne vedy*. Bratislava: Kaligram, 200–256.
- Thompson, V. A., Byrne, R. M. J., 2002, Reasoning counterfactually: Making inferences about things that didn't happen. *Journal of Expe-*

- rimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 28, 6, 1154–1170. (Abstract)
- Tomida, E., Maruno, S., 2004, Theoretical background and empirical findings of argument as thinking. *Japanese Psychological Review*, 47, 2, 187–209. (Abstract) [Vyhřadané 28. 9. 2009 na <http://ovidsp.tx.ovid.com/spb/owidweb.cgi?>]
- Vágnerová, M., *Vývojová psychologia. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál 2000.
- Walsh, C. R., Byrne, R. M. J., How people think „if only“ about reasons for actions. *Thinking and Reasoning*, 13, 4, 461 (Abstract). [Vyhřadané 28. 8. 2009 na <http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a780180891>]
- Weston, A., 2008, *A rulebook for arguments*. Indianapolis: Hackett. (Annotation) [Vyhřadané 3. 9. 2009 na <http://search.barnesandnoble.com/A-Rulebooks-for-Arguments/Anthony-Weston/9780872209541>]

# KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE AKO SÚČASŤ ROZHODOVANIA<sup>1</sup>

Viera BAČOVÁ

*Two roads diverged in a yellow wood,  
And sorry I could not travel both  
And be one traveler, long I stood  
And looked down one as far as I could  
To where it bent in the undergrowth;*

*Then took the other, as just as fair,  
And having perhaps the better claim,  
Because it was grassy and wanted wear;  
Though as for that the passing there  
Had worn them really about the same,*

*And both that morning equally lay  
In leaves no step had trodden black.  
Oh, I kept the first for another day!  
Yet knowing how way leads on to way,  
I doubted if I should ever come back.*

*I shall be telling this with a sigh  
Somewhere ages and ages hence:  
Two roads diverged in a wood, and I—  
I took the one less traveled by,  
And that has made all the difference.*

**Robert Frost: Poem**

Známa báseň Roberta Frosta krásne poeticky hovorí o rozhodovaní, „kontrafaktovom myslení“ a emóciách navodených týmto myslením.

---

<sup>1</sup> Tento príspevok bol podporený grantom APVV 0004-07 Slovenská škola behaviorálnej ekonómie a financií.

Výskumníkom a výskumníčkam ostáva len povzdych spojený s otázkou: bolo by vôbec možné napísať odbornú štúdiu takto „krásne ako báseň“? Vyjadriť inými jazykovými prostriedkami to, čo možno vyjadriť metaforami?

Nasledujúca kapitola takúto ambíciu ani nemá, pretože autorka kapitoly na túto možnosť dopredu vedome rezignovala – považuje ju za „kontrafakt“. Báseň Roberta Frosta je tu uvedená, pretože výstižne, presne a krátko ilustruje jav a takmer všetky súvislosti kontrafaktového myslenia. Ďalší text tejto kapitoly (ako aj texty ďalších kapitol v tejto monografii) hovorí o tejto téme strohým akademickým jazykom, oveľa obširnejšie, používa priamy, suchý technický a komplikovaný jazyk. Možno však – i keď iným spôsobom ako báseň – inšpiruje a poučí čitateľov a čitateľky, minimálne ich informuje o tom, že „kontrafakt“ neznamená vždy, že to, čo nie je a nebolo, sa nemôže uskutočniť.

V tejto kapitole sa zameriam najskôr na rôzne typy kontrafaktového myslenia z hľadiska toho, či ľudia myslia kontrafaktovo *systematicky* alebo *spontánne*. Z toho vyvodím prístup psychológie k skúmaniu tohto javu. Potom v druhej časti uvediem termíny ako odchýlky (biases) od „preskriptívneho“ kontrafaktového myslenia (napr. odchýlku spojenú so „spätným pohľadom“) a kontrafaktové emócie. Ťažiskom kapitoly je tretia časť, ktorá uvádza tie teórie rozhodovania, ktoré zahrňujú kontrafaktové myslenie a s nimi spojené kontrafaktové emócie.

### **1. Typy kontrafaktového myslenia: systematické a spontánne kontrafaktové myslenie**

Hoci termín „kontrafakt“ použitý na istý výrok, môže navodiť, že tento výrok je „proti faktom“, nemusí to tak byť. Ako to uvádza Hendrickson (2008), akýkoľvek podmienkový výrok o alternatívnej možnosti a jej dôsledkoch možno nazvať „kontrafakt“. Striktne povedané, výrok možno kategorizovať ako kontrafaktový aj vtedy, ak jestvuje možnosť, že by sa uskutočnil mohol, či už v prítomnosti alebo v budúcnosti. Termín „kontrafaktový“ sa vzťahuje na „subjunktívny kondicionál“, t. j. každý výrok o tom, čo by sa malo alebo mohlo vyskytnúť v konkrétnej novej alternatíve. Preto myslenie typu „ak by sa vyskytlo X, potom by sa mohlo vyskytnúť Y“, a X sa v minulosti nestalo a/alebo Y sa (ešte) nestalo v budúcnosti, možno označiť ako myslenie kontrafaktové (Hendrickson, 2008).

V tomto slova zmysle „myslíme kontrafaktovo“ zakaždým, keď konštruujeme alebo si predstavujeme veci, javy a situácie v našom svete

inak, než aké aktuálne sú (Kahneman, Tversky, 1982; Kahneman, Miller, 1986). Kontrafaktové sú alternatívne verzie reality, čiže iné verzie reality ako tá, ktorá na nás aktuálne pôsobí (prebieha, deje sa), alebo tá verzia reality, ktorá sa (ešte) neuskutočnila. Rozmýšľanie o tom, čo sa nekoná (resp. nekonalo), sa môže na prvý pohľad javiť ako neproduktívne, neefektívne, a teda akoby márneenie času. Avšak *zámerné a systematické rozmýšľanie* o alternatívnych realitách, t. j. myslenie kontrafaktové, má vážnejšiu úlohu a vážnejšie dôsledky, než aby sme ho označili len za neproduktívne fantazírovanie. Môže byť podstatnou časťou analýzy a stratégie; dokonca možno povedať, že žiadnu analýzu alebo stratégiu nemožno urobiť bez kontrafaktového myslenia (Hendrickson, 2008). Niektorí bádatelia argumentujú, že kontrafaktové myslenie nemožno u ľudí odvrátiť či zamedziť (Tetlock, 2001).

Mnoho vedných disciplín sa cielene zaoberá alternatívnymi verziami sveta a diania v ňom (t. j. kontrafaktami). V historických a politických vedách bádatelia zámerne a cielene uvažujú o alternatívnych verziách udalostí minulých. V ekonómii, prognostickej vede a v štatistike rozmýšľajú o alternatívnych verziách udalostí budúcich. Vo filozofii a sociológii sa zaoberajú alternatívnym usporiadaním sveta. V umelej inteligencii sa skúmajú alternatívne spôsoby myslenia ľudí. Toto sú len niektoré príklady zámerne pestovaného myslenia s obsahom kontrafaktov. Cieľom takého myslenia – ako metodického analytického postupu – je nájsť a predložiť argumenty (v podobe podmienkových výrokov) pre širokú kontextovú analýzu skúmaných javov. S kontrafaktami možno pracovať ako s argumentmi, skúmať ich podmienky, súvislosti a možné dôsledky, a na tomto základe ich akceptovať alebo vyvrátiť.

Hendrickson (2008) v tejto súvislosti uvádza viaceré prístupy ku kontrafaktovému mysleniu. Prvým je pojmový alebo konceptuálny prístup, ktorý sa odvodzuje od filozofie a logiky. Druhým je deskriptívny prístup, odvodzuje sa od sociálnej a kognitívnej psychológie, ktorý usiluje o vypracovanie teórie o tom, ako typickí bežní ľudia rozmýšľajú o kontrafaktoch. Tretí, praktický prístup sa odvodzuje od politológie a histórie, jeho účelom je určiť platnosť konkrétnych historicky dôležitých kontrafaktových výrokov. Štvrtý, preskriptívny prístup je transdisciplinárny a zaoberá sa najmä kritériami, ktorými možno určiť správnosť alebo nesprávnosť špecifických kontrafaktov – napríklad Tetlock (2001) uvádza šesť kritérií „dobrého“ kontrafaktového usudzovania: zrozumiteľnosť, logickú, teoretickú a štatistickú konzistenciu, špecifikovanie antecedentov, testovateľnosť implikácií.

Ako to naznačil aj Hendrickson (2008), v psychológii termín „kontrafaktové myslenie“ neoznačuje metodický postup, t. j. zámerné a systematické uvažovanie o alternatívnych verziách dejov a javov. Práve naopak. Psychologické skúmania začali, keď pozornosť psychológov upútalo, že bežní ľudia, uvažujúc o sebe, svojom konaní, svojich rozhodnutiach a reálnych udalostiach (nedávnych či dávno minulých), začínajú veľmi často, ľahko a rýchlo myslieť na iné alternatívy udalostí ako sú tie, ktoré sa uskutočnili. Hneď im prídu na um tie alternatívy alebo situácie, ktoré nenastali – hoci mohli, a tie možnosti, ktoré si nevybrali – hoci mohli. Začnú porovnávať „fakty“ a „kontrafakty“. Myslenie bežných ľudí o „faktoch“ a „kontrafaktoch“ sa javí ako *nezámerné, spontánne*. Deje sa akoby bez úsilia jednotlivca, niekedy sa toto myslenie zdá byť dokonca vtieravým. Ľudia sa preto myšlienkam o „kontrafaktoch“ usilujú vyhnúť, odstrániť, vyhnúť ich zo svojej mysli. Robia tak aj preto, že myslenie o premárnených možnostiach a stratených láskach (kontrafaktoch) často vyvolá znepokojujúce, rušivé emócie. Inak povedané: porovnávanie faktov a kontrafaktov bežnými ľuďmi prináša do ich myslenia znepokojenie, disonanciu a s tým spojené emócie. Keď bol tento jav psychológmi a psychologičkami zaznamenaný, bol označený ako „kontrafaktové myslenie“ a vzbudil záujem psychológov opísať ho a poznať podrobnejšie. Psychológia sa zaoberá kontrafaktovým myslením bežných ľudí zatiaľ prevažne opisne, v menšej miere aj explanačne. Ucelená a konzistentná psychologická teória kontrafaktového myslenia však ešte nie je vypracovaná – keďže psychológovia začali empiricky overovať niektoré teoretické čiastkové predpoklady len nedávno, psychologické poznanie v tejto oblasti je zatiaľ neúplné, útržkovité.

Odlíšny význam termínu „kontrafaktové myslenie“ v psychológii v porovnaní s týmto termínom v iných sociálno-vedných disciplínach je spôsobený tým, že psychológia skúma mentálny život bežných ľudí. Bežní ľudia prežívajú javy a udalosti a rozmýšľajú o nich predovšetkým v súvislosti so svojím životom a svojou osobou. V porovnaní s tým výskumníci v sociálnych vedách sa zameriavajú na poznanie skúmaného javu (udalosti) v širšom spoločenskom kontexte, čiže nie prednostne vo vzťahu k sebe. Okrem „personálnej relevancie“ kontrafaktového myslenia, psychológia v porovnaní s inými vedami skúma odlíšny typ kontrafaktového myslenia: nie zámerné a systematické, ale spontánne a nesytematické. V prípade *systematického, zámerne* pestovaného kontrafaktového myslenia (presnejší výraz by bol „usudzovania“) ide o procesy Kognitívneho systému 2. Podrobnejší prehľad a charakteristiky dvoch kognitívnych systémov podávajú napr. Stanovich (2004), Baláž (2009),

tu len stručne uvediem, že Kognitívny systém 2 je založený na pravidlách, analytický, riadený, vyžadujúci kognitívnu schopnosť, relatívne pomalý atď. V prípade kontrafaktového myslenia u ľudí *spontánne* mysliacich na (presnejšie „voľne si predstavujúcich“) neuskutočnené alternatívy ako na svoje premeškané šance, ide o procesy Kognitívneho systému 1. Kognitívny systém 1 je charakterizovaný ako asociatívny, holistický, automatický, relatívne nevyžadujúci kognitívne schopnosti a relatívne rýchly.

Či už ide o zámerné alebo spontánne kontrafaktové myslenie (v tomto texte budem naďalej používať zaužívaný termín „myslenie“), spoločným základom oboch je ľudská schopnosť mentálnej konštrukcie, simulácie, schopnosť reflexie, imaginácie alternatívneho stavu vecí, alternatívnych svetov. V princípe je akékoľvek kontrafaktové myslenie umožnené tým, že ľudia si neuskutočnené alternatívy uvedomujú, reflektujú ich. I keď sa neuskutočnili, pôsobia v mysli ľudí naďalej, alebo ich ľudia vo svojej mysli zámerne konštruujú. Súčasnú skúmanie mentálneho konštruovania nerealizovaných možností uviedli do psychológie Kahneman a Tversky vo svojom dnes u klasickom článku *Heuristika simulácie* v roku 1982 (podrobnejšie v ďalšom texte).

## **2. Psychologické skúmania: spontánne kontrafaktové myslenie o minulosti, odchýlky (biases) a emócie**

Prístup psychológie ku kontrafaktovému mysleniu sa odráža aj v psychologických definíciách tohto javu – sú formulované užšie ako definície ďalších sociálnych vied, najmä v tom, že definujú kontrafaktové myslenie prevažne **vo vzťahu k minulosti**. Hlavní autori Kahneman a Miller (1986) hovoria v tejto súvislosti o „myslení dozadu“ (backward thinking), Roese vo svojich početných prácach o kontrafaktovom myslení sa takmer výlučne sústreďuje na mentálne reprezentácie alternatív minulosti (1997) alebo minulých javov, ktoré sa vyskytnúť mohli, ale sa nevyskytli (1999, 2007).

Ďalším znakom psychologického skúmania kontrafaktov je, že sa zaoberá predovšetkým **spontánnym** kontrafaktovým myslením; ďalej, že sa zaujíma o jeho nadväznosť a **prepojenie s ďalšími psychologickými procesmi**: poznávaním, emóciami, sociálnym vnímaním, sebahodnotením, posudzovaním iných atď. Kognitívni psychológovia skúmajúci kontrafaktové myslenie sa sústreďujú na vnútorné poznávacie procesy, najmä kontrafaktové usudzovanie. Sociálnych psychológov

viac zaujalo skúmanie prepojenia kontrafaktového myslenia s úsudkami o vine, hanbe, zodpovednosti a s prežívaním emócií.<sup>2</sup>

Záujem o kontrafaktové myslenie prejavili kognitívni psychológovia v 70. rokoch 20. storočia, ale ako uvádza Roese (1999), až článok Kahnemana a Tverského v roku 1982 vyvolal intenzívne výskumy tohto javu vo väčšom rozsahu. V tomto článku Kahneman a Tversky odkrývajú podstatu kontrafaktového myslenia ako mentálnej konštrukcie – simulácie, t. j. simulácie možností diania alebo udalosti od istého východiskového bodu do bodu istého výsledku.<sup>3</sup>

Ako vo svojom článku uvádzajú Kahneman a Tversky, jestvuje mnoho situácií, v ktorých na rôzne otázky odpovedáme mentálnou operáciou pripomínajúcou simulačný model. Východiskom v tomto modeli sú buď realisticky nastavené hodnoty alebo predpoklady špecifických eventualít. Výsledky sú špecifikované ako nejaký cieľový stav alebo výsledok nie je špecifikovaný. Úlohou simulácie je nájsť cestu z daného východiska k cieľovému stavu alebo k nejakému dôsledku javu. V mysli obvykle simulujeme viacero takýchto ciest, aj tie nerealizované. Niektoré cesty sa simulujú ľahko, iné ťažšie. Ľahkosť, s ktorou simulácia dosahuje istý cieľový stav, je veľmi dôležitá, pretože môže pre nás znamenať, že aj reálny systém má podobnú tendenciu produkovať tento stav.

Skutočne možno pozorovať – a Kahneman a Tversky to aj empiricky dokazujú (pozri nasledujúci text), že niektoré kontrafakty sa nám môžu javiť v psychologickom slova zmysle ľahšie uskutočniteľné, alebo bližšie realite, či viac pravdepodobné ako iné kontrafakty, hoci sú všetky rovnako fiktívne, resp. rovnako štatisticky pravdepodobné. Kontrafakty „bližšie realite“ sú také udalosti, ktoré – v subjektívnom, psychologickom zmysle – sa prežívajúcej osobe javia ako „náchylnejšie“ na uskutočnenie. Používajúc terminológiu teórie poľa Kurta Lewina a jeho spolupracovníkov, akoby tieto neuskutočnené javy – kontrafakty – ostávali prítomné v pravdepodobnostnom psychologickom priestore osoby, aj keď sa už uskutočnila iná alternatíva (Uldall, 2005).

Mentálne konštruovanie alebo mentálnu simuláciu považuje za vhodný spôsob štrukturovania kontrafaktového myslenia aj Hendrickson

---

<sup>2</sup> Výsledky skúmania kontrafaktového myslenia sa tak zaraďujú a nachádzajú vo viacerých psychologických oblastiach.

<sup>3</sup> Pre úplnosť je dobré dodať, že okrem posudzovania kontrafaktov, i ďalšie aktivity našej mysle obsahujú mentálnu simuláciu – Kahneman a Tversky (1982) uvádzajú aktivity pri predikcii, odhade pravdepodobnosti istého konkrétneho javu, odhade podmienených pravdepodobností, posudzovaní kauzality, pričom neaspirujú na kompletný zoznam.



(2008). Na rozdiel od spontánných kontrafaktov ide mu o ciele, primerané kontrafaktové postupy, ktoré (ako uvádza Hendrickson) ľahko ignorujú dokonca aj analytici (nielen bežní ľudia – poznámka autorky), ale pre správny postup kontrafaktového myslenia sú dôležité. V súhrne svojej práce uvádza pre kontrafaktové postupy tieto úlohy, resp. stupne:

- Prvou úlohou (stupňom kontrafaktového usudzovania) je ustanoviť konkrétnu cestu alebo spôsob, ktorými sa jedna z alternatívnych možností stala skutočnosťou, t. j. ujasniť si, ako sa príbeh udial (rozvinúť „back story“).

- Druhou úlohou (stupňom) je hodnotiť tie javy, ktoré sa vyskytli v čase od alternatívnej možnosti až po bod, v ktorom sa uvažuje o dôsledkoch tejto možnosti.

- Treťou úlohou (stupňom) je preskúmať možné dôsledky alternatívnych možností a ich nasledujúcich javov.

Kahneman a Tversky (1982) prezentovali bežným účastníkom svojho výskumu situáciu, v ktorej dvaja páni zmeškali svoje lietadlo, avšak jeden prišiel na letisko 30 minút po odlete lietadla, kým druhý 5 minút po odlete lietadla, účastníci výskumu zhodne vyjadrili, že viac nahnevanej bude ten, kto zmeškal lietadlo „len“ o 5 minút, hoci realita – zmeškание svojho letu – a jej dôsledky boli pre oboch pánov rovnaké. Zrejme je rozdiel v prežívaní reality a nejakého možného, ale nerealizovaného javu. Práve tak je rozdiel v prežívaní rôznych možných nerealizovaných javov sveta – hoci aj majú rovnaké dôsledky, nie sú prežívané rovnako. Je asi ľahšie predstaviť si (mentálne simulovať či konštruovať), že niekto mohol prísť o 5 minút skôr, než si predstaviť odstránenie 30 minútového meškания. Ľudia zrejme posudzujú veľmi rozdielne: a/ javy, ktoré sa stali; b/ javy, ktoré sa „takmer stali“; a c/ javy, ktoré mali veľmi malú pravdepodobnosť sa stať.

Jestvovanie kognitívnych pravidiel, ktoré riadia mentálnu simuláciu, sa môže prejaviť napríklad vtedy, ak ľudí požiadame anulovať vo svojej mysli niektoré premenné v minulom dani tak, aby nežiaduci výsledok (napr. automobilová nehoda) nenastal. Práve takto Kahneman a Tversky postavili svoje, dnes už klasické, výskumy – výskumy tzv. spätného anulovania. Pri interpretácii získaných výsledkov konštatovali, že voľnosť našej fantázie pri zdanlivo voľnom spätnom rekonštruovaní javov má evidentne limity. Práve v skúmaní týchto limitov (ktoré poznáme len veľmi málo) vidia možnosti psychologickéj analýzy mentálnej simulácie. Sami usilovali – na základe výsledkov svojich skúmaní – naznačiť niektoré pravidlá mentálnej simulácie. Napríklad účastníci ich výskumu mali spätne anulovať vo svojom myslení smrteľnú automobilovú nehodu

p. Jonesa, do ktorého na svetlami riadenej križovatke narazil adolescent, ktorý išiel na červenú zrejme pod vplyvom drog. Verzie nehody variovali: v prvej verzii p. Jones odišiel zo svojho úradu vo zvyčajnom čase, ale vybral si na cestu domov nezvyčajnú trasu. V druhej verzii p. Jones odišiel skôr ako zvyčajne, ale išiel svojou pravidelnou trasou. Keď účastníci doplňovali úvahu na tému: „Ak by ...“, t. j. usilovali anulovať nehodu, v prvom rade „uviedli do diania“ bežný, obvyklý postup, ktorý bol pri nehode narušený (nezvyčajná trasa alebo nezvyčajný čas odchodu p. Jonesa). Späťne usilovali uviesť „na scénu“ štatistickú normu, t. j. bežný chod vecí, najčastejšiu, resp. vysokú frekvenciu javov a dianií v každodennom živote. Neuvádzali späťne odstránenie nezvyčajnej koincidencie – súčasného výskytu oboch aut na križovatke v priebehu sekúnd (hoci bez tejto koincidencie by sa nehoda nestala). V mentálnom anulovaní nehody účastníci výskumu do diania znovu nastoľovali normu; ani späťne neuvádzali do diania ďalšie narušenia či výnimky z normy, t. j. z obvyklého chodu vecí.

Na základe toho Kahneman a Tversky (1982) a Kahneman a Miller (1986) formulujú, že mentálne simulácie možných verzií minulých dianií preferujú takú zmenu v realite príbehu, ktorá odstraňuje prekvapivý alebo nečakaný aspekt príbehu, alebo inak zvyšuje jeho vnútornú koherenciu. Inak vyjadrené, psychologická vzdialenosť od výnimky k norme, ktorú porušuje, je menšia ako psychologická vzdialenosť od normy k výnimke.

Ďalším pravidlom podľa Kahneman a Tverského je pravidlo fokusu: minulé diania (príbehy) ľudia často menia – anulujú minulé dianie tým, že zmenia nejakú vlastnosť toho/tých, na koho je v príbehu sústredená pozornosť. Kahneman a Tversky prišli k záveru, že pravidlá, ktoré riadia mentálnu simuláciu, sú až prekvapujúco logické a primerane usporiadané vzhľadom k danej situácii. Navrhovali tiež, že práve tie kognitívne pravidlá, ktoré riadia ľahkosť mentálneho anulovania, môžu pomôcť skúmať emócie, ktoré možno nazvať kontrafaktové emócie. Kontrafaktové emócie sa prejavujú pri porovnávaní reality s tým, čo mohlo alebo malo byť: je to frustrácia, ľútosť, niektoré prípady rozhorčenia, nevhode, smútku, závidosti (Kahneman, Tversky, 1982, 206).

Kontrafaktové myslenie malo svoju úlohu v dlhodobom výskumnom programe „heuristik a odchýlok“, ktorý prebiehal v 70. rokoch 20. storočia.<sup>4</sup> Téma kontrafaktového myslenia v podobe tzv. späťného

---

<sup>4</sup> Výsledky, ktoré výskumníci dosiahli v tomto prístupe, sú prezentované v monografii D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*, ktorá od svojho prvého vydania v roku 1982 bola znovu vydaná 24 krát.

pohľadu (hindsight bias) sa na začiatku tohto obdobia najviac venoval B. Fischhoff (1982a). Odchýlka spätného pohľadu spočíva v tom, že pri súčasnom pohľade na minulé udalosti, ľudia majú tendenciu považovať ich za nevyhnutné. Avšak nielenže považujú udalosti za nevyhnutné po tom, čo sa stali, ale spätne nazerajú na to tak, že udalosti mohli byť predvídané. Ľudia teda konzistentne preceňujú možnosť predvídania diania – udalostí.<sup>5</sup> Ľudia sa preto tiež domnievajú, že iní by mali byť schopní anticipovať javy oveľa lepšie než ako to preukázali v skutočnosti. Dokonca svoje vlastné predpovede si vo svojich neskorších spomienkach pripomínajú ako bližšie k skutočnej udalosti než ako predpovede naozaj boli. Táto systematická odchýlka navodzuje prílišnú sebaistotu v predpovedaní, má tendenciu pretrvávajúť napriek skúsenostiam, je pomerne ťažké ju u ľudí odstrániť (Fischhoff, 1982b, s. 428). Spojeniu a súvislostiam kontrafaktového myslenia sa venoval neskôr Roes (2007).

Roes sa vo svojich prácach dlhodobo venuje skúmaniu najmä sociálno-psychologických aspektov kontrafaktového myslenia. Vo svojej štúdií z roku 1997 spracoval prehľad skúmania tejto oblasti, pričom uvažoval aj o užitočnosti a/alebo škodlivosti kontrafaktového myslenia pre danú osobu. Oba dôsledky, užitočný a škodlivý, integroval vo svojom funkcionalistickom modeli kontrafaktového myslenia. Obsahom kontrafaktového myslenia sú najčastejšie pravdepodobné príčiny neúspechu či nešťastia. Z psychologického hľadiska je vzťah kontrafaktového myslenia a emócií veľmi úzky a prepletený. Z Roesovho prehľadu vyplýva, že doterajšie výsledky potvrdzujú automatické aktivovanie kontrafaktového myslenia ako odpovede na negatívne emócie. Kontrafakty samotné však produkujú emócie – aj negatívne aj pozitívne, pričom podľa Roesa mechanizmy pre obe emócie sa odlišujú; autor však na záver konštatuje, že v konečnom dôsledku je kontrafaktové myslenie pre ľudí užitočné.

B. Mellersová so svojimi spolupracovníkmi (1999) na základe predchádzajúcich zistení zhrnula, že kontrafaktové myslenie závisí na časovaní javov: ľudia sú náchylnejší v myšlienkach „eliminovať“ prvý alebo posledný jav v príčinnej sekvencii. Ďalším zistením je, že konanie evokuje kontrafaktové myslenie viac ako zdržanie sa konania, iné zistenia naznačujú, že ľudia si skôr a ľahšie predstavia, že zlý výsledok mohol byť lepší, ako to, že dobrý výsledok mohol byť horší.

---

<sup>5</sup> Prejavuje sa to vo frekvencii poznámky „ja som to vedel!“, keď sa hovorí o minulosti.

### 3. Teórie rozhodovania zahrňujúce kontrafaktové myslenie a kontrafaktové emócie

V tretej časti tejto kapitoly sa zameriam na to, ako sa kontrafaktové myslenie a kontrafaktové emócie „uplatňujú“ v procesoch rozhodovania, konkrétne v rozpracovaní základných klasických modelov rozhodovania, kde úlohou rozhodnutia je vybrať si spomedzi dvoch alebo viacerých alternatív (Bačová, 2008). Prístupom k rozhodovaniu ako k voľbe je dané, že kontrafaktové myslenie nemá v rozhodovaní podobu konštruovania sledu/sekvencie javov/príbehu, ale podobu porovnávania; uvedené teórie používajú termín kontrafaktové porovnanie častejšie ako termín kontrafaktové myslenie.

Ľudia pri vážnom rozhodovaní väčšinou starostlivo rozmýšľajú, ale okrem dôležitých kognitívnych úvah sú s rozhodovaním spojené aj viac či menej silné emócie. V čase rozhodovania ľudia prežívajú rozhodovanie samotné (napr. strach z operácie, úzkosť z voľby kariéry), ale tiež si predstavujú a očakávajú, aké emócie asi budú prežívať neskôr, po rozhodnutí (napr. úľavu či radosť z dobrého výsledku, smútok pri nedobrom výsledku). Potom, čo sa osoba dozvie dôsledky rozhodnutia, opäť prežíva aktuálne emócie, a tieto sa môžu, ale nemusia, zhodovať s predošlými očakávaniami svojich emócií.

V kontexte spojenia rozhodovania a kontrafaktového myslenia a emócií prezentujem tri teórie stredného dosahu, ktoré toto spojenie obsiahli. Prvou je teória O. Svensona (2003), ktorá hovorí o mieste kontrafaktového myslenia v rôznych fázach procesu rozhodovania: pred rozhodnutím, po rozhodnutí a v procese implementácie rozhodnutia. Druhá teória B. Mellersovej et al. (1999, 2001) sa týka vplyvu kontrafaktového porovnávania a anticipovaných emócií na voľbu alternatívy. Tretí prístup T. Connollyho a M. Zeelenberga (2002) nadväzuje na túto tému, keď predostiera teóriu ospravedlnenia rozhodnutia, a v nej najmä komponenty ľútosti.

#### ***A. Teória O. Svensona: diferenciácia a konsolidácia zvolenej alternatívy v rozhodovaní***

Záujem O. Svensona práve o procesy v rozhodovaní je pozoruhodný, pretože väčšina výskumníkov v oblasti rozhodovania sa zaujímala (a stále ešte zaujíma) viac o *štruktúru*, t. j. o *komponenty* rozhodovania než o *procesy* rozhodovania. Svenson uvádza, že svoju teóriu, ktorú nazval

Teória diferenciácie a konsolidácie (skratka Diff Con; podľa autora), vytvoril v snahe usporiadať tie súčasné teórie, ktoré kladú dôraz na rozhodovacie procesy. Diff Con teóriu Svensona inšpirovali psychologické teórie rozhodovania a Festingerova sociálno-psychologická tradícia. V prvých verziách svojej teórie pomerne zanedbával úlohu afektov a emócií v rozhodovaní, no toto „zanedbanie“ napravil v neskorších verziách (Svenson, 2003; jeho teóriu prezentujem na základe tejto jeho práce).

Svenson vo svojej Diff Con teórii definuje rozhodovanie ako úspešné vykonanie jedného alebo niekoľkých pravidiel rozhodovania. Úlohou rozhodujúceho sa človeka je nájsť alebo vytvoriť takú alternatívu, ktorá je dostatočne lepšia než iné „súperiace“ alternatívy, spomedzi ktorých si má voľiť. *Diferenciácia* je proces, ktorým rozhodujúci sa človek dospeje k alternatíve, ktorá je pre neho spomedzi ďalších iných alternatív najlepšia. Povedané slovami Svensona: diferenciácia znamená zmeny v reprezentovaní problému rozhodovania, ktoré rozhodujúci sa robí s cieľom „vyhraniť“ rozdiely medzi alternatívami voľbami. Môže to urobiť viacerými spôsobmi a vo viacerých fázach (Svenson ich podrobne uvádza). V prvej fáze rozhodovania rozhodujúci sa človek vnútorne „pracuje“, aby štrukturoval alternatívy s cieľom „uvidieť“ dostatočne veľké rozdiely medzi alternatívami, pretože potom je pre neho ľahšie zvoliť si jednu alternatívu. I keď to Svenson explicitne neuvádza, implicitne je zrejmé, že diferenciácia ako zmena reprezentácie problému a alternatív musí obsahovať porovnania, a to porovnania možných výsledkov, ktoré ešte nenastali, či porovnania „kontrafaktov“.

Voľbou alternatívy sa však proces rozhodovania nekončí. Dôležité je, aby sa zvolená alternatíva aj „udržala“. Preto po zvolení jednej alternatívy osoba, ktorá sa rozhoduje, ďalej vnútorne pracuje v tom smere, aby alternatívu, ktorú si zvolila, upevnila, udržala ju dostatočne oddelenú od nevybraných alternatív, a tiež aby sa ochránila pred negatívnymi pocitmi (napríklad ľútosť). Vnútorne po-rozhodovacie procesy sa podobajú procesom pred-rozhodovacej diferenciácie – Svenson ich nazýva *konsolidácia* rozhodnutia.

Vo svojej teórii Svenson vytvára nový terminologický aparát ako napr. reprezentácia alternatív rozhodovania, atraktivnosť reprezentácií, pravidlá rozhodovania, štádia diferenciácie, štrukturovanie a reštrukturovanie problému a alternatív, po-rozhodovacia konsolidácia a ďalšie. Jednotlivé termíny spája do postulátov, príkladom môže byť postulát, že afekt a hodnoty sa integrujú a spolu vytvárajú atraktivnosť reprezentácií.

V súvislosti s kontrafaktovým myslením sú v teórii Diff Con zaujímavé najmä konsolidačné procesy prebiehajúce po rozhodnutí. Bezprostredne po rozhodnutí môže osoba, ktorá sa rozhoduje, vnímať situáciu tak, že možnosť rozhodovania sa už stratila, že prišla o mimoriadne dobré aspekty nevybranej/-ných alternatív, že sa „uviazala“ k horším aspektom zvolenej alternatívy. To môže u osoby, ktorá sa rozhoduje, navodiť subjektívnu tenziu alebo ľútosť, alebo to, čo Svenson (inšpirovaný Festingerom) nazýva *kognitívna a/alebo afektívna po-rozhodovacia disonancia*. Fáza konsolidácie je zrejme fázou vzniku kontrafaktových emócií.

Takéto pociťovanie a emócie sa môžu prolongovať aj do doby implementácie rozhodnutia, ktorá je ďalšou fázou rozhodnutia.

Vo fáze implementácie rozhodnutia môžu nielen vnútorné, ale aj nepriaznivé vonkajšie okolnosti navodiť prežívanie ľútosť alebo sklamanie. Preto konsolidačné procesy smerujú k tomu, aby osoba, ktorá sa rozhoduje, považovala zvolenú alternatívu naďalej, t. j. aj po rozhodnutí, za kognitívne a afektívne „najlepšiu“. V takom prípade, keď rozhodnutie bolo rýchle a možno aj nezrelé, po-rozhodovacia konsolidácia, ktorá podporuje už urobené rozhodnutie, môže dodatočne nahrádzať pred-rozhodovacie diferenčné procesy.

Osoba, ktorá sa rozhoduje, zvyčajne koná aj po rozhodnutí tak, aby jej rozhodnutie malo priaznivé dôsledky. Reštrukturuje mentálnu reprezentáciu situácie (stavu vecí) takým spôsobom, aby naďalej podporovala predošlé rozhodnutie. Hoci to Svenson priamo neuvádza, prispievajú k tomu aj prežívané emócie. Takáto reštrukturovaná mentálna reprezentácia potom ovplyvňuje aj ďalšie rozhodovania v smere podporení predošlých. Dodatočné informácie k rozhodovaniu interpretuje osoba, ktorá sa rozhoduje, tak, aby podporili, podopreli jej predošlú voľbu.

Svenson uzatvára, že po-rozhodovacia konsolidáciu možno chápať ako jedno z vysvetlení vytvárania a udržiavania zvykov a konzervatizmu v správaní ľudí. Po-rozhodovacia konsolidácia je dôležitá preto, aby osoba, ktorá sa rozhoduje, posilnila a potvrdila svoje uskutočnené rozhodnutie, prípadne ho formovala až do podoby zvyku.

V teórii Svensona kontrafaktové myslenie/porovnávanie prebieha aj pred aj po uskutočnení rozhodnutia. Pred uskutočnením voľby toto porovnávanie umožňuje osobe, ktorá sa rozhoduje, ustanoviť a zhodnotiť alternatívy vo vývoji situácie a alternatívy volieb v rozhodovaní. V tomto procese osoba, ktorá sa rozhoduje, anticipuje dôsledky „kontrafaktov“, anticipuje svoje budúce emócie (ktoré ešte neprebiehajú) ako súčasť dopadu výsledku rozhodnutia.

Kontrafaktové myslenie po uskutočnení voľby u Svensona znamená reinterpretáciu, rekonštrukciu, zmenu v hodnotení (prehodnocovanie) alternatív/volieb v pôvodnej situácii rozhodovania aj potom, čo rozhodnutie (a jeho dôsledky) nastalo, a potom, čo sa osoba, ktorá sa rozhoduje, dozvedela o dôsledkoch /výsledkoch jednotlivých (aj opozičných) alternatív rozhodovania.

***B. Teória B. Mellersovej et al.: vplyv kontrafaktového porovnávania a anticipovaných emócií na voľbu pri rozhodovaní***

B. Mellersová a jej spolupracovníci/-čky vo svojich článkoch (1999, 2001) uvádzajú, že hoci autori klasických teórií rozhodovania sa občas sporadicky zmieňovali o emóciách, formálne žiadna z klasických teórií rozhodovania nikdy emócie do robenia rozhodnutia nezačlenila – porušilo by to normatívne axiómy racionálneho rozhodovania (pre prehľad klasických teórií a ich axiómov pozri Bačová, 2008). Ani výskumy v rozhodovaní dlho nebrali do úvahy emócie pri voľbách, hoci z každodenných situácií vieme, že takmer každé vážnejšie rozhodnutie (o dovolenke, partnerovi, liečbe, kariére atď.) môže byť, a zvyčajne aj je, prežívané so silnými emóciami. Keď sa s emóciami predsa len začalo v teóriách (a to aj ekonomických) počítať, emócia, ktorej sa dostalo najviac pozornosti, bola ľútosť, presnejšie anticipovaná ľútosť. Možno preto, že mnoho ľudí si veľmi pohotovo dokáže privolať alebo predstaviť situácie, kedy zlé rozhodnutie vedie k bolestivej ľúlosti.

Bell (1982) a Loomes a Sugden (1982) sú uvádzaní ako prví, ktorí vo svojej ekonomickej teórii a predložili teóriu rozhodovania (voľbu z alternatív) v podmienkach rizika založenú na anticipovaných emóciách a nazvanú *teória ľúlosti*. Podľa tejto teórie ľudia anticipujú ľútosť, ktorú by mohli prežívať v prípade nepriaznivých výsledkov ich rozhodnutia. Autori definujú ľútosť ako prežívanie toho, že výsledok voľby je horší ako výsledok, ktorý by nastal v prípade, ak by si človek zvolil inú alternatívu.

Neskôr Loomes a Sugden (1986) a Bell (1985) vyvinuli ďalšiu teóriu – *teóriu sklamaní*. Teória predpokladá, že ľudia pri rozhodovaní anticipujú sklamanie v prípade nepriaznivých výsledkov ich rozhodnutia. Sklamanie definujú ako prežívanie toho, že výsledok voľby je horší ako výsledok, ktorý by nastal v prípade odlišných podmienok či situácie (t. j. odlišného stavu sveta). Vo všeobecnosti sa predpokladá, že v porovnaní so sklamaním je ľútosť silnejšou emóciou. Ďalší autori detailnejšie skúmali antecedenty a konzekventy ľúlosti a poukázali na

ľútosť v rozhodovaní ako na oveľa komplexnejší a obsažnejší jav (pozri výskumy Zeelenberga et al., uvedené ďalej).

Barbara Mellersová so svojimi spolupracovníkmi/-čkami konštatovala, že teórie včleňujúce úlohu emócií do rozhodovania dlho neboli priamo empiricky testované. Preto začali systematicky empiricky overovať širší predpoklad, že naše prežívanie, naše emócie je ovplyvňujú naše rozhodovania, a to aj anticipovaním budúceho prežívania (1999). Mellersová a kol. vypracovali v súčasnosti už známu, na empirii založenú, teóriu vplyvu emócií na rozhodovanie (decision affect theory). V ich teórii nejde len o aktuálne prežívanie emócií pri voľbe alternatívy, ale aj o predstavované prežívanie či anticipovanie budúceho prežívania. Autorky a autori teórie zdôrazňujú, že **nie aktuálne emócie** pri rozhodovaní hrajú hlavnú úlohu vo voľbe spomedzi alternatív, **ale emócie anticipované**, tie, ktoré si predstavujeme (alebo ich očakávame) – ako napr. nadšenie z výhry v lotérii, radosť z povýšenia, pocity viny z klamaní, frustráciu z nedosiahnutia cieľa atď.

Svoje dômyselné experimenty Mellersová et al. podrobne opísali vo svojej klasickej štúdii z roku 1999; týkali sa vplyvu úplnej a neúplnej spätnej väzby, ktorú rozhodujúca sa osoba dostane o výsledkoch svojej voľby; vplyvu emócií v prípade bezrizikovej voľby; predstavovania výsledkov nezvolenej alternatívy; vzťahu medzi anticipovanými a skutočnými emóciami; prekvapivého javu, t. j. javu s nízkou pravdepodobnosťou výskytu. Overili tiež predpoklad, že v rizikovej voľbe ľudia preferujú tú hru, ktorá maximalizuje ich priemerné anticipované potešenie (radosť, spokojnosť).

Mellersová et al. vo svojej teórii (1999, 2001) nadväzujú na predchádzajúce teórie ľútosť a sklamaní a predpokladajú, že ľudia anticipujú, ako budú emočne prežívať výsledky svojich rozhodnutí; a potom na základe týchto svojich anticipácií si volia tú alternatívu, u ktorej predpokladajú vyššiu subjektívne očakávanú radosť. Mellersovej et al. teória včleňuje emócie do procesu voľby prostredníctvom **kontrafaktových porovnaní**. Teória ľútosť spočíva na kontrafaktových porovnaníach alternatívnych volieb; teória sklamaní spočíva na kontrafaktových porovnaníach alternatívnych stavov sveta. Je možné, že ľudia uskutočňujú obe porovnávaní, v závislosti od referenčných bodov pri rozhodovaní.

Mellersová et al. uvádzajú viaceré empirické výskumy, ktorý výsledky ukazujú, že voľbu alternatívy ovplyvňujú anticipované výsledky alternatívnych volieb. Rozhodujúca sa osoba pritom zahrňuje do antici-



povaných výsledkov aj svoje (predpokladané) emočné prežívanie možného nedobrého výsledku.

Podobne aj po rozhodnutí, t. j. po uskutočnení voľby, výsledok rozhodnutia hodnotíme nielen na základe samotného dosiahnutého výsledku, ale tiež na základe porovnania výsledku s kontrafaktami. Tieto porovnania môžu obsahovať predtým prežívané výsledky, očakávania alebo nezvolené príležitosti. Anticipácia týchto ex-post hodnotiacich vzorov často ovplyvňuje naše preferencie, a to sa odráža aj v procese rozhodovania, t. j. vo voľbe alternatívy, ktorú si vyberieme.

### ***C. Teória ospravedlnenia rozhodnutia Connollyho a Zeelenberga: komponenty ľútosti***

M. Zeelenberg so svojimi spolupracovníkmi/-čkami pokračovali v uvedenej línii výskumov. V roku 1998 publikovali výsledky výskumu, ktoré ukázali, že ľútosť sa vzťahuje ku kontrafaktovému mysleniu zameranému na správanie, v ktorom sa menia vlastné akcie rozhodovateľa, zatiaľ čo sklamanie sa vzťahuje ku kontrafaktovému mysleniu zameranému na situáciu, v ktorom sa menia aspekty situácie.

Vo svojich známych výskumoch Zeelenberg et al. (1998) požiadali účastníkov pripomenúť si autobiografickú epizódu, v ktorej prežívali ľútosť alebo sklamanie. Potom ich požiadali predstaviť si, čo by mohli urobiť, aby táto epizóda nenastala. Prevažná časť tých účastníkov, ktorí spomínali na udalosť *s ľútosťou*, uvádzala, že by zmenila svoje vlastné konanie, kým prevažná časť tých účastníkov, ktorí spomínali na udalosť *so sklamaním*, uviedla, že by zmenili niektorý aspekt situácie. Podobne v ďalšom výskume, v ktorom účastníci čítali scenár o osobe prežívajúcej negatívny jav, tí účastníci, ktorí boli inštruovaní anulovať tento jav tak, že zmenili konanie osoby, oznamovali viac ľútosti ako sklamania a naopak.

Častým problémom, ktorému čelí rozhodujúca sa osoba, je voľba medzi konaním a zdržaním sa konania, napr. rozhodnutie očkovať, resp. nechať očkovať deti pred infekčnými chorobami. Rozhodnutie nekonať môžu niekedy vyvolať pravidlá (normy) pre také správanie, ale vo väčšine prípadov je rozhodnutie nekonať dôsledkom kontrafaktových porovnávaní a anticipácie hodnotenia výsledku a emočného dopadu.

K najznámejším raným výskumom ľútosti v dôsledku ne/konania je výskum Kahnemana a Tverského (1982), ktorí požiadali študentov odhadnúť ľútosť dvoch investorov, ktorí obaja prišli o 1200 dolárov, avšak jeden v dôsledku nákupu istého tovaru, iný v dôsledku toho, že ten istý

tovar včas nepredal. Až 92 % účastníkov výskumu odhadlo, že aktívny nákupca bude viac ľutovať než pasívny „nepredajca“. Nepriaznivý efekt konania sa javí viac poľutovaniahodný než vtedy, ak ten istý efekt je výsledkom nekonania.

Opačný vzorec sa prejavil vo výskumoch Gilovicha a Medvecovej (1995), ktorí sa pozerali na ľútosť z retrospektívneho pohľadu. Ľudia, požiadaní vyvolať si udalosti vo svojom živote, ktoré ľutujú, viac spomínali na nekonania než konania: väčším zdrojom ľútosti boli pre nich dobrodružstvá, ktoré neurobili, než tie príležitosti, ktoré využili. Gilovich a Medvecová argumentovali, že pociťovanie ľútosti sleduje charakteristický časový vzorec: v krátkodobej perspektíve bolia a viac sa ľutujú konania, ale pozerajúc viac dozadu, ľudia viac ľutujú nekonanie – ako nevyužitie možností, ktoré mali.

Výskumy Zeelenberga et al. (1999) však ukázali, že ľudia môžu ľutovať nekonanie viac ako konanie aj v krátkodobom horizonte. Zároveň naznačili, že voľby z alternatív sú ovplyvnené anticipovanou ľútosťou, ale taká anticipácia môže byť ovplyvnená aj tým, či niekto očakáva alebo neočakáva, že sa dozvie výsledky nevybratej možnosti – často sa ich nedozvieme (Zeelenberg, 1999; Connolly, Zeelenberg, 2002.).

Aby urovnali rôzne konfliktné zistenia, Connolly a Zeelenberg (2002) predložili model ľútosti nazvaný teória ospravedlnenia rozhodnutia (DJT – decision justification theory). Teória o vysvetlení a hľadani ospravedlnenia svojho rozhodnutia poskytuje úsporné vysvetlenie mnohých predošlých zistení o ľútosť. Teória postuluje dva základné komponenty ľútosti vo vzťahu k rozhodnutiu: jeden, ktorý je spojený s (porovnávacím) hodnotením výsledku, druhý spojený so seba-obviňovaním za nedobrá voľbu. Väčšina rozhodnutí, ktoré majú za následok nepriaznivé výsledky, obsahuje prežívanie oboch komponentov – ľútosti aj seba-obviňovania.

Connolly a Zeelenberg (2002) zároveň uvádzajú, že oba komponenty sa môžu prejavíť a prežívať osobitne. Niekto môže prežívať seba-obviňovanie i vtedy, ak výsledok je dobrý – napr. ak niekto šoféroval v opitosti, ale žiadna nehoda sa nestala; aj tak môže človek neskoršie považovať takéto svoje správanie za neospravedlniteľné. Niekedy tiež rozhodnutie, ktoré je vnímané ako dobre ospravedlniteľné v istom čase, sa začne javíť neospravedlniteľné neskôr. V prípade iného rozhodovania – rozhodovania nechať očkovať svoje dieťa proti vážnej chorobe, ak sa vyskytnú vedľajšie negatívne účinky očkovania, rozhodujúci sa rodič trpí ľútosťou pre tento negatívny dôsledok, avšak netrpí seba-

obviňovaním – pretože rozhodnutie dať zaočkovať dieťa možno ospravedlniť z každého pohľadu.

V súčasnosti sa ďalej rozvíjajú výskumy, ktoré sa usilujú odpovedať na otázku ako presne ľudia anticipujú svoje emócie. Výskumné výsledky zatiaľ zhodne naznačujú, že ľudia sa dopúšťajú pri predpovedaní svojich budúcich emócií systematickej chyby. Anticipujú, že negatívne dôsledky udalostí (aj svojich rozhodnutí) budú prežívať oveľa horšie než ich potom skutočne prežívajú, čiže preceňujú svoju budúcu nespokojnosť s nepriaznivými výsledkami (Wilson, Gilbert, 2003; Gilbert et al., 2004; Ayton et al., 2007).

### **Záver**

V tomto prehľade výsledkov výskumu a poznania kontrafaktového myslenia bežných ľudí, sme sa usilovali ukázať najmä na úlohu kontrafaktového myslenia v procese rozhodovania. Z doterajšieho psychologického poznania vyplýva, že kontrafaktové myslenie v podobe porovnávanie kontrafaktov (t. j. udalostí, ktoré sa neuskutočnili, hoci mohli), nemusí prebiehať len po uskutočnení rozhodnutia. Naopak. Už pred rozhodnutím, pri vyberaní jednej z viacerých alternatív, porovnáva osoba, ktorá sa rozhoduje, možné budúce výsledky alternatív (t. j. udalostí, ktoré sa ešte neuskutočnili). Do týchto možných výsledkov zahrňuje aj svoju emočnú reakciu na prípadné nedobré dôsledky svojho rozhodnutia. Rozhodujúci sa človek anticipuje dôsledky rozličných alternatív – kontrafaktov, anticipuje aj svoje budúce, najmä negatívne emócie (ľútosť, sklamanie, frustráciu) ako súčasť zvažovania možných výsledkov rozhodnutia. Psychológia uvažuje o kontrafaktoch a skúma ich ako „nasyténé“ emóciami. Emóciami nabité kontrafaktové myslenie nielen ovplyvňuje proces rozhodovania a rozhodnutie ako nejaký nezávislý činiteľ, ale možno ho považovať za neoddeliteľnú súčasť samého rozhodovania. Z toho vyplývajú aj ďalekosiahlejšie závery. Prvý záver je viac teoretický a hovorí o prínose psychologického poznania k tým ekonomickým teóriám rozhodovania, ktoré vychádzajú z modelu človeka bez emócií. Hoci emočné aspekty procesu rozhodovania ešte úplne nepoznáme, ďalší záver hovorí o tom, že len vtedy, ak zohľadníme komplexnosť psychologických procesov v rozhodovaní, môžeme ukázať cesty k robeniu „dobrých“ rozhodnutí.

## Literatúra

- Ayton, P., Pott, A., Elwakili, N., 2007, Affective forecasting: Why can't people predict their emotions? *Thinking & Reasoning*, 13, 1, 62-80.
- Báčová, V., 2008, Klasické normatívne teórie rozhodovania - psychologické dimenzie. In I. Ruisel a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť*. Bratislava: Slovak Academic Press, 77-96.
- Baláž, V., 2009, Riziko a neistota. Úvod do behaviorálnej ekonómie a financií. Bratislava: VEDA.
- Bell, D. E., 1982, Regret in decision making under uncertainty. *Operations Research*, 30, 961-981.
- Bell, D. E., 1985, Disappointment in decision making under uncertainty. *Operations Research*, 33, 1-27.
- Connolly, T., Zeelenberg, M., 2002. Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Sciences*, 11, 6, 212-216.
- Gilbert, D. T., Morewedge, C. K., Risen, J. L., Wilson, T. D., 2004, Looking forward to looking backward: The misprediction of regret. *Psychological Science*, 15, 346-350.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., 1995. The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Fischhoff, B., 1982a. For those condemned to study the past: Heuristics and biases in hindsight. In: D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* New York: Cambridge University Press, 335-351.
- Fischhoff, B., 1982b, Debiasing. In: D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* New York: Cambridge University Press, 422-444.
- Hendrickson, N., 2008, *Counterfactual reasoning. A basic guide for analysts, strategists, and decision makers*. The Proteus Monograph Series. Vol. 2, Issue 5. The National Intelligence University, U.S. Army War College. <http://www.carlisle.army.mil/proteus>, stiahnuté 28. júla 2009.
- Kahneman, D., Miller, D., 1986, Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
- Kahneman, D., Slovic, P., Tversky A. (Eds.), 1982, *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. New York: Cambridge University Press.
- Kahneman, D., Tversky, A., 1982, The simulation heuristic. In D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty:*

- Heuristics and biases*. New York: Cambridge University Press, 201-208.
- Loomes, G., Sugden, R., 1982, Regret theory: An alternative of rational choice under uncertainty. *Economic Journal*, 92, 805-824.
- Loomes, G., Sugden, R., 1986, Disappointment and dynamic consistency in choice under uncertainty. *Review of Economic Studies*, 53, 271-282.
- Mellers, B. A., McGraw, P. A., 2001, anticipated emotions as guides to choice. *Current Directions in Psychological Sciences*, 10, 6, 210-214.
- Mellers, B. A., Schwartz, A., Ritov, I., 1999, Emotion-based choice. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128, 332-345.
- Roese, N. J., 1997. Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 1, 133-148.
- Roese, N. J., 1999, Counterfactual thinking and decision making. *Psychonomic Bulletin & Review*, 6, 4, 570-578.
- Roese, N. J., 2007, Twisted pair: Counterfactual thinking and the hindsight bias. In D. J. Koehler, N. Harvey (Eds.), *Blackwell Handbook of Judgment and Decision Making*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd., 258-273.
- Stanovich, K. E., 2004, Racionalita, inteligencia a kognitívna úroveň analýzy. In R. J. Sternberg (Ed.), *Prečo robia múdri ľudia hlúposti?* Bratislava: Ikar, 145-186.
- Svenson, O., 2003, Values, affect and processes in human decision making: a differentiation and consolidation theory perspective. In S. L. Schneider, J. Shanteau (Eds.), *Emerging perspectives on judgment and decision research*. Cambridge: Cambridge University Press, 2003, 287- 326.
- Tetlock, P. E., 2001, Counterfactual reasoning: public policy aspects. In N. J. Smelser, P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. Palo Alto and Berlin, 2864-2868.
- Uldall, B. R., 2005, Counterfactual thinking and cognitive consistency. Dissertation. The Ohio State University.
- Wilson, T. D., Gilbert, D. T., 2003, Affective forecasting. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 35. New York: Elsevier, 345-411.
- Zeelenberg, M., Van Dijk, W. W., Van Der Pligt, J. , Manstead, A. S. R., Van Empelen, P., Reinderman, D., 1998, Emotional reactions to the outcomes of decisions: The role of counterfactual thought in the

experience of regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75, 2, 117-141.

# KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE A EMOČNÉ CHARAKTERISTIKY

Alexandra PROKOPČÁKOVÁ

Všetkých už určite v živote niekedy napadlo, že keby sme v danej situácii neurobili to, čo sme urobili, tak to mohlo dopadnúť ináč (lepšie alebo horšie). Predstavovali sme si ako by vyzeral náš život, keby sme sa v kľúčových momentoch rozhodli ináč? Čo by bolo, keby sme skončili inú vysokú školu, zvolili si iné zamestnanie, uzavreli by sme manželstvo s iným partnerom? Väčšina z nás o takýchto možnostiach uvažuje aspoň z času na čas. Niekedy nás takéto myšlienky prenasledujú po veľkých zlyhaniach. Kontrafaktové myslenie býva často hodnotiace, špecifikuje alternatívy, ktoré sú istým spôsobom lepšie alebo horšie než skutočnosť. Ide o mentálne reprezentácie alternatív k minulým udalostiam.

## Kontrafaktové myslenie

Psychológovia zistili, že kontrafaktové myslenie hrá dôležitú úlohu v duševnom živote, pri rozhodovaní, prežívaní emócií a pri zaraďovaní poznatkov do kontextu. Kontrafaktové myslenie predstavuje mentálne reprezentácie, ktoré sú celkom odlišné od faktov (Byrne, 2005; Epstein, Roeser, 2008; Roeser, 1997). Východiskovým bodom je nejaký aspekt vnímanej reality a kontrafakty predstavujú iné alternatívy tejto reality. Proces kontrafaktového myslenia zvyčajne spúšťa negatívna alebo nezvyčajná udalosť (napr. dopravná nehoda). Výsledný kontrafakt sa tak zameriava na to, ako mohla byť daná situácia iná. Kontrafaktové myslenie má zvyčajne formu podmienkových viet, ktoré obsahujú tak antecedent („Keby Peter pri šoférovaní netelefonoval a dával pozor na cestu“) ako aj konzekvent („tak by sa vyhol zrážke“). V bežnom každodennom myslení antecedent reprezentuje činnosť alebo rozhodnutie jednotlivca a konzekvent opisuje stav bytia, často vyjadrený hodnotiacimi pojmami (Markman, McMullen, 2003). Tak sa môžu kontrafakty zamerať na alternatívne výsledky, ktoré sú lepšie ako skutočnosť („kontrafakty nahor“) alebo horšie ako skutočnosť („kontrafakty nadol“). Psychológovia venujú pozornosť kontrafaktovému mysleniu, pretože sa zdá, že úzko súvisí s emóciami, sociálnou percepciou a seba-porozumením.

Kontrafakty začali nezávisle skúmať vedci z rôznych vedných odbo-rov (napr. filozofie, histórie, ekonómie, politických vied, lingvistiky, počítačových vied). Výskum psychologických základov kontrafaktového myslenia sa začal v 70-tych rokoch 20. storočia skúmaním základných pamäťových vlastností kontrafaktových vs. faktových dedukcií (napr. Fillenbaum, 1974). Práca Kahnemana a Tverského (1982) preformulovala výskum kontrafaktov v zmysle skresleného usudzovania a rozhodovania. Hodnotením kontrafaktov v každodennom živote (napr. pri výbere v obchode, finančnom rozhodovaní alebo profesijných plánoch) Kahneman a Tversky iniciovali novú vlnu výskumu, ktorá spájala kontrafaktové myslenie so širokou škálou psychologických a behaviorálnych výstupov. Kontrafaktové myslenie sa napríklad dávalo do súvislosti s problémami pri zvládaní nešťastia, rozhodovaní o vine a zodpovednosti, zvládaní depresívnych a anxiózných symptómov, žiaľu, povier, prílišnej viery v predvídateľnosť minulosti a očakávaní budúcich udalostí (napr. Alicke et al., 2008; Gilbar, Hevroni, 2007; Markman, Miller, 2006; Miller, Taylor, 1995; Roese, Maniar, 1997; Roese, Olson, 1993; Tetlock, Lebow, 2001).

S kontrafaktovým myslením sa stretávame vo všetkých kultúrach i národoch (napr. Gilovich et al., 2003), aj keď zameranie týchto kontrafaktov odráža rôzne priority vlastné rôznym kultúram.

Primárna funkcia kontrafaktového myslenia spočíva v zvládaní a koordinácii správania. Premýšľanie o tom, čo by mohlo byť, ovplyvňuje výkon a napomáha jeho zlepšeniu, čo sa deje rôznymi mechanizmami. Kontrafaktové myslenie úzko súvisí s cieľmi a je súčasťou regulačných mechanizmov, ktoré usmerňujú správanie, najmä v rámci sociálnych interakcií (Segura, Morris, 2005).

Sú výskumy, ktoré zdôrazňujú negatívne dôsledky kontrafaktového myslenia. Pocity ľútosti sú negatívnymi emóciami, ktoré súvisia s takýmto myslením. Kontrafakty „nahor“, t. j. tie, ktoré sa zaoberajú tým, ako mohli byť minulé udalosti lepšie, môžu vyvolávať pocity ľútosti a žiaľu a ak jednotlivec opakovane sústreďuje pozornosť na zlyhania v minulosti zamýšľaním sa nad tým, ako mohli byť udalosti lepšie, je tu riziko vzniku depresívnych a anxiózných porúch (Kocovski et al., 2005; Markman, Miller, 2006; Monroe et al., 2005).

Kontrafaktové myslenie je špecifický kognitívny proces spájajúci sa s rumináciou. Davis et al. (1995) však tvrdia, že sa koncepčne líši od iných foriem ruminácie, pretože v sebe zahŕňa simuláciu udalosti, aká by mohla alebo mala byť, a nie len jednoduché premietanie udalosti, aká bola v skutočnosti. Davis a Lehman (1995) zistili, že dlhodobá ruminá-



cia (opakované neodbytné myšlienky o minulých udalostiach) o kontrafaktoch nahor prekáža zvládaniu negatívnych životných udalostí. Negatívnym dôsledkom môže byť aj tendenčné rozhodovanie. Napríklad jednotlivec po vykonaní istej investície zistí, že by mal o 25 % vyšší zisk, keby investoval inam. Keďže toto kontrafaktové uvedomenie si vyvolá negatívne emócie, jednotlivec môže následnerobiť nevýhodné rozhodnutia prehodnotením stratégie a presunutím investície, čo znamená, že nevydrží s istou investíciou dostatočne dlho na to, aby priniesla maximálny zisk, ale namiesto toho stále platí zbytočné poplatky za presúvanie financií z jednej investície do druhej a kontrafaktový pocit ľútotosti ešte zhoršuje túto tendenciu k presúvaniu (Barber, Odean, 2000).

Kontrafaktové myslenie ovplyvňuje aj pocity viny a zodpovednosti. Ako príklad Alicke et al. (2008) uvádzajú prípad Jána, ktorého prepadli neskoro v noci blízko jeho bytu. Keďže je jednoduché predstaviť si, že by Ján zostal doma alebo išiel domov inou cestou, výsledný kontrafakt zdôrazňuje Jánovo rozhodnutie ako príčinu prepadnutia. Hoci je väčšine ľudí absolútne jasné, že vinný je predovšetkým útočník, a nie obeť, aj tak je tu tendencia obviňovať obeť v rámci kontrafaktu, ktorý by „znel možni“ výsledok iným možným konaním Jána.

Kontrafaktové myslenie môžeme však chápať nielen ako negatívne a ako zdroj skreslenia, ale v určitých prípadoch a za určitých okolností aj ako užitočné alebo adaptívne, t. j. môže zlepšovať riešenie problému, môže sprevádzať plánovanie správania do budúcnosti a zvyšovať pocit vlastnej kontroly nad budúcimi udalosťami (Roese, Olson, 1997).

Ako uvádzajú Roese a Morrison (2009), výskumy potvrdili dve rôzne funkcie kontrafaktového myslenia:

1) *Prípravnú* funkciu; t. j. môže objasniť prostriedky, ktorými sa jedinec môže pripraviť do budúcnosti, a teda môže veľa zlepšiť. Podstatou tvrdenia o prípravnej funkčnosti je, že kontrafakty nahor môžu naznačovať príčinné závery. Premýšľanie o tom, čo by mohlo byť, môže ukazovať cestu k budúcemu konaniu a následnému úspechu (napr. ak si študent, ktorý nespravil skúšku uvedomí, že by skúšku urobil, keby sa bol viac učil, identifikuje tým príčinný antecedent, ktorý možno následne upraviť, aby budúci výsledok bol lepší) (Johnson, Sherman, 1990; Roese, 1994).

2) *Afektívnu* funkciu; t. j. môže byť použité na to, aby sa jednotlivec sám cítil lepšie. Táto afektívna funkcia sa opiera o mechanizmus efektu kontrastu, t. j. daný výsledok je posudzovaný priaznivejšie vďaka tomu, že do popredia sa dostáva menej žiaduca kotva (Roese, 1999). Napr. jedinec, ktorý zažíva nejakú nepríjemnú udalosť (napr. dopravnú nehodu

du) môže sa utešovať predstavou, že situácia mohla dopadnúť ešte horšie (napr. že mohlo dôjsť k vážnemu zraneniu).

Davis et al. (1995) však poznamenáva, že zatiaľ čo kontrafaktové myslenie môže pomáhať jednotlivcom robiť si plány a rozvíjať pocit kontroly, v prípadoch keď jednotlivec nemôže ovplyvniť situáciu, môže tomuto procesu adaptívna hodnota chýbať.

Stále sa teda vynára otázka: Je kontrafaktové myslenie škodlivé alebo prospešné? Na jednej strane kontrafakty nahor, ktoré sú vyvolávané spontánne oveľa častejšie než kontrafakty nadol, evokujú nepríjemné pocity (Davis et al., 1995; Markamn et al., 1993), ale na druhej strane môžu poskytovať aj užitočný návod efektívneho riešenia v budúcnosti (Johnson, Sherman, 1990). U kontrafaktov nadol sa zdôrazňuje ich emočný vplyv, pretože také porovnania nadol s možnou horšou alternatívou môžu evokovať pozitívne city (efekt kontrastu).

Vďaka dôkazom o škodlivosti ako aj prospešnosti nemá zmysel jedno alebo druhé úplne zavrhnúť. Treba uznať, že kontrafakty majú tak pozitívne ako aj negatívne dôsledky pre jednotlivca, ktorý je často v tenzii, ale výsledkom je celkový prínos pre jednotlivca. Tak ako časté cvičenie, ktoré môže spôsobovať krátkodobú bolesť, je z dlhodobého hľadiska zdraviu prospešné.

Kedy sa „zapína“ kontrafaktové myslenie? Emócia môže byť hlavným determinantom aktivácie kontrafaktového spracovania. Presnejšie, kontrafaktové myslenie najčastejšie spúšťa negatívna emócia. Zlý pocit má za následok, že človek začne rozmýšľať „čo by bolo, keby“, aby sa vyhol zlému pocitu a predstavuje si lepší kontrafaktový svet. Všeobecnejšie povedané, negatívna emócia je signálom pre organizmus, že je tu akútny problém alebo hrozba (Schwartz, 1990; Schwartz, Bless, 1991). Výsledkom je, že v reakcii na negatívnu emóciu sú „mobilizované“ kognitívne odpovede ako zúžená pozornosť a intenzívnejšie systematické myslenie (Taylor, 1991). Takýto mobilizačný proces možno považovať za funkčný do tej miery, do akej táto kognitívna mobilizácia umožňuje rozpoznanie, zhodnotenie a nápravu aktuálneho problému.

Kontrafaktové myslenie je konzistentné s princípmi priblíženia a vyhýbania (Brendl, Higgins, 1996). Keď človek čelí možnosti nepríjemnosti, snaží sa jej vyhnúť. A dokonca aj vtedy, ak sa nepríjemnosti vyhnúť nedá a prežije sa, kognitívny podnet k vyhnutiu môže pretrvávajúť. Aj keď je nepríjemná situácia už minulosťou, jej sila budiť pozornosť zostáva. Jednotlivci sa ďalej sústreďujú na vyhýbanie nepríjemným veciam, predstavujú si kroky, ktoré by boli mohli urobiť, aby sa vyhli minulým nepríjemnostiam.

Takmer za všetkými dokumentovanými dôsledkami kontrafaktového myslenia sú dva mechanizmy: efekty kontrastu a usudzovania o príčinách. Efekty kontrastu sa objavujú vtedy, keď sa pri úsudku robí porovnanie s nejakou „kotvou“ alebo normou (Sherif, Hovland, 1961). Napr. voda v bazéne sa zdá byť chladnejšia, ak sme predtým strávili pol hodiny v Jacuzzi. Podobne aj skutočný výsledok môže byť hodnotený ako horší, ak je bežná žiaducejšia alternatíva, a lepší, ak je bežná horšia alternatíva. Efekty usudzovania o príčinách čerpajú zo spojenia antecedentu a konzekventu v rámci kontrafaktového predpokladu. Toto spojenie často môže navodzovať príčinnú súvislosť. Anna je napríklad presvedčená, že keby jej otec nikdy nefajčil, tak by dnes ešte žil. Tento kontrafaktový predpoklad naznačuje, že fajčenie spôsobilo predčasnú smrť. Efekty kontrastu a príčinných súvislostí sa spájajú s celým radom kontrafaktových dôsledkov, niekedy s výsledkom paralelných efektov (napr. oba mechanizmy môžu aktivovať negatívnu emóciu) ale inokedy protichodných efektov (napr. jeden môže zvyšovať, zatiaľ čo druhý znižovať negatívnu emóciu). V súlade s literatúrou mechanizmus efektu kontrastu vo všeobecnosti vyvoláva averzívne emócie, zatiaľ čo mechanizmus príčinnej súvislosti zodpovedá viac za priaznivé inferenčné efekty.

Celý život sme v neustálej interakcii s vlastným prostredím, pričom pre naše správanie je oveľa dôležitejšie ako toto prostredie vnímame, než aké v skutočnosti naozaj je. Základnú úlohu tu má sprostredkujúci systém psychického uspošobenia jednotlivca, ktorého hlavné komponenty sú kognície a predstavy o vonkajšom svete, spôsoby spracovania informácie, emócie a pod. Je to systém, ktorý moduluje ako sú jednotlivé podnety interpretované a ako sú informácie o svete a prostredí transformované na vnútorné interfunkčné jednotky a vonkajšie činy.

Vznik a charakter emočnej reakcie závisí od kognitívneho hodnotenia podnetovej situácie. Ako uvádza Machač et al. (1985), racionálnou analýzou sa emócia dá oslabiť alebo rozpustiť, ale silná emócia naopak môže deformovať úroveň racionálnej analýzy. Emócie a poznanie však predstavujú jednotu, bez ktorej si nemožno predstaviť ani existenciu, ani vývoj emočnej rovnako ako racionálnej sféry človeka. Samotné informácie sú mŕtve bez energetizujúcej emočno-vegetatívnej zložky a emočno-vegetatívne procesy sú bez poznania slepé. Doménou emócií je zážitok prítomnej reality, doménou rozumu je spracovanie informácií v súvislosti s potrebami subjektu a ich anticipáciou. Rozumová kontrola je možná, ale nie vždy dost' účinná. Strach a ešte viac úzkosť majú

predpoklady k tomu, aby za určitých okolností vypovedali poslušnosť rozumu.

### **Anxieta**

Strach a úzkosť sú emócie, s ktorými majú ľudia najviac skúseností, pretože svet je plný skutočných i potenciálnych nebezpečenstiev. Strach je reakcia na špecifický podnet, avšak vzťahy medzi úzkosťou a vonkajšou situáciou sú neurčité, zahŕňajú väčší počet všeobecne charakterizovaných podnetov a situácií. Medzi strachom a úzkosťou nie sú ostré hranice. Sú medzi nimi plynulé prechody. Ak je strach viac-menej primeranou reakciou na určitý škodlivý objekt, potom úzkosť môže byť relatívne stálou vlastnosťou osobnosti. Úzkostné osobnosti si zachovávajú viac-menej úzkostné spôsoby reagovania v každej situácii. Úzkosť môže vzniknúť na základe vrodených dispozícií, ale aj za prispenia silnejších psychických tráum (preťažovanie nervovej sústavy, konfliktné situácie, nepriaznivé sociálne pomery, a pod.) (Machač et al., 1985).

Úzkosť môže byť situačná (t. j. objektívna, viazaná na špecifické podnety) alebo chronická (t. j. neurotická, habituálna - predstavujúca osobnostnú charakteristiku označovanú ako úzkosť). Medzi úzkosťou vyslovene situačnou a chronickou sú plynulé prechody. Väčšina averzívnych reakcií predstavuje strach a úzkosť zároveň. Pohotovosť k úzkosti sa mení u toho istého jednotlivca v závislosti od rôznych vonkajších záťažových faktorov (námaha, konflikt, nedostatok spánku). Nielen pohotovosť k úzkosti, ale aj úzkosť obyčajne vzniká ako odpoveď na záťaž. Každá dostatočne intenzívna a dlhá psychická záťaž môže úzkosť vyvolať. Martens (1971) si myslí, že psychický stres je v podstate totožný s úzkosťou. Podobný názor zastáva aj Carron (1971) a ďalší. Spielberger (1972a) v podstate súhlasí s tým, že stres a situačná úzkosť sa týkajú objektívne toho istého procesu.

Niektoré záťažové vplyvy sú mimoriadne účinné pri vyvolávaní úzkosti, ktorá má chronický ráz. Ako uvádza Machač et al. (1985), vznik chronickej (neurotickej) úzkosti u človeka sa spája obyčajne s pocitom bezmocnosti. Chronická úzkosť môže byť efektom kumulatívneho pôsobenia zdanlivo bezvýznamných stresorov v priebehu dlhšej doby.

Je zrejmé, že emočné stavy môžu ovplyvňovať spôsob vnímania sveta a diania v ňom. Typ emočnej informácie a spôsob jej spracovania je kľúčovým faktorom pri etiológii, trvaní a zvládaní anxiety (Beck, Clark, 1997).

Anxietu tvorí zložitý súbor kognitívnych, afektívnych, fyziologických a behaviorálnych zmien (Beck et al., 1985). *Na fyziologickej úrovni* je to príprava na útek, boj, a pod. *Na behaviorálnej úrovni* sa stretávame s: a) mobilizáciou jednotlivca, aby sa vyhol alebo bránil pred vnímanou hrozbou; b) inhibíciou riskantného správania s úmyslom maximalizovať bezpečie; c) deaktiváciou motorických odpovedí, čím sa jednotlivec vyhne pocitom bezmocnosti. *Na afektívnej úrovni* sa jednotlivec cíti vystrašený alebo má obavy. A napokon *na kognitívnej úrovni* sa anxieta zahŕňa: a) určité senzorio-percepčné symptómy, napr. hypervigilanciu, pocity neskutočnosti a pod.; b) problémy myslenia, napr. nesústredenosť, neschopnosť riadiť myslenie, "okná" atď.; c) pojmové symptómy, napr. kognitívne posunutia, desivé predstavy, presvedčenia o hroziacom nebezpečenstve a pod. (Beck, Clark, 1997).

Úzkosť (anxietu) možno definovať (Novotný et al., 2006) ako nepríjemný duševný stav (negatívnu emóciu), ktorú sprevádza predtucha hrozby. Lazarus a Averill (1972) charakterizujú úzkosť ako emóciu založenú na odhade situácie ako hrozivej, pričom tento odhad obsahuje symbolické, anticipačné a neurčité prvky. Ide o difúznú emóciu, ktorá sa ťažko verbalizuje, je viazaná na nevedomie, orientovaná viac do budúcnosti a neviaže sa na konkrétny objekt.

Ako uvádza Machač et al. (1985), úzkostného človeka neznepokojuje ani tak prítomnosť, ale skôr budúcnosť. Prítomná situácia je presnejšie definovaná „tvrdými“ faktami než budúcnosť. Obraz budúceho je vždy natoľko vágny a plastický, obostretý toľkými nepredvídateľnými okolnosťami a náhodami, že pri dostatočne živej fantázii môžeme oscilovať medzi predstavami o jedinečnom šťastí aj o náhlom konci. Schopnosťou anticipácie si človek otvoril dvere ku kontrole budúcnosti, ale zároveň urobil samého seba emočne zraniteľnejším. S anticipáciou sa v ňom usídlila aj úzkosť. Naša schopnosť zaoberať sa tým, čo nie je, ale mohlo by sa stať čiastočne našim pričinením a čiastočne prispením ďalších vplyvov, ktoré sú v našej moci, v nás podľa týchto autorov vyvoláva nádej i obavy zároveň. Táto schopnosť je bázou ľudskej aktívnej a tvorivej adaptácie. Mobilizuje naše sily, ale môže sa stať nebezpečnou hrou s emočným živlom, ktorý sa ľahko vymyká racionálnej kontrole.

Spôsob, akým výskumníci v posledných rokoch nazerajú na anxietu je ovplyvnený minimálne tromi hlavnými teoretickými prístupmi. Prvý z nich predstavil Spielberger vo svojej teórii anxiety ako stavu a anxiety ako črty (Spielberger, 1966, 1972). Upozorňoval na to, že je veľmi dôležité rozlišovať anxietu ako prechodný emočný stav a anxietu ako samostatnú črtu alebo predispozíciu vnímať situácie ako ohrozujúce a sil-

nejšie emočne - anxiózne reagovať. Mnohé štúdie potvrdili prínos takehoto rozlíšenia (napr. van der Ploeg, 1990; Schwarzer, 1990).

Ďalší obrat súvisel s interakčným prístupom zdôrazňujúcim rovnaký význam situácie a osobnostných faktorov (Endler, Magnusson, 1976; Endler, Parker, 1990). Anxieta sa sledovala v kontexte interakcie špecifickej osoby a situácie a merala sa dotazníkmi, v ktorých rôzne aspekty situácie prispievali konkrétnym aspektom anxiózných reakcií (Endler, Okada, 1975).

Tretí dôležitý prístup súvisel s uvedením multidimenzionálneho charakteru anxiety. Podľa Langa (1968) s anxiétou treba narábať ako s trojdimenzionálnym konštruktom a prejavuje sa v motorických, kognitívnych a fyziologických reakciách.

Pre súčasné a aj pre naše teoretické prístupy je charakteristický dvojdimenzionálny pohľad, ktorý rozlišuje medzi anxiétou-stavom (úzkosťou) a anxiétou-črtou (úzkostnosťou). Spielberg (1972) opisuje stav anxiety ako prechodný emočný stav alebo podmienku charakterizovanú subjektívnymi, vedomo vnímanými pocitmi zvýšenej aktivity autonómneho nervového systému, kým anxieta ako črta osobnosti sa opisuje ako relatívne stály sklon vnímať široký rozsah podnetových situácií ako nebezpečné a pôsobiace ako hrozba s tendenciou odpovedať na takú hrozbu reakciou úzkostného stavu. Anxieta ako črta môže tiež odrážať individuálne rozdiely vo frekvencii a intenzite, s ktorými sa anxiózne stavy manifestovali v minulosti a s pravdepodobnosťou, že sa také stavy vyskytnú v budúcnosti.

Minulá skúsenosť determinuje naše hodnotenie udalostí, iných i seba samých včítane našich presvedčení o vlastných schopnostiach zvládnuť isté situácie. Naše presvedčenia a interpretácie desivých situácií determinujú naše konanie i pocity v týchto situáciách. Tento proces je však zložitý a podľa teoretikov kognitívneho a sociálneho učenia pozostáva z niekoľkých krokov: najprv musíme situáciu *vnímať* vrátane vlastných vnútorných reakcií (naše vnímanie môže byť realistické alebo skreslené), potom situáciu *hodnotíme* (ako dôležitú alebo nepodstatnú, hroznú alebo dobrú), následne *hodnotíme vlastnú schopnosť zvládnuť situáciu* a napokon *rozhodneme, čo urobíme a reagujeme* emóciami alebo konaním

Kognitívna teória sa zjavne líši od teórie stresu ako vrozeného tlaku, prirodzenej potreby, automatickej reakcie alebo podmienenia. Kognitívna teória pripisuje mysli centrálnu úlohu v psychológii; tvrdí, že naše vedomé poznanie (myslenie) hlavne determinuje to, čo robíme a čo cítime.

Bandura (1986) ako aj Lazarus (1984) so svojimi spolupracovníkmi sú presvedčení, že stres a anxieta sa v prvom rade objavuje vtedy, keď si myslíme, že nedokážeme zvládnuť prichádzajúci problém. Zvládanie súvisí so snahou poradiť si s vnútornými a vonkajšími požiadavkami. Zvládanie zahŕňa naše myšlienky, postoje, spôsobilosti a konanie. Hodnotenie vlastnej schopnosti zvládať ovplyvňujú viaceré faktory, včítane predchádzajúcej skúsenosti v podobných situáciách. Ľudia stále anticipujú, čo sa stane, niekedy správne, inokedy nesprávne. Svoju pozornosť sústreďujeme najmä na možné dôsledky nášho konania a výberu. Ľahko uveríme tomu, že naše pocity čiastočne vyplývajú z našich názorov na svet - našich myšlienok a presvedčení. Ale naše myšlienky, názory, presvedčenia, očakávania, atď. sú zaručene ovplyvňované našimi emóciami a správaním.

Výskumníci pochybujú o tom, že strach a anxieta sú dôsledkom výlučne kognícií a že emócie plné strachu možno oslabiť len zmenou myslenia. Myšlienky, emócie a konanie sú tak vzájomne prepojené, že pravdepodobne nemožno zmeniť jedno bez zmeny ostatných, ale nie je záruka, že zmenou jedného, napríklad myslenia, sa vždy zmení aj ostatné, napr. strach (Beidel, Turner, 1986).

Ľudské telo rôzne reaguje na stres; buď reaguje nervovo-hormonálnym systémom rýchlo - adrenalínom, alebo dlhotrvajúco - kortisolom. Tieto systémy nielen že determinujú intenzitu našich anxiózných reakcií, ale aj naše postoje, energiu, depresiu a telesné zdravie po stresujúcom zážitku. Tak ako sa líšia jednotlivci, líšia sa aj nervové systémy. Stres ovplyvňujú aj genetické, vrodené a intrauterinné faktory. Niektorí sme sa už narodili "nervózni" a "mrzutí" (Dienstbier, 1989).

Zlá skúsenosť spôsobí, že v ďalšej rovnakej situácii budeme pociťovať stres, t. j. spojí sa neutrálny podnet (situácia) s bolestivou, desivou skúsenosťou, čo podmieni strachovú reakciu na pôvodne neutrálny podnet (klasické podmieňovanie).

Niektorí ľudia sa naučili vidieť všetko negatívne; sú mentálne nastavení tak, že vidia ohrozenie a osobné zlyhanie aj vtedy, keď iní to nevidia. Samozrejme, že vnímanie situácie ako negatívnej, nepredvídateľnej, neovládateľnej alebo viacznačnej je stresujúce.

Mnohé osobnostné faktory (neurotizmus, pesimizmus, nedôvera, malá flexibilita a nízka sebadôvera) súvisia so stresom, rozhodovaním a fyziologickými reakciami.

Dôsledky stresu sú mnohé - sú tak pozitívne ako aj negatívne. Medzi pozitívne patrí napr. to, že potrebujeme a tešíme sa z istého stupňa stimulácie, z istého vzrušenia; stres je zdroj energie, ktorú možno uži-

točne využiť; vďaka miernej až strednej anxiety sme vnímavejší a produktívnejší; zvládaním stresov a riešením problémov v minulosti sa učíme zručnostiam a budeme lepšie pripravení zvládať budúce problémy; anxieta je užitočné varovanie pred prípadnými nebezpečenstvami - znamenie, že sa musíme pripraviť plniť isté požiadavky a motivuje nás to rozvíjať vlastné spôsobilosti zvládať problémy.

Medzi negatívne dôsledky patria napr. nepríjemné pocity - napätie, pocity neschopnosti, depresia, hnev, závislosť od ostatných; prílišné zaoberanie sa reálnymi alebo nereálnymi problémami - obavy, obsesie, obavy o vlastné zdravie, žiarlivosť, nutkanie, podozrievavosť, strach a fobie; emočné poruchy; problémy v medziľudských vzťahoch - podráždenosť, sexuálne problémy, pocity osamelosti, a pod.; pocity únavy - stresy vysávajú našu energiu; mnohé zlovyky (prokrastinácia) a veľa času zbytočne premrhaného na pokusy potlačiť anxieta; psychosomatické poruchy - 50-80 % zdravotných problémov je spôsobených stresom; veľký stres takmer vždy znižuje výkon (výnimkou sú len veľmi ľahké úlohy).

### **Náš výskum**

Psychologický výskum kontrafaktového myslenia sa rozvíja vo svete hlavne v posledných 20 rokoch. Uberá sa najmä v smere štúdia všeobecných charakteristík tohto procesu. Postihnutie individuálnych rozdielov v kontrafaktovom myslení súvisiacich s charakteristikami osobnosti pridáva ešte ďalšie aspekty k jeho komplexnosti. Na Slovensku sa tento typ myslenia doteraz systematicky neskúmal, uvažovalo sa o ňom skôr v logike ako v psychológii, a preto sa zaujímame o psychologický aspekt tohto myslenia, a to konkrétne o jeho súvislosť s vybranými osobnostnými charakteristikami. Keďže sa vo všeobecnosti udáva, že kontrafaktové myslenie súvisí s negatívnymi emóciami, zameriame sa na jeho vzťah s anxieta a sebahodnotením, s rumináciou a reflexiou ako aj so spokojnosťou.

### **Metóda**

*Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia* (Ruiselová et al., 2007) – 10 otázok, zameraných na kvantitatívne i kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia (KM).

*Dotazník STPI* (Spielberger) – zisťuje osobnostné charakteristiky: anxieta, zvedavosť, agresivitu a depresivitu



*Rosenbergova škála sebahodnotenia (SES - Rosenberg, 1965)* – je desaťpoložková škála zisťujúca úroveň sebahodnotenia. Výsledkom dotazníka je jedno skóre, pričom vyššia hodnota skóre odkazuje na vyššiu mieru vlastnosti.

*Dotazník ruminácie a reflexie (RRQ - Trapnell, Campbell, 1999)* – obsahuje dve subškály: rumináciu a reflexiu. Ruminácia predstavuje mieru, v akej sa jednotliviec opakovane a až nezdravo zaoberá v myšlienkach sám sebou a vecami, ktoré urobil (najmä ich negatívnymi aspektmi). Reflexia predstavuje úroveň motivácie zisťovať nové informácie o sebe.

*7 otázok týkajúcich sa spokojnosti* – vybraných z metodiky WHOQOL.

### **Výber**

Základný výber, s ktorým sme pracovali tvorilo 847 zdravotných sestier vo veku od 19 do 57 rokov. Pre účely analýzy sme na základe odpovedí na otázky týkajúce sa kontrafaktového myslenia vytvorili skupiny žien: 1) ktoré zriedka a často používajú kontrafaktové myslenie; 2) ktorým kontrafaktové myslenie pomáha alebo nepomáha; 3) ktoré kontrafaktové myslenie brzdí alebo nebrzdí; a 4) ktoré kontrafaktové myslenie rozosmutňuje alebo nerozosmutňuje. Ďalej na základe dosiahnutého skóre v anxiete v dotazníku STPI (Spielberger) sme vytvorili pomocou kritéria  $\pm 1SD$  extrémne skupiny s nízkou ( $n = 168$ ) a vysokou ( $n = 125$ ) úrovňou anxiety.

### **Výsledky a diskusia**

Analýza výskytu kontrafaktového myslenia ukázala, že u 59,5 % žien nášho výberu (zdravotných sestier) sa tento typ myslenia vyskytoval často (oproti 40,5 % so zriedkavým výskytom kontrafaktového myslenia).

Potvrdil sa aj poznatok, uvádzaný viacerými autormi (napr. Roesse, 1997, 2005 a ďalší), že pri kontrafaktovom, myslení prevažuje porovnávanie alternatívy, ktorá nastala, s lepšími alternatívami, ktoré mohli nastať (kontrafakty nahor) oproti porovnávaniu s horšími (kontrafakty nadol), t. j. v našom výbere až 79,1 % žien preferovalo kontrafakty nahor, oproti 20,9 % tých, ktoré preferovali uvažovanie o horších alternatívach.

Čo sa týka hodnotenia prínosu kontrafaktového myslenia pre možné riešenie problémov v budúcnosti, až 73,2 % zdravotných sestier uviedlo, že im kontrafaktové myslenie často pomáha pri ich riešení (oproti 26,8 %, ktoré uvádzali, že im kontrafaktové myslenie pomáha do budúcnosti len zriedka).

Len 20,6 % žien uvádzalo, že ich kontrafaktové myslenie pri riešení budúcich problémov často brzdi, oproti 79,4 % žien, ktorým sa to stáva len zriedka.

Môžeme sa teda pripojiť k názoru viacerých uvedených autorov, že kontrafaktové myslenie môže byť funkčné, korektívne a motivačné v tom zmysle, že napomáha riešeniu možných budúcich problémov. Závisí to však aj od kontrolovateľnosti antecedentu (počiatočných podmienok) riešeného problému, čo potvrdzujú viaceré výskumy (Giroto et al., 1991; Roese, 2005 a ďalší).

Pri porovnaní skupín žien, ktoré často a zriedka používajú kontrafaktové myslenie sme zistili (tab. 1), že tie, ktoré často používajú kontrafaktové myslenie sú signifikantne anxióznejšie, agresívnejšie i depresívnejšie v porovnaní so ženami, ktoré kontrafaktové myslenie používajú len zriedkakedy.

Neprekvapuje, že ženy, ktoré často využívajú kontrafaktové myslenie dosahujú aj signifikantne vyššie skóre v ruminácii, ktorá predstavuje istý spôsob zaobrania sa sebou. Ako uvádza Dobeš (2000) vysoké skóre v rumináčnej časti značí silnú tendenciu k neustálemu opakovanému, až nezdravému, zamýšľaniu sa nad sebou a vysoké skóre v reflexívnej časti značí vysokú motiváciu k zisťovaniu nových informácií o sebe. Faktor ruminácie je teda zameraný skôr na opakované rozmýšľanie o minulých, najmä nepríjemných veciach. Faktor reflexie vystihuje záujem o svoje vnútro a jeho spoznávanie. Hoci samotná ruminácia – na rozdiel od reflexie – vyznieva v tomto kontexte skôr negatívne, podľa Gurňákovej (2004) správanie motivované pôvodne obavami z neúspechu alebo odmietnutia, môže prerásť do konštruktívneho spôsobu zaobrania sa sebou samým pre vlastné intelektuálne potešenie alebo obohatenie svojho vnútorného prežívania, ktoré negatívne dôsledky ruminácie do istej miery kompenzuje.

Tab. 1

	Zriedka používa KM			Často používa KM			t	p
	N1	AM1	SD1	N2	AM2	SD2		
<b>STPI</b>								
Anxieta	303	20,08	3,884	435	21,01	4,230	-3,088	,002**
Zvedavosť	293	28,46	3,894	429	28,59	3,678	-0,435	,664
Agresivita	293	22,10	4,344	438	23,13	4,858	-3,011	,003**
Depresivita	288	18,34	4,106	421	19,54	4,331	-3,723	,000***
<b>Rosenberg</b>	263	32,11	,509	425	31,47	4,802	1,764	,078
<b>RRQ</b>								
Reflexia	274	36,61	6,789	431	37,68	7,108	-1,999	,046
Ruminácia	261	38,75	7,044	435	40,89	7,003	-3,888	,000***

Ženy, ktoré zriedkakedy používajú kontrafaktové myslenie sú celkovo v živote signifikantne spokojnejšie ( $\chi^2 = 63,950$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,003$ ), sú spokojnejšie s kvalitou života ( $\chi^2 = 15,749$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,003$ ), samé so sebou ( $\chi^2 = 74,027$ ,  $df = 37$ ,  $p = 0,000$ ), i so svojím zdravím ( $\chi^2 = 73,711$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,000$ ). Dalo by sa očakávať, že aj ich sebahodnotenie bude vyššie, ale tento rozdiel bol len naznačený. Ženy, ktoré často používajú kontrafaktové myslenie uvádzajú, že im toto myslenie pomáha ( $\chi^2 = 10,229$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,001$ ), ale súčasne ich aj rozosmutňuje ( $\chi^2 = 55,744$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ).

Pri porovnaní žien, ktorým *kontrafaktové myslenie pomáha* či *nepomáha* (tab. 2) sme nezistili signifikantné rozdiely v úrovni anxiety ani agresivity. Zvedavejšie ale aj menej depresívne sú však ženy, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha. Výsledky naznačujú, že úroveň sebahodnotenia, ruminácie i reflexie nesúvisí s tým, či ženy vnímajú kontrafaktové myslenie ako nápomocné alebo nie.

Tab. 2

	KM nepomáha			KM pomáha			t	p
	N1	AM1	SD1	N2	AM2	SD2		
<b>STPI</b>								
Anxieta	196	21,09	3,841	541	20,48	4,199	1,856	,064
Zvedavosť	194	27,65	3,464	526	28,85	3,822	-3,999	,000***
Agresivita	196	23,21	4,534	535	22,55	4,718	1,747	,082
Depresivita	185	19,93	4,070	524	18,73	4,300	3,398	,001***
<b>Rosenberg</b>	182	31,53	4,408	505	31,81	4,810	-0,709	,479
<b>RRQ</b>								
Reflexia	183	36,93	6,356	519	37,37	7,215	-0,769	,443
Ruminácia	178	40,77	6,967	516	39,83	7,177	1,537	,125

Ženy, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie nepomáha uvádzajú, že ich toto myslenie brzdí ( $\chi^2 = 114,706$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ), a naopak tie, ktorým pomáha ho aj častejšie využívajú ( $\chi^2 = 10,229$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,001$ ). Ženy, ktorým kontrafaktové myslenie skôr pomáha sú aj významne spokojnejšie vo viacerých sledovaných oblastiach. Sú celkovo spokojnejšie so životom ( $\chi^2 = 87,278$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,000$ ), samé so sebou ( $\chi^2 = 79,547$ ,  $df = 37$ ,  $p = 0,000$ ), so svojím zdravím ( $\chi^2 = 77,448$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,000$ ), s podporou okolia ( $\chi^2 = 10,633$ ,  $df = 3$ ,  $p = 0,014$ ). Majú väčšiu radosť zo života ( $\chi^2 = 25,836$ ,  $df = 5$ ,  $p = 0,000$ ) a cítia viac energie pre život ( $\chi^2 = 20,872$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,000$ ).

*Kontrafaktové myslenie* významne častejšie brzdí pri riešení problémov vysoko-anxiózne, agresívne a depresívne ženy v porovnaní s nízko-anxióznymi. Na druhej strane, ženy, ktoré kontrafaktové myslenie nebrzdí sú zvedavejšie. Úroveň sebahodnotenia, reflexie a ruminácie zrejme nesúvisí s presvedčením žien o tom, či ich kontrafaktové myslenie brzdí alebo nie (pozri tab. 3).

Tab. 3

	KM nebrzdí			KM brzdí			t	p
	N1	AM1	SD1	N2	AM2	SD2		
<b>STPI</b>								
Anxieta	585	20,38	4,159	152	21,68	3,797	-3,666	,000***
Zvedavosť	583	28,70	3,823	137	27,93	3,382	2,341	,020*
Agresivita	587	22,51	4,602	144	23,66	4,919	-2,539	,012*
Depresivita	567	18,79	4,321	143	20,12	3,957	-3,530	,000***
<b>Rosenberg</b>	553	31,84	4,722	134	31,17	4,579	1,513	,132
<b>RRQ</b>								
Reflexia	571	37,29	7,139	132	37,23	6,410	0,080	,936
Ruminácia	562	40,11	7,011	132	39,95	7,482	0,220	,826

Tie, ktoré kontrafaktové myslenie nebrzdí sú aj spokojnejšie vo viacerých sledovaných oblastiach. Sú celkovo spokojnejšie so životom ( $\chi^2 = 82,756$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,000$ ) i so svojím zdravím ( $\chi^2 = 80,440$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,000$ ). Majú väčšiu radosť zo života ( $\chi^2 = 14,891$ ,  $df = 5$ ,  $p = 0,011$ ) a viac energie pre život ( $\chi^2 = 14,756$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,005$ ).

Ženy, ktoré uvádzajú, že ich *kontrafaktové myslenie rozosmutňuje* sú signifikantne anxióznejšie, agresívnejšie aj depresívnejšie a vykazujú aj vyššiu úroveň ruminácie. V zvedavosti sa rozdiel nepreukázal. Nezistili sme v týchto skupinách ani rozdiely v sebahodnotení a reflexii (pozri tab. 4).

Tab. 4

	KM nerozosmutňuje			KM rozosmutňuje			t	p
	N1	AM1	SD1	N2	AM2	SD2		
<b>STPI</b>								
Anxieta	368	20,02	0,109	368	21,23	4,050	-4,012	<b>,000***</b>
Zvedavosť	361	28,75	3,886	358	28,33	3,631	1,511	,131
Agresivita	361	22,17	4,220	368	23,30	5,019	-3,316	<b>,001***</b>
Depresivita	349	18,27	4,102	358	19,79	4,335	-4,812	<b>,000***</b>
<b>Rosenberg</b>	333	32,11	4,543	354	31,41	4,820	1,956	,051
<b>RRQ</b>								
Reflexia	339	36,75	6,913	364	37,77	7,069	-1,934	,054
Ruminácia	335	39,24	7,085	358	40,85	7,064	-2,999	<b>,003***</b>

Ženy, ktoré kontrafaktové myslenie rozosmutňuje ho aj napriek tomu častejšie používajú ( $\chi^2 = 55,744$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ). Neprekvapuje, že ženy, ktoré kontrafaktové myslenie nerozosmutňuje sú vo viacerých oblastiach života spokojnejšie. Sú celkovo spokojnejšie so životom ( $\chi^2 = 76,866$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,000$ ), s jeho kvalitou ( $\chi^2 = 15,090$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,005$ ), so svojím zdravím ( $\chi^2 = 68,070$ ,  $df = 36$ ,  $p = 0,001$ ) i samé so sebou ( $\chi^2 = 64,315$ ,  $df = 37$ ,  $p = 0,004$ ). Majú väčšiu radosť zo života ( $\chi^2 = 16,115$ ,  $df = 5$ ,  $p = 0,007$ ) a viac energie pre život ( $\chi^2 = 12,171$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,016$ ).

V extrémnych skupinách triedených podľa úrovne *anxiety* sme zistili, že ženy s vyššou úrovňou anxiety dosahujú aj signifikantne vyššiu úroveň agresivity a depresivity, a naopak nižšiu úroveň zvedavosti (pozri tab. 5).

U vysoko-anxiózných žien sme zistili aj nižšiu úroveň sebahodnotenia i spokojnosti vo viacerých oblastiach života. To, ako vnímame samého seba, má veľký vplyv na naše duševné zdravie i na správanie sa k ostatným ľuďom okolo nás. Sebaobraz možno podľa Dobeša (2000) definovať ako mentálnu reprezentáciu vnímaných vlastných charakteristík a kompetencií jedinca, ktorá vzniká v ranom veku, modifikuje sa počas celého života jedinca a má výrazný vplyv na jeho správanie, vni-

manie a prežívanie. Ak vnímame samého seba ako hodnotného človeka, ľahšie znášame životné stresy a prehry. Osecká a Blatný (1997) na základe svojich výskumov uvádzajú, že vysoké sebahodnotenie majú tí, ktorí sú dominantní, stabilní a extrovertovaní.

Tab. 5

	Nízko anxiózne			Vysoko anxiózne			t	p
	N1	AM1	SD1	N2	AM2	SD2		
<b>STPI</b>								
Zvedavosť	158	30,37	3,722	108	26,96	3,464	7,649	,000***
Agresivita	159	21,05	4,379	116	25,25	4,655	-7,575	,000***
Depresivita	151	14,80	2,698	110	23,58	3,486	-22,041	,000***
<b>Rosenberg</b>	136	34,14	4,028	104	28,88	4,515	9,376	,000***
<b>RRQ</b>								
Reflexia	135	37,59	7,299	101	37,26	7,310	0,341	,733
Ruminácia	137	36,97	8,106	98	43,72	7,597	-6,534	,000***

Vysoko anxiózne ženy sa zaoberajú kontrafaktovým myslením signifikantne častejšie ( $\chi^2 = 5,189$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,023$ ) a viac ich toto myslenie rozosmutňuje ( $\chi^2 = 5,597$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,018$ ) i brzdí ( $\chi^2 = 12,259$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ). V súlade s tým je aj zistenie vyššej úrovne ruminácie u žien s vyššou úrovňou anxiety (tab. 5). Aj Gurnáková (2004) zistila, že osoby s výrazným sklonom k ruminácii sú úzkostlivejšie a zároveň aj hostilnejšie-agresívnejšie. Gurnáková (2004) podobne ako my (tab. 5) nezistila však vzťah medzi týmito osobnostnými charakteristikami a reflexiou.

V našich predchádzajúcich výskumoch (Ruiselová et al., 2007) sa tiež ukázalo, že ženy, ktoré sa častejšie zaoberajú kontrafaktovým myslením manifestujú vyššiu úroveň anxiety.

Aj Callander et al. (2007) zistil, že anxiety sa pozitívne spája s fluenciou, frekvenciou a trvaním kontrafaktového myslenia. K týmto výsledkom dospeli u žien, ktoré prežili traumatickú udalosť (potrat) a u ktorých sa zistila vysoká úroveň anxiety. Okrem toho tiež zistil, že anxiety súvisí aj s premýšľaním o lepších alternatívach. V našom prezentovanom výskume výsledky len naznačujú rovnakú tendenciu, čo môže byť spôsobené tým, že náš výber bol všeobecný a nepozostával zo žien vybraných po traumatickom zážitku.

Na základe našich výsledkov však konštatujeme, že neúspech pri riešení nejakého problému emočne dopadá signifikantne silnejšie na vysoko anxiózne ženy v porovnaní s nízko anxióznymi ženami ( $\chi^2 = 11,926$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,001$ ). Nezistili sme však rozdiel medzi oboma ex-

trémnymi skupinami v emočnom prežívaní úspechu pri riešení problému.

Wiseman (2003) vo výskume zistil, že vo všeobecnosti anxióznejší a tenznejší ľudia si myslia, že v živote nemajú šťastie. Podľa tohto autora anxieta narúša schopnosť človeka zaregistrovať neočakávané, t. j. „nešťastní“ ľudia prepasú šance, pretože sú sústredení na hľadanie niečoho iného. „Šťastní“ ľudia sú relaxovanejší a otvorenejší, a preto vidia všetko, čo tam je, a nielen to, čo hľadajú. Autor bol zvedavý, či „šťastní“ ľudia používajú kontrafaktové myslenie na zmiernenie emočného dopadu „nešťastia“, ktoré prežili. Požiadal „šťastných“ a „nešťastných“ ľudí, aby si predstavili, že sú v banke, ktorú prepadne lupič a odrazená guľka ich zasiahne do ramena. „Nešťastní“ ľudia mali sklon hodnotiť situáciu ako mimoriadne nešťastnú. Naopak, „šťastní“ ľudia hovorili, že situácia mohla dopadnúť oveľa horšie, pretože ich mohli zastreliť. Wiseman (2003) teda zistil, že „šťastlivci“ si spontánne predstavovali, ako mohla zlá situácia dopadnúť ešte horšie, t. j. v živote sú šťastnejší.

Podobný výsledok priniesol aj náš výskum, v ktorom sa ukázalo, že vysoko-anxiózne ženy sú v živote celkovo signifikantne nespokojnejšie ( $\chi^2 = 65,110$ ,  $df = 28$ ,  $p = 0,000$ ), sú nespokojnejšie s kvalitou života ( $\chi^2 = 22,114$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,000$ ), so svojím zdravím ( $\chi^2 = 42,005$ ,  $df = 25$ ,  $p = 0,018$ ) i samé so sebou ( $\chi^2 = 66,203$ ,  $df = 25$ ,  $p = 0,000$ ). Pociťujú nedostatok energie pre život ( $\chi^2 = 24,269$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,000$ ) a nemajú radosť zo života ( $\chi^2 = 31,935$ ,  $df = 5$ ,  $p = 0,000$ ), a to aj napriek tomu, že rozdiel v spokojnosti s podporou okolia s nízko-anxióznymi nebol signifikantný.

Wiseman (2003) uvádza, že do smerovania kontrafaktov (nahor alebo nadol) vstupujú aj ďalšie faktory. Napr. športovci, ktorí získali bronzovú medailu sú šťastnejší než tí, ktorí vyhrali striebro. Príčina spočíva v spôsobe ako atléti rozmýšľajú o svojom výkone. Strieborní medailisti si myslia, že keby podali len o trochu lepší výkon, mohli byť zlatí a naopak bronzoví myslia na to, že keby boli len o trochu horší, neboli by vyhrali nič.

Vzťahom medzi kontrafaktovým myslením a anxiétou sa zaoberali u športovcov aj Keeley a Madey (2006). Zistili štatisticky signifikantné pozitívne korelácie medzi myslením na to, čo jedinec takmer dosiahol a športovcovou anxiétou. Zistenia podporili tvrdenie, že prítomnosť športovej anxiety ako črty súvisí so zameraním sa na slabý výkon a rumináciou o tom, ako blízko bol jedinec k lepšiemu výsledku. Konštruktívnejším použitím kontrafaktového myslenia by bolo však analyzovať, čo by mohol urobiť lepšie, aby nabudúce bol úspešnejší.

Landman so spolupracovníkmi (1995) zistil, že kontrafaktové myslenie sa spájalo so súbežným emočným distresom. Avšak kontrafaktové myslenie o minulosti sa tiež spájalo s predstavovaním si spôsobu, ako zmeniť veci k lepšiemu v budúcnosti. Je teda možné, že kontrafaktové myslenie sa môže spájať s emočným distresom v krátkom čase, ale podľa Landmana z dlhodobého hľadiska môže prinášať motivačné benefity.

### **Záver**

Kontrafaktové myslenie je fascinujúca téma, najmä kvôli svojej širokej škále psychologických dôsledkov, včítane emócií (Landman, 1993), postojov (Gleicher et al., 1995), očakávaní (Olson et al., 1996), podozrení (Miller et al., 1989), povier (Miller, Taylor, 1995), atď. Je bežným javom duševného života, ktorý je často prepletený so silnými emočnými stavmi.

Roese (1997) uvádza tri hlavné východiská kontrafaktového myslenia:

1) Kontrafaktové myslenie je aktivované negatívnou emóciou. Inými slovami, kontrafaktové myslenie sa objavuje ako reakcia na tie situácie, v ktorých je veľmi dôležité korekčné myslenie.

2) Obsah kontrafaktového myslenia rekapituluje, čo je pre jednotlivca normálne a myšlienky sa zameriavajú hlavne na pravdepodobné zdroje nešťastia.

3) Kontrafakty produkujú negatívne emočné konzekventy prostredníctvom mechanizmu efektu kontrastu, ale tie sú kompenzované pozitívnymi inferenčnými konzekventami, ktoré sa objavujú prostredníctvom mechanizmu usudzovania o príčine. Tieto efekty boli *špecifické* v zmysle zvýšenia intencií a správania spojeného so zlepšením výkonu a *všeobecné* v zmysle zvýšenia vnímania osobnej kontroly, čo má priaznivé dôsledky na prebiehajúce prispôsobenie sa a psychickú pohodu.

Tento prístup má podľa Roesea (1997) niekoľko významov pre súčasnú teóriu a výskum:

1) Zdôrazňuje hlboké prepojenie emócií a kontrafaktového myslenia (Landman, 1993). Emočná skúsenosť je tak determinantom, ako aj konzekventom kontrafaktového myslenia, s predchádzajúcim konštituovaním všeobecne fungujúcej mobilizácie zdrojov riešenia problému a následnou reprezentáciou nepríjemného by-produktu.

2) Má význam pre chápanie zvládania a adjustácie. Procesy kontrafaktového myslenia sú dôležitou súčasťou zdravého fungovania (Landman, 1993, 1995). Ak kontrafakty v niektorých extrémnych prípadoch



spôsobujú dlhodobú emočnú dysfunkciu, nemožno to interpretovať tak, že kontrafaktové myslenie je principiálne škodlivé, ale skôr že normálne fungujúci inhibičný mechanizmus je zablokovaný, t. j. u niektorých jedincov sa kontrafaktové myslenie normálne „nevypne“, ale opakovane sa točí dokola a prejde do nezdravej ruminácie. Toto však pravdepodobne predstavuje zlyhanie normálne fungujúceho procesu aktivácie a inhibície.

S tým súvisí tvrdenie, že kontrafaktové myslenie je maximalizované v situáciách, ktoré možno istým spôsobom kontrolovať a môžu sa vyskytnúť v budúcnosti (Markman et al., 1993; McMullen et al., 1995). V traumatických podmienkach, ktoré jednotlivec nemôže ovplyvniť (napr. vojna) alebo sa už pravdepodobne nezopakujú (napr. smrť dieťaťa), normálny proces kontrafaktového myslenia nenavodzuje žiadne závery užitočné pre budúcu činnosť, len nepríjemnú emóciu.

3) Kontrafakty s rôznym obsahom môžu vyvolať rôzne emócie (Landman, 1993, 1995; Niedenthal et al., 1994). Termínom negatívne emócie opisujeme hlavné spúšťače kontrafaktovej aktivácie - smútok, hnev a frustrácia môžu významným spôsobom ovplyvňovať kontrafaktové myslenie. Emočná aktivácia môže byť aj dôsledkom vybudenia anxiety.

Myšlienky o tom, čo by mohlo byť, sú bežným javom duševného života. Najčastejšie sú spúšťané prežívaním nepríjemných emócií a jedným z jeho okamžitých dôsledkov je vyvolanie nepríjemnosti. Avšak obsah takýchto myšlienok môže identifikovať príčinné-následné premenné, ktorých uvedenie môže uľahčiť výkon v budúcnosti. Kontrafaktové myslenie, hoci nie bez svojich „chýb krásy“, je pre jednotlivca prínosom. Bez kontrafaktového myslenia by sme na tom mohli byť podstatne horšie.

Vo svete sa skúma najmä samotný proces kontrafaktového myslenia. Výskumy kontrafaktového myslenia v kontexte osobnosti sú pomerne vzácne. Výsledky našich výskumov (Ruiselová et al., 2007; Prokopčáková, Ruiselová, 2008 a i.) potvrdzujú, že kontrafaktové myslenie je nepopierateľne prepojené s osobnostnými charakteristikami, ako aj s procesmi zvládania náročných situácií. Obsahová analýza tohto typu myslenia (Ruiselová et al., 2007) ukazuje prevahu nešpecifických, bežných problémov každodenného života. Štúdium individuálnych rozdielov kontrafaktového myslenia v kontexte viacerých osobnostných charakteristík pokladáme za perspektívne a budeme v ňom pokračovať.

## Literatúra

- Alicke, M. D., Buckingham, J., Zell, E., Davis, T., 2008, Culpable control and counterfactual reasoning in the psychology of blame. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1371-1381.
- Bandura, A., 1986, *Social foundations of thought and action: A social cognitive*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barber, B. M., Odean, T., 2000, Trading is hazardous to your wealth: The common stock investment performance of individual investors. *Journal of Finance*, 55, 773-806.
- Beck, A. T., Emery, G., Greenberg, R., 1985, Theoretical perspectives on clinical anxiety. In A. H. Tuma, J. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Beck, A. T., Clark, D. A., 1997, An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 1, 49-58.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., 1986. A critique of the theoretical bases of cognitive-behavioral theories and therapy. *Clinical Psychology Review*, 6, 177-197.
- Brendl, C. M., Higgins, E. T., 1996, Principles of judging valence: What makes events positive or negative? In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 28, pp. 95-160). San Diego, CA: Academic Press.
- Byrne, R. M. J., 2002, Mental models and counterfactual thought about what might have been. *Trends in Cognitive Sciences*, 6, 426-431.
- Byrne, R. M. J., 2005, *The rational imagination: How people create alternatives to reality*. Cambridge, M.A.: MIT Press.
- Carron, A. V., 1971, reactions to "anxiety and motor behavior". *Journal of Motor Behavior*, 2, 181-188.
- Carpenter, P. A., 1973, Extracting information from counterfactual clauses. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 12, 512-521.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., 1995, Counterfactual thinking and coping with traumatic life events. In N. J. Roesse, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 353-374). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Wortman, C. B., Silver, R. C., Thompson, S. C., 1995, The undoing of traumatic life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 109-124.

- Dienstbier, R. A., 1989, Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, 96, 84-100.
- Dobeš, M., 2000, *Sebaobraz, sebahodnotenie a procers uvedomovania – ich vzájomné vzťahy*. Rig. Práca, Fil. Fak. Prešovskej univerzity, Kat. psychológie, Prešov.
- Endler, N. S., Magnusson, D., 1976, Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin*, 83, 956-974.
- Endler, N.S., Parker, J.D., 1990, Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. (*Special issue*) *Stress Medicine. Advances in measuring life stress*, 6, 3, 243-248.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2008, The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Fillenbaum, S., 1974, Information amplified: Memory for counterfactual conditionals. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 44-49.
- Gilbar, O., Hevroni, A., 2007, Counterfactuals, coping strategies and psychological distress among breast cancer patients. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20, 382-392.
- Gilovich, T., Wang, R. F., Regan, D., Nishina, S., 2003, Regrets of action and inaction across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34, 61-71.
- Giroto, V., Legrenzi, P., Rizzo, A., 1991, Event controllability in counterfactual thinking. *Acta Psychologica*, 78, 111-133.
- Gleicher, F., Boninger, D., Strathman, A., Armor, D., Hetts, J., Ahn, M., 1995, With an eye toward the future: The impact of counterfactual thinking on affect, attitudes, and behavior. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 283-304). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gurňáková, J., 2004, Spôsob zaobrania sa sebou samým z hľadiska základných črt osobnosti. In I. Ruisel, D. Lupták, M. Falat (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2004 Stará lesná, zborník z konferencie*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 157-166.
- Johnson, M. H., Sherman, S. J., 1990, Constructing and reconstructing the past and the future in the present. In E. T. Higgins, R. M. Sorrentino(Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 482-526). New York: Guilford Press.
- Kahneman, D., Tversky, A., 1982, The simulation heuristic. In D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertain-*

- ty: *Heuristics and biases* (pp. 201-208). New York: Cambridge University Press.
- Keeley, J., Madey, S., 2006, When is it anxiety provoking to imagine what might have been? Many athletes know the answer. *Psi High Newsletter*, 31, 1.
- Kocovski, N.L., Endler, N.S., Rector, N.A., Flett, G.L., 2005, Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 8, 971-984.
- Landman, J., 1993, *Regret: The persistence of the possible*. New York: Oxford University Press.
- Landman, J., 1995, Through a glass darkly: Worldviews, counterfactual thought, and emotion. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 233-258). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Landman, J., Vandewater, E. A., Stewart, A. J., Malley, J. E., 1995, Missed opportunities: Psychological ramifications of counterfactual thought in midlife women. *Journal of Adult Development*, 2, 2, 87-97.
- Lang, P. J., 1968, Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. In J. M. Shleien (Ed.), *Research in psychotherapy, III*. Washington: American Psychological Association.
- Lazarus, R. S., 1984, On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R. S., Averill, J. R., 1972, Emotion and cognition: With special reference to an anxiety. In C. Spielberger (Ed.), *Anxiety, current trends in theory and research. Vol. II*. New York, London: Acad. Press.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., 1984, *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Losiak, W., 2002, Trait anxiety and coping in anxiety relevant situation. *Ansiedad y Estrés*, 8, 1, 1-12.
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J., 1985, *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., McMullen, M. N., 1995, The impact of perceived control on the imagination of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 87-109.
- Markman, K. D., McMullen, M. N., 2003, A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 244-267.

- Markman, K. D., Miller, A. K., 2006, Depression, control and counterfactual thinking: Functional for whom? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 210-227.
- Martens, R., 1971, Anxiety and motor behavior: A review. *Journal of Motor Behavior*, 2, 151-179.
- McMullen M. N., Markman, K. D., Gavanski, I., 1995, Living in neither the best nor the worst of all possible worlds: Antecedents and consequences of upward and downward counterfactual thinking. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 133-167). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Miller, D. T., Taylor, B. R., 1995, Counterfactual thought, regret, and superstition: How to avoid kicking yourself. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 305-331). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Miller, D. T., Turnbull, W., McFarland, C., 1989, When a coincidence is suspicious: The role of mental simulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 581-589.
- Monroe, M. R., Skowronski, J. J., MacDonald, W., Wood, S. E., 2005, The mildly depressed experience more post-decisional regret than the non-depressed. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 665-690.
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., Gavanski, I., 1994, "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 585-595.
- Novotný, V., Heretik, A. Sr., Heretik, A. Jr., Pečeňák, J., Ritomský, A., 2006, *EPIA – Epidemiológia vybraných úzkostných porúch na Slovensku*. Nové Zámky: Psychoprof, spol. s r. o.
- Olson, J. M., Roese, N. J., Zanna, M. P., 1996, Expectancies. In E. T. Higgins, A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 211-238). New York: Guilford.
- Osecká, L., Blatný, M., 1997, Struktura globálního vztahu k sobě: Analýza Rosenbergovy škály sebehodnocení – replikace. *Československá psychologie*, 61, 6, 481-486.
- Prokopčáková, A., Ruiselová, Z., 2008, Counterfactual thinking as related to anxiety and self-esteem. *Studia psychologica*, 50, 4, 429-435.
- Roese, N. J., 1994, The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of personality and Social Psychology*, 66, 805-818.

- Roese, N. J., 1997, Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
- Roese, N. J., 1999, Counterfactual thinking and decision making. *Psychological Bulletin and Review*, 6, 570-578.
- Roese, N. J., 2005, *If only*. New York, Broadway Books.
- Roese, N. J., Maniar, S. D., 1997, Perception of purple: Counterfactual and hindsight judgments at Northwestern Wildcats football games. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1245-1253.
- Roese, N. J., Morrison, M., 2009, The psychology of counterfactual thinking. *Historical Social Research*, 345, 2, 16-26.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 1993, Self-esteem and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 199-206.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 1997, Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 29, pp. 1-59). San Diego, CA: Academic Press.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2007, Counterfactual thinking in relation to the personality of women – doctors and nurses. *Studia Psychologica*, 49, 4, 333-339.
- Segura, S., Morris, M. W., 2005, Scenario simulations in learning: Forms and functions at the organizational level. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking* (pp. 94-109), New York: Routledge.
- Sherif, M., Hovland, C. I., 1961, *Social judgment: Assimilation and contrast effects in communication and attitude change*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Schwarz, N., 1990, Feelings as information: Informational and motivational function of affective states. In E. T. Higgins, R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 527-561). New York: Guilford Press.
- Schwarz, N., Bless, H., 1991, Happy and mindless, but sad and smart? The impact of affective states on analytic reasoning. In J. P. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgment* (pp. 55-72). New York: Pergamon Press.
- Schwarzer, R., 1990, Current trends in anxiety research. In P. Drenth, J. Sergeant, R. Takens (Eds.), *European perspectives in psychology*, Vol. 2. Chichester: Wiley
- Spielberger, C. D., 1972, Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*, Vol. 1. Academic Press, Orlando/London.

- Spielberger, C. D., 1972a, Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research, Vol. II*. New York, London: Acad. Press.
- Taylor, S. E., 1991, Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Taylor, S. E., Schneider, S. K., 1989, Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7, 174-194.
- Tetlock, P. E., Lebow, R. N., 2001, Poking counterfactual holes in covering laws: Cognitive styles and historical reasoning. *American Political Science Review*, 95, 829-843.
- Van Der Ploeg, H., 1990, Anxiety research in Europe. In P. Drenth, J. Sergeant, R. Takens (Eds.), *European perspectives in psychology, Vol. 2*. Chichester: Wiley.
- Wiseman, R., 2003, The luck factor. *Skeptical Inquirer*, 27, 3, [www.csicop.org/si/](http://www.csicop.org/si/)
- Zeidner, M., 1994, Personal and contextual determinants of coping and anxiety in evaluative situation: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 16, 6, 899-918.

# MÚDROŠŤ, KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE A OSOBNOSŤ

Imrich RUISEL, Zdena RUISELOVÁ

Múdrosť je pojem, ktorý je komplexný a preto vyžaduje nielen interdisciplinárny prístup, no súčasne sa skúma (i pôsobí) na teritóriu, kde činnosť psychológov neraz vyvoláva podozrenie, najmä ak sa psychológ pokúša o experimentálny a empirický prístup.

Múdrosť sa všeobecne pokladá za vrchol poznania ľudských existenčných problémov, vrátane priebehu a konca života.

Zahrnutie múdrosti do repertoára vedeckého psychologického poznania nebolo jednoduché. Môže byť výskumnými dátami riadený psychológ dostatočne presvedčený o spirituálnych a humanistických kvalitách múdrosti? Zvládne primerane situáciu, v ktorej predmet bádania a metodológia sú navigované, voľne parafrázujúc Wittgensteina, ako lode na nočnom mori? Áno, je to možné. Je potrebné zaradiť problematiku múdrosti do repertoáru vedeckej psychológie a to tak, aby sa filozofia a iní humanitne orientovaní odborníci podieľali na výskumoch a spolupracovali pri vedeckých analýzach.

Pri diskusiách o múdrosti väčšina ľudí reaguje pomerne pohotovo. Ich odpovede možno rozdeliť do troch skupín: 1) uvádzajú mená verejných alebo historických postáv, ktorých správanie slúži na ilustráciu múdrosti, 2) reprodukovujú príslovia a maxima o múdrosti a 3) opisujú riešenia takých životných problémov, o ktorých sa predpokladá, že svojou komplexnosťou a neistotou vyžadujú múdrosť.

Kto sú múdri ľudia, ktorých mená sa spomínajú ako verejné prototypy múdrosti? Pochopiteľne, že tieto mená závisia od kultúrneho, etnického, profesionálneho alebo náboženského pozadia a často vyvolávajú živé diskusie. Prečo nedochádza k výraznejšiemu súhlasu medzi účastníkmi? Najmä z dvoch dôvodov. Prvý vyplýva z faktu, že pri diskusiách o jednotlivých nominantoch, sa obvykle spomínajú aj ich chyby a slabosti, pričom sa spochybňuje, nakoľko boli títo ľudia „skutočne“ múdri (napr. u Konfucia sa obvykle spomína nevládnosť alebo u Sokrata neogabanosť). A po druhé, podľa našich koncepcií múdrosti sa zdá, že neraz si vytvárame predstavu takej vysokej a „čistej“ formy ideálu, že žiaden reálny človek ju nedokáže primerane naplniť. Múdrosť vo svojej čistej podobe môže prežívať iba v našich myšliach. Predstava múdrosti ako abstrakcie je tiež obsiahnutá v niektorých historických spisoch.



Napríklad aj Konfucius, ak mal spomenúť „múdreho“ človeka, systematicky odmietal uviesť meno konkrétneho človeka. Podľa Maxa Webera nositeľ „ideálneho typu“ nesie podobné konotácie - je podľa neho súčasťou špekulatívnej teórie, avšak nemusí sa vyskytovať vo fenotypickej realite.

### **Múdrost' ako vynikajúce riešenie ťažkých životných problémov**

Významným krokom pre identifikáciu múdrosti v každodennom živote je vymedzenie životných problémov a ich riešenia. Toto vymedzenie vyplýva z predpokladu, že význam múdrosti súvisí s ťažkými problémami života a ich kreatívnym riešením.

Príklady tohto spôsobu výkladu múdrosti sú podobné s riešením problému kráľa Šalamúna založenom na spore medzi dvomi ženami, ktorá z nich je skutočná matka. Ako je známe Šalamúnovo riešenie navrhovalo rozdelenie dieťaťa mečom a pridelenie jednej polovice každej žene. Šalamún nevedel, kto bola biologická matka, avšak bol schopný určiť stratégiu pre objavenie pravdy, keď využil tendenciu skutočnej matky, ktorá uprednostnila život dieťaťa pred vlastníctvom polovice mŕtveho tela.

Tento príklad múdrosti poukazuje na to, že idea múdrosti má vzťah s ťažkými problémami ľudských podmienok a že zahŕňa kreatívne spôsoby riešenia problému. Šalamúnov príklad tiež svedčí o tom, že sa predpokladá, že múdrost' sa týka riešení, ktoré sú v záujme „dobrého“ života. Závazok múdrosti k dobrej a morálne legitímnej pohode seba a iných je kritickou súčasťou našich každodenných koncepcií múdrosti. Ak naše poznanie bolo zamerané na využívanie iných alebo k činnosti vo svoj prospech na úkor iných, nebude sa opierať o múdrost'.

V každodennom živote sa prejavujú mnohé príklady múdrosti. Uvažujeme o múdrosti v kontexte múdrych ľudí, ako o poznaní, ktoré kryštalizuje ako hlboké ľudské pochopenie alebo ako klasické prípady múdrych rozhodnutí a rád. Treba však priznať, že žiaden z týchto každodenných príkladov neponúka komplexný obraz múdrosti, jej pôvod, podstatu a procesy, sú jednoducho špecifickými príkladmi a manifestáciami múdrosti.

### **Definovanie múdrosti**

Predpokladá sa, že celkovo možno vymedziť sedem prístupov k múdrosti (Baltes, 2005):

- múdrosť predkladá dôležité a zložité otázky a stratégie o základných otázkach zmyslu života,
- múdrosť zahŕňa poznanie limitov poznania a neistôt sveta,
- múdrosť reprezentuje skutočne nadpriemernú úroveň poznania a posudzovania,
- múdrosť tvorí poznanie s mimoriadnym rozsahom, hĺbkou a rovnováhou,
- múdrosť zahŕňa perfektný súlad mysle a charakteru, spoluprácu poznania a cností,
- múdrosť reprezentuje poznanie využité pre dobro a pohodu seba i iných,
- múdrosť, hoci ju ťažko možno získať a vymedziť, ľahšie možno spoznať, ak je navonok manifestovaná.

Aký je význam týchto jednotlivých prístupov k múdrosti?

Po prvé, múdrosť predkladá množinu dôležitých a ťažkých otázok o poznaní zmyslu života a odlišuje sa od iných foriem každodenného poznania. Múdrosť prekračuje bežný zdravý rozum a praktické poznanie toho, ako ľudia fungujú v konkrétnych typických situáciách a ako sa rozvíja fyzikálny i sociálny svet. Takéto poznanie je súčasťou múdrosti. Múdrosť však prichádza do kontaktu s problémami, ktoré majú veľký význam pre ľudské podmienky - ako sú riadenie a zmysel života. Takto múdrosť zahŕňa poznanie existenciálnych problémov, ktoré sú hranicami toho, čo sme schopní porozumieť a zvládnuť. Rozvinutím pojmu, navrhovaným Karl Jaspersom možno hovoriť o Grenzsituationen (hraničné situácie) pri kontextovej lokalizácii zmyslu múdrosti.

Druhý prístup, zdôrazňujúci, že múdrosť zahŕňa poznanie limitov poznania a neistôt sveta naznačuje, že múdrosť nie je totožná s vedeckými a technologickými poznatkami. Poznanie vyplývajúce z múdrosti zahŕňa pochopenie limitov vedy, napr. v situáciách, týkajúcich sa spirituality a zmyslu života. Múdrosť tiež naznačuje pochopenie limitov vedy, napr. hranice nášho pochopenia neznámych a neistých podmienok ľudskej existencie. V tomto smere viacerí autori (napr. Meacham 1983), ale už aj Wundt (podľa Baltes, 2005), argumentovali, že podstatou múdrosti je poznanie limitov toho, čo možno poznať. Avšak napriek limitom a neistotám očakávame, že nás múdrosť povedie užitočným smerom. Napríklad, že nás privedie k umiernenosti (prudencii) a ochráni od zvodov rýchlych odpovedí a príliš pohotových riešení.

Tretí znak, podľa ktorého je múdrosť skutočne nadradenou úrovňou poznania znamená, že múdrosť je to najlepšie, čo naša psychika môže

dosiahnuť, a preto sa to často pokladá za utopické alebo božské. Múdrost' sa podobá ideálu, ku ktorému sa možno skôr priblížiť, než ho dosiahnuť. V každom prípade úroveň excelentnosti prisudzovaná múdrosti sa týka výnimočných činností, ktoré sú reálne dosiahnuteľné len veľmi zriedka.

Štvrtý znak, že múdrost' je poznaním s mimoriadnou šírkou, hĺbkou a rovnováhou zdôrazňuje, že múdrost' je integrovaná, že sa zameriava na celok a že vyvažuje a zmierňuje jednotlivé časti, že je viac, než špecializované poznanie v užšom slova zmysle. Aristotelov staroveký výrok, že „múdri organizujú“ (sapientia est ordinare) je prenášaný do moderných názorov o celostných a integračných štruktúrach a funkciách múdrosti (Oelmüller, 1989). Jadrom múdrosti je rovnováha (Sternberg, 1990).

Kontextuálna a holistická integrácia a rovnováha sú však dosahované bez straty špecifik príkladu. Keď je múdrost' vyžadovaná v špecifickej situácii, zaraďuje špecifický prípad perspektívy väčšieho celku a rovnováhy argumentov. Táto jednotlivá vlastnosť múdrosti je často identifikovaná ako poznanie z odstupu, ako poznanie, ktoré zmierňuje (Hartshorne, 1987) alebo upravuje súčasnú realitu vo vzťahu k minulosti a budúcnosti ako poznanie, ktoré je naderadené nad emočnými a intelektuálnymi silami obsiahnutými v probléme. Kritický príklad (ako deviantné správanie v škole) je chápaný v kontexte priebehu celého života a generačná súvislosť, špecifická školská situácia (ako je chudoba) je umiestnená do štruktúry a dynamiky sociálnej diferenciacie a kultúrnej evolúcie.

Piaty znak, že múdrost' reprezentuje perfektný súlad medzi mysl'ou a charakterom, dokonalú organizáciu poznania a cnosti, reflektuje názor, že múdrost' je viac, než „kognitívne“ poznanie. Ak sa má múdrost' prejavovať, kognitívne, sociálne a motivačné atribúty sa zblížujú a formujú celok mimoriadnej excelentnosti. Chápanie múdrosti ako najvyššej formy integrácie mysle a duše vyplýva z religiózneho pôvodu pojmu múdrosti. Preto sila spojenia medzi mysl'ou a správaním je často ovplyvnená pôsobením medzi „vedeckými“ (filozofickými) a náboženskými formami múdrosti (Waldenfels, 1989). Na druhej strane v Západnej Európe vplyvom historickej konfrontácie medzi filozofiou (vedou) a náboženstvom vznikli pojmy múdrosti, podľa ktorých múdrost' je rezervovaná skôr pre teoretické aspekty poznania, než múdrost' ako integrovaný celok mysle a správania.

Šiesty znak, že múdrost' je poznanie vyvolávané a užívané kvôli pohode seba i iných, podobne ako štvrtý znak, upozorňuje na slabé spojenie medzi dispozíciou k múdrosti a motivačným cieľom múdrosti. Múdro-

rosť nie je poznaním využívaným v prospech jednotlivca. Skôr indikuje vysokú úroveň fungovania v záujme vlastného vývinu ako aj vývinu iných. Múdrost' sa potom pokladá nielen za osobné, ale aj skupinové dobro.

Tento znak vyzdvihuje to, čo sa pokladá za morálnu dimenziu múdrosti (Kekes, 1995). Zjednodušene možno konštatovať, že múdrost' sa pokladá za vlastnosť Boha a nie diabla, atribút kráľov zaujímavých sa o blaho svojich poddaných a nie diktátorov usilujúcich sa o machiavellistickú stratégiu využívania ľudí, schopnosť poradcu poskytovať dobré rady ľuďom v ťažkej životnej situácii a nie radiť tak, aby skôr uspokojil svoje vlastné potreby, než potreby iných. Krátko povedané, poznanie v rukách zlého alebo sebecky orientovaného človeka nie je hodnotené ako múdrost'. Pre múdrost' je typické poznanie, realizované dobromyseľnou a nie nečestnou alebo zlomyseľnou osobou.

Siedmy znak naznačuje, že múdrost' je ťažko dosiahnuť, ale ľahšie rozpoznať, ak je manifestovaná vonkajším správaním. To znamená, že múdrost' bez ohľadu na mimoriadnu úroveň excelentnosti, je súčasťou každodenných životov a osobného prežívania. Preto nepôsobí mimo reálnych životov a myslí, sídli pevne v jadre našich kultúrnych mentalít a sebaobrazu.

Ako je všeobecne známe, z výskumov pamäti a učenia vyplýva, že určité epizódy je ľahšie znovupoznať než reprodukovať. Podobná situácia platí i pre múdrost'. Aj keď sami nie sme schopní múdrost' iniciovať, naše prežívanie je pripravené na jej hľadanie a poznanie. Avšak napriek svojej výnimočnosti a dôkladnosti, múdrost' nie je úplne skrytá a nie je tým, čo dokážu pochopiť iba vybraní jednotlivci. Naopak, všetci sme do určitej miery s múdrost'ou spojení. Preto ju znovupoznávame, aj keď v rôznom stupni, vnímame jej výzvy a registrujeme jej stopy. Preto je múdrost' javom verejnej a sociálnej interpretácie a prejavu.

Okrem týchto zdanlivo zhodných univerzálnych názorov o múdrosti, možno uvažovať aj o iných súvislostiach. Spomenúť možno najmä typy múdrosti. Pretože múdrost' je značne komplexný a rôznorodý jav, nie všetky aspekty múdrosti môžu pôsobiť v jednej osobe, preto sa uplatňuje potreba špecializácie s rôznymi ľuďmi držiacimi kľúč k rôznym aspektom múdrosti.

Aspektom múdrosti, ktorý možno zaradiť medzi univerzálne kategórie, je jeho sociálna podstata, ktorá naznačuje, že múdrost' je skupinovým poznaním. Z toho vyplýva, že múdrost' je charakteristickým znakom kultúrnej evolúcie. Sociálne poznanie zahŕňa rôznorodé aspekty a štýly poznávania a konania. Na druhej strane nemožno odmietnuť ani

individuálne stránky múdrosti, čo zvyčajne najmä silný dôraz na existenciu mudrcov typu Šalamúna.

Medzi inými atribútmi podstatnými pre múdrosť sa uvádzajú aj také mentálne aktivity ako reflexivita a skepticizmus. V iných súvislostiach Paul Baltes zdôraznil pôsobenie „konštruktívnej melanchólie“. Uvádza sa tiež, že múdrosť prekonáva extrémny a reprezentuje tendenciu k optimálnym výkonom, čo môže byť priamym dôsledkom reflexivity.

### **Múdrosť v implicitnom kontexte**

V konceptoch múdrosti sa kladie dôraz na jej implicitné vymedzenia; tendencie a pohľady smerujú skôr k hľadaniu múdrosti v každodennom živote ľudí, v „múdrom konaní“, v porozumení toho, čo ľudia považujú za múdre. Možno sa stretnúť aj s vymedzeniami múdrosti (Ardelt, 2003), podľa ktorých múdrosť nepôsobí bez viazanosti na konkrétneho nositeľa a preto múdrosť, uvedená v „múdrych knihách“, nie je múdrosťou, ak sa netýka jednotlivca. Jeden z možných prístupov je založený na smerovaní od abstraktnej múdrosti ako univerzálneho ideálu až po múdrosť v každodennom živote, múdrosť ako prejav osobnosti.

Laické (implicitné) teórie sa snažia pochopiť podstatu múdrosti, jej využívanie v každodennom živote, variabilitu v rozličných kultúrach a v rôznych vekových kategóriách, odlišnosť od explicitných teórií. Bluck a Glück (2005) preskúmali implicitné teórie múdrosti a opísali päť rôznych typov, v rámci ktorých identifikovali päť spoločných, esenciálnych faktorov: kognitívne porozumenie, vzhľad, hlbavý postoj, záujem o ostatných a zručnosti potrebné pre praktický život.

Expertné (explicitné) teórie analyzujú informácie o tom, čo by múdrosť mala predstavovať, ako by mala ovplyvňovať konanie jednotlivca, detailne skúmajú a hodnotia také správanie, ktoré možno označiť ako múdre. Závěry o tom, nakoľko určité konanie možno pokladať za múdre, vytvárajú experti, múdrosť sa chápe ako určité štádium mentálnej zrelosti, ktoré možno dosiahnuť len ojedinele. Otázka neraz znie, ako vznikajú explicitné teórie múdrosti. V podstate sú implicitnými teóriami menšieho, odborne erudovaného výberu pozorovateľov (Sternberg, Jordan, 2005).

### **Berlínska paradigma a koncepcia M. Ardeltovej**

Berlínska škola vychádza z filozofických a kultúrno-antropologických tradícií a snaží sa ich zakomponovať do kontextu psychologických

teórií. Na najvšeobecnejšej úrovni vymedzili múdrosť ako expertné poznanie a usudzovanie o nielen dôležitých, ale aj zložitých a neurčitých otázkach, spájajúcich sa s významom a organizáciou života. Poznanie asociované s múdrosťou sa zaoberá záležitosťami najvyššej možnej osobnej a sociálnej významnosti. Múdrosť je pre nich expertná znalosť vo vedení života, porozumení jeho významu a vo fundamentálnej životnej pragmatike (životné plánovanie, manažovanie a spätný pohľad). Pre empirické štúdium múdrosti používa Berlínska skupina zložité, no slabo definované hypotetické situácie (Baltes, Kunzmann, 2003).

Príbehy sú úmyselne nevýrazne definované a majú veľa alternatív riešení. Zaznamenáva sa každá myšlienka probanda (hlasité myslenie) a zachytené myšlienky hodnotia experti podľa stanovených kritérií.

Iným prístupom k skúmaniu múdrosti je koncepcia Ardeltovej (2000). Oproti berlínskej paradigme navrhla alternatívny spôsob hodnotenia múdrosti – trojdimenzionálnu škálu zisťovania kognitívnej, afektívnej a reflektívnej zložky múdrosti. Namieta, že osobnosť je v berlínskej koncepcii nedostatočne zohľadnená.

Berlínska metodika hodnotí, podľa Baltesa a Kunzmann (2003), pokročilé kognitívne fungovanie, expertný znalostný systém, expertnú znalosť v plánovaní a organizácii života. Podľa týchto autorov múdrosť pôsobí nezávisle od jednotlivcov, napríklad prostredníctvom sapienciálnej literatúry, akou je Biblia.

Ardeltová (2004 – cit. podľa Benedikovičová, Ruisel, 2008)) však hovorí, že múdrosť nemôže existovať nezávisle na jednotlivcoch. V momente, keď sa niekto pokúsi múdrosť demonštrovať, napríklad spísať svoje myšlienky, múdrosť stratí spojenie s konkrétnym človekom a pretransformuje sa do teoretickej a intelektuálnej roviny. Ak myšlienky nie sú viazané na zážitkovú a osobnostnú dimenziu, predstavujú len teoretické vedomosti. Avšak múdrosť nie je len teoretickým poznaním, ale obsahuje aj zážitkovú úroveň.

Voči metodike, ktorou berlínska škola hodnotí múdrosť, vzniesla Ardeltová určité námietky. Ako je známe, probandi hodnotia hypotetickú situáciu a tým môže dochádzať k nedostatočnej motivácii v riešení problému. Z dennej skúsenosti je zrejmé, že pozorovateľ nezriedka inak hodnotí činy iných než vlastné skutky, alebo konanie svojich najbližších. Sociálna žiaducnosť, potenciálne premietnutá do riešenia hypotetických situácií a predstieraná veľkorysosť a ohľaduplnosť, ktorá hodnotiteľ'a k ničomu nezaväzuje, tiež nie sú z dennej reality neznáme.

Ardeltová (2003) zdôrazňuje, že múdrosť nemôže byť limitovaná len na intelektovú alebo kognitívnu dimenziu, ale zahŕňa celú osobnosť.

Model sumarizuje tak kognitívne, ako aj emočné dimenzie osobnosti a vymedzuje múdrosť ako latentnú premennú kognitívnych, reflektívnych a afektívnych osobnostných charakteristík. Preto múdrosť nemožno hodnotiť štandardizovaným dotazníkom. Podľa uvedenej autorky validnejšie je zaradenie esenciálnych indikátorov latentnej premennej – múdrosti. Tri dimenzie (kognitívna, reflektívna a afektívna) sú podľa Ardeltovej spojovacím elementom existujúcich koncepcií múdrosti, pričom akceptujú západné i východné tradície. *Trojdimenzionálna škála múdrosti 3D-WS* (Ardelt,2003) je podľa autorky validný a reliabilný diagnostický nástroj na ohodnotenie múdrosti prostredníctvom troch osobnostných dimenzií. *Kognitívna dimenzia* zahŕňa schopnosť porozumieť životu, významu fenoménov a udalostí a pochopiť ich hlbší zmysel vzhľadom na intra- a interpersonálne otázky. Identifikuje uvedomenie si tak pozitívnych, ako aj negatívnych aspektov ľudskej podstaty a vymedzenie prirodzených limitov ľudského poznávania a vedomostí, životnej nepredvídanosti a neurčitosti. Položky v dotazníku, ktoré hodnotia kognitívnu dimenziu, reprezentujú schopnosť a vôľu podrobne porozumieť javom a udalostiam, rešpektovať nejasnosti života. Ďalšou zložkou múdrosti je dimenzia *reflektívna*. Pre hlbšie pochopenie javov a udalostí je nevyhnutná ich analýza z rôznych perspektív. Preferovanie tohto prístupu redukuje egoizmus, vnášanie subjektivity a projekcie. Položky reflektívnej dimenzie Trojdimenzionálnej škály múdrosti 3D-WS analyzujú stupeň, nakoľko jednotlivec dokáže prekročiť vlastnú subjektivitu a projekciu svojich motívov a potrieb, hodnotením fenoménov a udalosti z rozličných perspektív a kontrolou prisudzovania viny iným ľuďom za zhoršovanie súčasnej situácie. *Afektívna dimenzia* zahŕňa zníženú sústredenosť na seba a širšiu mieru porozumenia variabilite ľudského správania, stupeň pôsobenia afektívnych emócií a správania voči ostatným pri prejavovaní súcitnej a empatickej lásky. Položky afektívnej dimenzie hodnotia prítomnosť pozitívnych a absenciu indiferentných a negatívnych emócií a správania voči iným bytostiam.

Tieto tri dimenzie múdrosti nie sú vzájomne nezávislé, ale zároveň nie sú ani koncepcne identické. Kľúčovou je dimenzia reflektívna, pretože zásadne vplýva na zvyšné dve a je nutnou podmienkou ich rozvinutia.

### **Múdrosť a Päť veľkých faktorov osobnosti**

Model Piatich veľkých faktorov vznikol analýzou zoznamov adjektív - osobnostných deskriptorov, ktoré slúžili na opis seba aj iných ľudí.

Tieto adjektíva sú pomerne abstraktné a nemožno ich použiť na identifikáciu jednotlivcovej pozície v rámci dimenzií uvedeného modelu. Pre zvýšenie objektívnosti merania osobnostných premenných nahradili adjektíva opisy rôznych foriem správania. Príslušné faktorové analýzy s rôznymi výbermi z odlišných kultúrnych i vekových skupín naznačili univerzálny výskyt piatich faktorov osobnosti: Neurotizmus, Extraverzia, Otvorenosť, Prívetivosť a Svedomitosť. V kompletnej verzii inventára (s 240 položkami) sa nachádza aj 30 čiastkových dimenzií jednotlivých faktorov.

Extraverzia je založená na chápaní a interpretovaní rôznych stránok vonkajšieho sveta. Prejavuje sa zvýšenou sociabilitou a sklonom k riziku. Smeruje k logickému mysleniu, usiluje o život podľa ustálených pravidiel. Koná podľa vonkajších vzorov. Hľadá harmóniu a usiluje o pozitívne sociálne vzťahy. Rešpektuje tradície a autority. Neraz koná emotívne. Prejavuje sa realisticky a potláča intuície. Usiluje o nové možnosti uplatnenia vo vonkajšom svete, neraz nachádza originálne prístupy k riešeniu problémov. Extraverti bývajú asertívni, aktívni a zhorčiví. Majú radi vzruch a stimuláciu a obvykle sú veselí. Naopak, introverti sa prejavujú túžbou po súkromí, záujmom o teoretické myslenie a intelektuálne pôsobenie. Neraz potláčajú emócie. Pri hodnotení sa riadia najmä vlastnými kritériami. Nie sú konformní, bývajú pokojní a precitliví. Zaujímajú sa o prežívanie svojho vnútorného sveta. Bývajú skôr rezervovaní, nezávislí a vyrovnaní.

Otvorenosť charakterizuje aktívna imaginácia, estetická citlivosť, pozornosť k vnútornému prežívaniu, uprednostňovanie rôznorodosti, intelektuálna zvedavosť a nezávislý úsudok. Alternatívne označenia sú skúmový intelekt, kultúra, inteligencia, intelekt a pod. Zastupuje poznávaciu zložku osobnosti. Otvorené osobnosti sú zvedavé na vonkajší i vnútorný svet a ich život je obvykle skúsenostne bohatší. Vyhľadávajú nové idey a nekonvenčné hodnoty a prežívajú pozitívne i negatívne emócie výraznejšie, než uzavretí jednotlivci, ktorí preferujú priamočiare, jasné stavy vecí pred nejasnosťou a známosťou pred novosťou. Otvorené osobnosti majú sklon k fantázii, tvorivosti, estetickému prežívaniu, aktívnemu konaniu a k pozitívnym hodnotám. Bývajú nekonvenční, spochybňujú autority, obvykle uznávajú nové etické, sociálne a politické idey.

Svedomitosť je spojená s reguláciou túžob a odolávaním impulzom ako aj s aktívnejším plánovaním, organizovaním a plnením úloh. Svedomitý jednotlivec je cieľavedomý a spoľahlivý, so silnou vôľou. Súčasne je pedantný, presný a spoľahlivý. Dosahuje pozitívne školské



výsledky a pracovné výkony. Všeobecne sa pokladá za inteligentnejšieho a kognitívne schopnejšieho, aj keď príslušné testy tieto trendy vždy nepotvrdzujú. Vyššia svedomitosť pravdepodobne vedie k výraznejšej všeobecnej efektívnosti. Pozitívne súvisí aj s celkovou psychickou pohodou a s aktívnejším riešením problémov.

Prívetivosť je podobne ako extravergia dimenziou s interpersonálnymi tendenciami. Prívetivý človek je v podstate altruistický. Pozitívne sa správa k ostatným, usiluje sa im pomôcť a verí, že sa aj oni budú k nemu správať podobne. Všeobecne sa pokladá za sociálne žiaducejšieho a psychicky zdravšieho. Takíto jednotlivci sú obvykle psychicky stabilnejší než ich náprotivky. Avšak nie vždy je vysoká prívetivosť žiaduca, najmä v prípadoch, keď sa vyžaduje aj kritické a skeptické myslenie (napríklad pri vedeckej práci, exaktných povolaniach a riadiacich činnostiach).

Neurotizmus je založený na všeobecnej tendencii prežívať negatívne afekty, ako sú strach, anxieta, smútok, ohrozenie, hnev, vina, trápenie a podobne. Dominuje sklon k emočnej labilite. Pôsobením negatívnych emócií sa zhoršuje adaptácia, jednotlivci s vysokým neurotizmom prejavujú sklon k vytváraniu iracionálnych ideí, nedokážu primerane kontrolovať svoje impulzy a horšie zvládajú záťažové situácie. Okrem toho bývajú hendikepovaní pri výkonových úlohách, často sú neprispôsobiví a bezmocní, čo im znemožňuje optimálne konať. Preferujú skôr pasívne, na emócie zamerané stratégie, ktoré nie sú obvykle efektívne. Neurotizmus obvykle negatívne koreluje so škálami životnej spokojnosti a býva aj prediktorom depresie (Ruisel, Halama, 2007).

Keďže podľa Ardeltovej teórie, na základe ktorej bola zostavená trojdimenzionálna škála, je múdrosť úzko viazaná na osobnosť a je merateľná ako latentná premenná osobnostných dimenzií, predpokladali sa vzťahy dimenzií osobnosti podľa teórie Piatich faktorov a jednotlivých dimenzií múdrosti. Zaujímalo nás, či sa takýmto spôsobom potvrdí konzistentosť týchto teórií a metodík, o ktoré sa opierajú.

### **Kontrafaktové myslenie, osobnosť a múdrosť**

Podstatu kontrafaktového myslenia sme sa snažili opísať v prvej kapitole tejto publikácie. Venovali sme sa jeho deskripcii, jeho úlohe v každodennom živote a riešení problémov (i v náročných, ťažkých situáciách). Zdá sa, že najväčšie výskumné úsilie, týkajúce sa tohto typu myslenia sa sústreďuje na opis a vysvetlenie procesu kontrafaktového

myslenia a oveľa menej pozornosti sa venuje osobnostným vplyvom naň.

Podľa Epstudea a Roesea (2008) kontrafaktové myslenie

- môže byť funkčné – ak vedie k vhl'adu do vhodnejšieho správania, prípadne k riešeniu (náprave) jednotlivcovho problému
- môže byť korektívne, ak nasleduje po neúspešnej sociálnej skúsenosti
- viac sa vyskytuje po neúspechu ako po úspechu.

V predchádzajúcej časti tejto kapitoly sa už spomínala úzka väzba múdrosti na osobnosť. Naše predchádzajúce výskumy (Ruiselová et al., 2007, 2009; Prokopčáková, Ruiselová, 2008; Ruiselová, Prokopčáková, 2008) priniesli zistenia o vzájomných vzťahoch niektorých osobnostných charakteristík (z Big Five, ale aj anxieta) s frekventovanosťou i ďalšími charakteristikami kontrafaktového myslenia.

Kontrafaktové myslenie prinášajúce úvahy o alternatívach, ktoré sa síce v riešení daného problému neuskutočnili, ale sa uskutočniť mohli a mohli priniesť prípadný iný (možno lepší, možno horší) výsledok riešenia rozširuje repertoár uvažovania o skutočnosti aj o hypotetické alternatívy. Analyzuje minulé udalosti a môže to robiť zo širšieho pohľadu a najmä ich zaraďovať do širšieho, spoločenského i historického kontextu. Ide o myslenie hypotetické, pracujúce s predstavovanými alternatívami a ich dôsledkami, ktoré môže byť podľa nášho názoru prepojené i na múdrosť človeka. Najmä pri otázke, ktoré z hypotetických alternatív sú hodné uvažovania, sa môže prejaviť tak skúsenosť ako aj múdrosť. Tento typ myslenia je spojený aj s výraznými emóciami, a to ako v okamihoch, kedy ide o akútnu situáciu, ale aj dlhodobo, dokonca v celoživotnom priebehu. Z nich sú dôležité najmä pocity ľútoty, viny i sklamaní, ktorým sa venuje pozornosť na iných miestach tejto publikácie, a to v súvislosti s akciou-neakciou v kontrafaktovom myslení a ktoré v ovplyvnení celkového priebehu života nie sú zanedbateľné. Môžu prispievať v procese zrenia osobnosti i pri kultivovaní múdrosti a osobnostnom raste. Preto sa nám skúmanie vzťahu kontrafaktového myslenia s múdrosťou a osobnosťou javí ako zmysluplné a rozhodli sme sa pre jeho výskumné overenie. Pozornosť sme venovali v tejto súvislosti aj sebaobrazu a ruminácii a reflexii (podľa Trapnell, Campbell, 1999) ako spôsobom zaoberania sa samým sebou.

## **Náš výskum**

Výskum kontrafaktového myslenia v kontexte osobnosti a múdrosti je v literatúre vyslovene ojedinelý, a preto sa zaujíname o vzťah charakteristik tohto typu myslenia s dimenziami múdrosti a osobnosťou.

Náš výskumný zámer je orientovaný práve týmto smerom.

Výskum sa uskutočnil s výberom 440 žien (zdravotných sestier) vo vekovom rozpätí 22-56 rokov, v priemernom veku 33,28 rokov, štandardná odchýlka 12,36 rokov.

### ***Metódy***

1) Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia (Ruiselová) – 10 otázok, zameraných na kvantitatívne i kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia

2) Dotazník životnej orientácie (Antonovsky) – zisťuje zmysel pre koherenciu SOC – globálnu charakteristiku procesov zvládania (subdimenzie: C-zrozumiteľnosť, MA- zvládnuteľnosť, ME-zmyslupnosť)

3) Dotazník STPI (Spielberger) – zisťuje osobnostné charakteristiky anxiety, zvedavosť, agresivitu a depresivitu

4) Dotazník NEO-FFI zameraný na Big Five faktory osobnosti

5) Trojdimenzionálna škála múdrosti (TŠM – Ardel) – zisťuje kognitívnu, afektívnu a reflektívnu dimenziu múdrosti.

6) Dotazník ruminácie a reflexie (RRQ – Trapnell, Campbell) – 2 subškály, ktoré zisťujú spôsoby zaoberania sa sebou samým

7) Rosenbergova škála sebahodnotenia

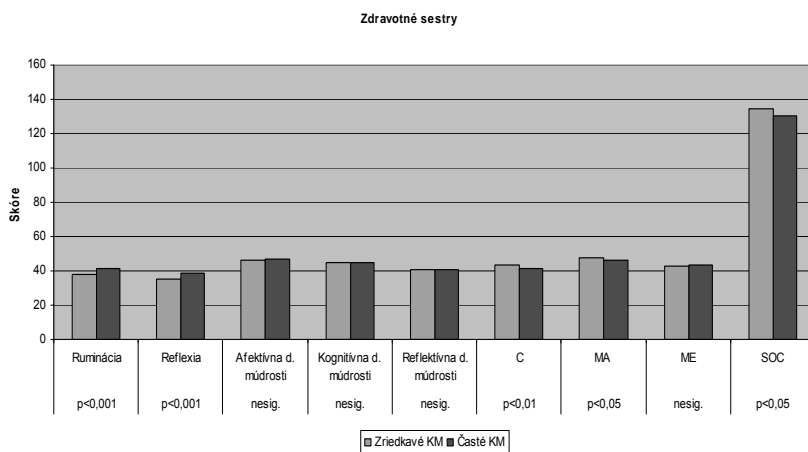
8) Škály emocionálnej habituálnej pohody (SEHP – Džuka, Dalbert) – zisťujú pozitívne rozpoloženie a negatívne rozpoloženie – ako zložky subjektívnej pohody

9) Sedem otázok, zameraných na životnú spokojnosť, vybratých z metódy WHOQOL, orientovanej na zisťovanie kvality života

### ***Výsledky a diskusia***

Vzťahom kontrafaktového myslenia a osobnosti sme sa podrobnejšie venovali už vo viacerých štúdiách (Ruiselová et al., 2007, 2009; Prokopčáková, Ruiselová, 2008; Ruiselová, Prokopčáková, 2008). Ich významnosť sa opakovane potvrdila (i v tomto výskume) a tu ich len stručne uvedieme.

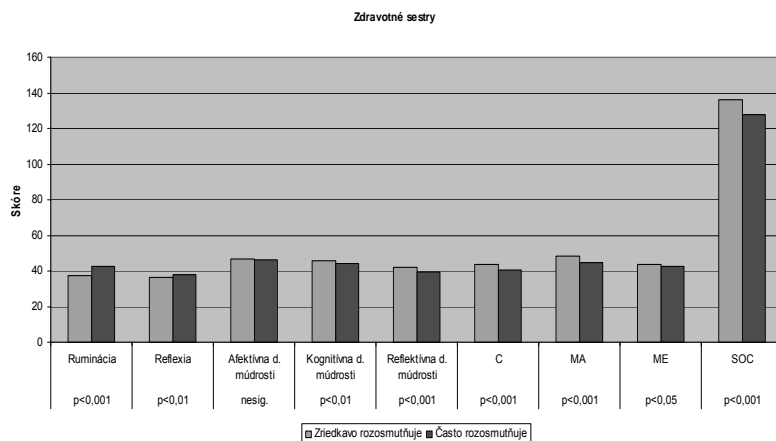
V skupinách žien so zriedkavým a častým kontrafaktovým myslením (KM) sa zistilo, že častejšie KM sa spája s vyššou anxiétou, zvedavosťou i agresivitou, ako aj s vyšším neurotizmom z Big Five. Uvádzame výsledky, pri ktorých ide o významné rozdiely porovnávaných skupín. Súvislosť ostatných faktorov (extraverzia E, otvorenosť O, prívetivosť P a spoľahlivosť S) s frekvenciou kontrafaktového myslenia nie je významná.



Obr. 1. Frekvencia KM, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

Častejšie kontrafaktové myslenie sa spája s vyšším výskytom ruminácie aj reflexie. Zriedkavejšie KM s vyššou úrovňou koherencie SOC (signifikantný rozdiel sa týka najmä jej zložiek zrozumiteľnosti a zvládnuteľnosti). Frekvencovanosť kontrafaktového myslenia s dimenziami múdrosti významne nesúvisí.

Kontrafaktové myslenie častejšie rozosmutňuje ženy s vyššou anxiétou, agresivitou, depresivitou, a tiež s neurotizmom. Ďalšie faktory z Big Five s rozosmutňovaním signifikantne nesúvisia.



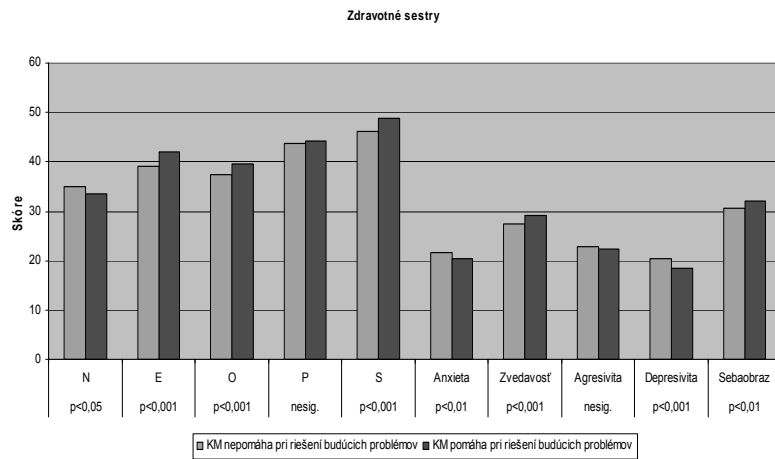
Obr. 2. Frekvencia rozosmutňovania kontrafaktovým myslením, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

Frekventovanejšie rozosmutňovanie kontrafaktovým myslením sa spája s vyššou rumináciou, ale aj reflexiou – ako spôsobmi zaoberania sa sebou.

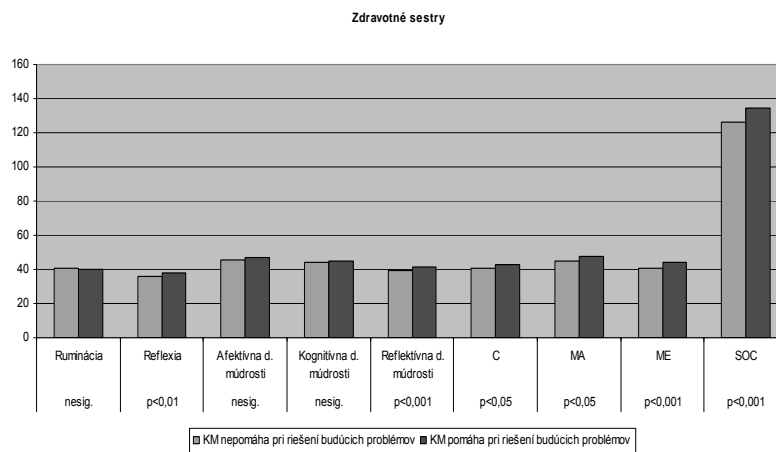
Vyššie úrovne kognitívnej a reflektívnej dimenzie múdrosti, ako aj vyššie úrovne koherencie SOC a sebaobrazu sa spájajú s menej frekventovaným rozosmutňovaním v spojení s KM.

S menej frekventovaným rozosmutňovaním v spojení s KM sa spájajú aj vyššie úrovne spokojnosti (so životom celkovo, s kvalitou svojho života, so svojim zdravím, so sebou samým a s radosťou zo života).

U žien, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov sa zistila vyššia úroveň extravenzie, otvorenosti a svedomitosti z Big Five, zvedavosti, sebaobrazu, pozitívnej zložky subjektívnej pohody. U týchto žien sa zistila nižšia negatívna zložka subjektívnej pohody a nižšia úroveň anxiety i neurotizmu.



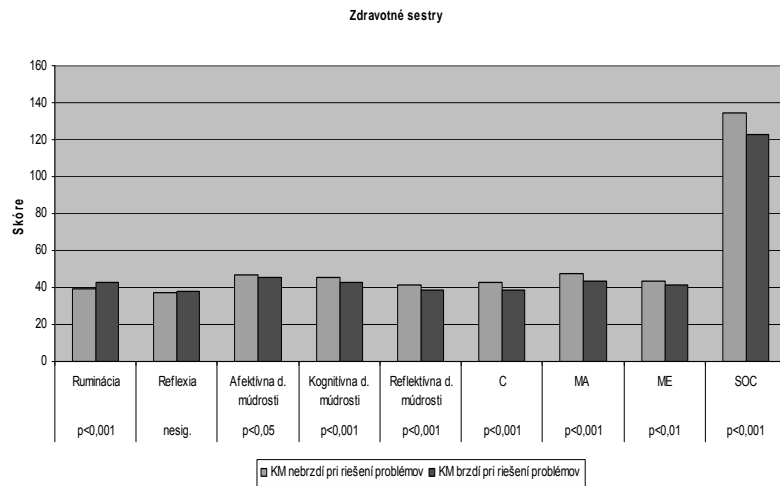
Obr. 3. Pomoc KM pri riešení budúcich problémov a osobnostné charakteristiky



Obr. 4. Pomoc KM pri riešení budúcich problémov, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

U žien, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov sa zistila vyššia úroveň reflektívnej zložky múdrosti, reflexie – ale nie ruminácie, a tiež koherencie SOC, ako aj vyššia spokojnosť so životom a jeho kvalitou.

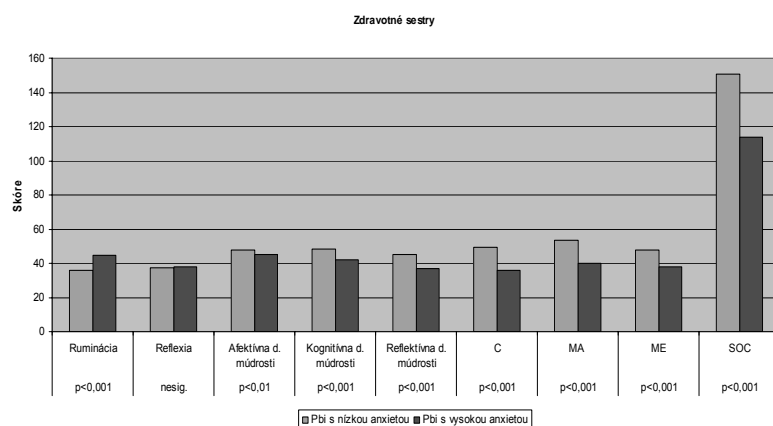
U žien, ktoré si myslia, že ich kontrafaktové myslenie do budúcnosti brzdi, sa zistila vyššia úroveň neurotizmu, anxiety, agresivity, depresivity, vyššia negatívna zložka subjektívnej pohody a tiež nižší sebaobraz, extravergia a pozitívna zložka subjektívnej pohody.



Obr. 5. Brzdienie riešenia problémov kontrafaktovým myslením, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

U žien, ktoré si myslia, že ich kontrafaktové myslenie do budúcnosti brzdi, sa zistila nižšia úroveň kognitívnej, afektívnej i reflektívnej dimenzie múdrosti. Vykazovali vyššiu úroveň ruminácie.

Zistila sa u nich tiež nižšia úroveň koherencie SOC, nižšia úroveň spokojnosti s kvalitou života, menšia radosť zo života a menej energie pre každodenný život.



Obr. 6. Anxieta, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

U vysoko anxiózných žien sa zistili nižšie úrovne vo všetkých troch dimenziách múdrosti.

Vysoko anxiózne ženy vykazujú vyššiu úroveň ruminácie, ale nie reflexie, a tiež nižšie úrovne koherencie SOC, sebaobrazu a všetkých sledovaných zložiek spokojnosti.

Väčšina žien (i mužov podľa literatúry) pri kontrafaktovom myslení častejšie uvažuje o možných lepších alternatívach riešenia. Tie, ktoré častejšie uvažujú aj o horších, sú charakterizované vyššou úrovňou zrozumiteľnosti z SOC a zvedavosti ako aj otvorenosti z Big Five.

Výsledky tiež ukazujú významnú negatívnu koreláciu všetkých troch dimenzií múdrosti s neurotizmom a významné pozitívne korelácie všetkých troch dimenzií múdrosti s ostatnými štyrmi faktormi z Big Five, ako sa predpokladalo aj v Ardeltovej teórii (bližšie pozri Benedikovičová, Ruisel, 2008).

Štúdie o vzťahu kontrafaktového myslenia a múdrosti sme ani pri podrobnom hľadaní v literatúre nenašli. Nemáme teda možnosť priameho porovnania našich výsledkov s výsledkami iných autorov. Môžeme však o nich uvažovať v širšom rámci výskumov vzťahov múdrosti a osobnosti. K tomu sa napríklad vyjadruje Brugman (2000) pri hodnotení hypotézy o osobnosti ako prediktore múdrosti a možnej úlohe dimenzií otvorenosti a neurotizmu v tejto súvislosti. Cituje aj Staudinge-



rovej výsledky z roku 1998, v ktorých sa vzťah týchto dimenzií k múdrosti potvrdil. Naše výsledky o tom, že u žien, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení problémov v budúcnosti, sa zistila i vyššia úroveň reflektívnej zložky múdrosti možno interpretovať v tom zmysle, že pohľad na viaceré alternatívy riešenia problému (hoci aj hypotetické) a hodnotenie riešenia z viacerých uhlov pohľadu môže prispievať k tomu, čo naznačuje štvrtý a druhý znak múdrosti (podľa Baltesa), ktoré sú uvedené v teoretickom úvode tejto kapitoly. Múdrost' podľa nich tvorí poznanie s mimoriadnym rozsahom, hĺbkou a rovnováhou, a tiež zahŕňa poznanie limitov poznania a neistôt sveta.

V súvislosti s našimi zisteniami sa to týka najviac poznatku o tom, že hoci frekvencia kontrafaktového myslenia priamo s dimenziami múdrosti nesúvisí, ukazuje sa, že to nakoľko si jednotlivci myslia, že im tento typ myslenia pomáha pri riešení budúcich problémov a to, do akej miery sú schopní využívať tento typ myslenia pri anticipácii budúcich riešení, zanedbateľné nie je. Napovedá tomu aj významný pozitívny vzťah názoru o pomoci kontrafaktového myslenia v budúcnosti s faktorom otvorenosti z Big Five i s vyššou úrovňou koherencie SOC – spájajúcej sa s vyššou efektívnosťou zvládania náročných situácií.

V opačnom smere pôsobí faktor neurotizmu. Ten vykazuje skôr súvislosť s názorom, že kontrafaktové myslenie brzdí riešenie problémov v budúcnosti a s týmto názorom sú v pozitívnom vzťahu i také osobnostné charakteristiky ako anxieta, agresivita a depresivita. U žien s názorom, že ich kontrafaktové myslenie pri riešení problémov v budúcnosti brzdí, sa vyskytuje aj nižší sebaobraz, vyššia ruminácia a nižšia úroveň efektívneho zvládania náročných situácií. Jedným z našich terajších zistení je aj pozitívny vzťah vyššej frekvencie kontrafaktového myslenia s rumináciou. V predchádzajúcich výskumoch sme taktiež zistili signifikantný negatívny vzťah ruminácie s efektívnosťou zvládania náročných situácií. Vysoká a dlhotrvajúca ruminácia môže podľa viacerých autorov viesť až k celkovej depresii.

### **Záver**

Kontrafaktové myslenie je súčasťou každodenného života nás všetkých a vyskytuje sa najmä po neúspešnom riešení problémov. Ukazuje sa, že zriedkavejšie kontrafaktové myslenie sa skôr spája s vyššou efektívnosťou zvládania náročných situácií. Avšak frekvencia tohto typu myslenia nie je podľa výskumných výsledkov natoľko závažná, ako názor jednotlivca o tom, do akej miery mu tento typ myslenia pomáha

(alebo ho brzdi) pri riešení a anticipácii alternatív riešení v budúcnosti a pri učení sa zo skúsenosti. Dôležitá v tejto súvislosti je i kontrolovateľnosť situácie a možnosti jej vlastného manažmentu.

Výsledky našich výskumov potvrdzujú, že kontrafaktové myslenie je nepopierateľne prepojené s osobnostnými charakteristikami, ako aj s procesmi zvládania náročných situácií a jeho súvislosť s múdrosťou sa tiež javí ako významná.

### Literatúra

- Ardelt, M., 2000, *Wisdom, religiosity, purpose in life, and attitudes toward death*.  
<http://www.meaning.ca/pdf/2000proceedings/monikaardelt.pdf>
- Ardelt, M., 2003, Empirical assessment of three dimensional wisdom scale. *Research on Ageing*, 25, 3, 275-324.
- Baltes, P. B., 2005, *Wisdom as orchestration of mind and virtue*. Berlin: Max Planck Institute of Psychology.
- Baltes, P. B., Kunzmann, U., 2003, Wisdom. *The Psychologist*, 16, 3, 131-133.
- Benedikovičová, J., Ruisel, I., 2008, Múdrost' v kontexte osobnosti. In: Ruisel, I. a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrost'*. Bratislava: SAP.
- Bluck, S., Glück, J., 2005, From the inside out: People's implicit theories of wisdom. In R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom. Psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press.
- Brugman, G., 2000, *Wisdom: Source of narrative coherence and eudaimonia*. Delft: Eburon.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2008, The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Hartshorne, C., 1987, *Wisdom as moderation: a philosophy of the middle way*. Albany: State University of New York Press.
- Kekes, J., 1983, Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20, 277-286.
- Meacham, J. A., 1990, The loss of wisdom. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Oelmüller, W. (Ed.), 1989, *Philosophie und Weisheit*. Paderborn: Schöningh.

- Prokopčáková, A., Ruiselová, Z., 2008, Counterfactual thinking as related to anxiety and self-esteem. *Studia psychologica*, 50, 4, 429-435.
- Ruisel, I., 2005, *Múdrosť v zrkadle vekov*. Bratislava, Ikar.
- Ruisel, I., Halama, P., 2007, *NEO päťfaktorový osobnostný inventár*. Praha: Hogrefe Testcentrum.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., 2008, Kontrafaktové myslenie a osobnosť. In I. Ruisel a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť*. Bratislava: SAP.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2007, Counterfactual thinking in relation to the personality of women – doctors and nurses. *Studia psychologica*, 49, 4, 333-339.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2009, Counterfactual thinking as a coping strategy – cognitive and emotional aspects. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 237- 249.
- Sternberg, R. J. (Ed.), 1990, *Wisdom, its nature, origin, and development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., Jordan, J. (Eds.), 2005, *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press.
- Trapnell, P. D., Campbell, J. D., 1999, Private self-consciousness and the Five factors of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 284-304.
- Waldenfels, H. (Ed.), 1989, *Lexikon der Religionen*. Freiburg im Breisgau: Herder.

## OBSAHOVÉ A VZŤAHOVÉ CHARAKTERISTIKY KONTRAFAKTOVÉHO MYSLANIA – VÝSKUMNÁ SONDA

Mária BRATSKÁ, Zdena RUISELOVÁ,  
Alexandra PROKOPČÁKOVÁ

Kontrafaktové myslenie má dve dôležité štádiá. Prvým je aktivácia, ktorá väčšinou nastáva pri zlyhaní alebo pri neúspešnom riešení problému. Jej hlavným spúšťačom je afekt. V druhom štádiu sa dostáva do popredia obsah kontrafaktového myslenia, ktorý reprezentuje špecifickú podobu spusteného procesu myslenia. Aktivácia je nutnou podmienkou pre vznik efektu obsahu.

Kontrafakty podľa funkčnej teórie Epstudea a Roesea (2008) môžu správanie ovplyvňovať dvojakým spôsobom:

- obsahovo-špecifickým (zahŕňa špecifické informačné efekty na intencie k správaniu, ktoré potom ovplyvňujú správanie)
- obsahovo-neutrálnym (zahŕňa nepriame efekty – cez afekt, mind-set, motiváciu, efekty kontrastu a percipovanú kontrolu).

*Obsahovo-špecifický spôsob* pozostáva z troch krokov:

- 1) od problému ku kontrafaktovému myslianiu (KM) – rekognícia problému aktivuje KM
- 2) od kontrafaktu k intencii (zámeru) – nastáva špeciálny vhl'ad pri kontrafakte – z hľadiska užitočnosti určitej akcie, ktorá sa potom transformuje do behaviorálnej intencie a tá navodí správanie. Objaví sa priame sémantické spojenie, špecifický kauzálny vhl'ad v kontrafakte utvorí bázu pre vytvorenie intencie
- 3) od intencie ku správaniu – v tejto súvislosti sa spomínajú tzv. implementačné intencie, ktoré majú (podľa Gollwitzerových výskumov, inšpirovaných Fishbein–Ajzenovou teóriou TRA – cit. podľa Epstude, Roese, 2008) silnejší impakt na správanie než všeobecné behaviorálne intencie, pretože obsahujú silnejšie spojenie v pamäti medzi reprezentáciami špecifických aktov a špecifických príležitostí.

Epstude a Roese zdôrazňujú v spojitosti s kontrafaktovým myslením, že čím špecifickejšia intencia vznikne na základe tohto myslenia, tým viac je pravdepodobné korešpondujúce správanie (a prípadný zlepšený výkon).

Ako uvádzajú Kahneman a Tversky (1982) podstatnou obsahovou charakteristikou kontrafaktového myslenia je tendencia k normalite. Odchýlky od noriem alebo od očakávaného správania často vyvolávajú tento typ myslenia – s obsahom navracajúcim odchýlku smerom k normálnemu stavu vecí, teda kontrafakty predstavujú zmeny antecedentov (neobyčajných) smerom k ich normálnym hodnotám.

Kahneman a Miller (1986) uvádzajú, že akcia – reakcia je ďalšou dôležitou obsahovou charakteristikou. Ak je pre normálny stav vecí charakteristická reakcia, potom akcia (ako odchýlka) viac ovplyvňuje tento typ myslenia ako reakcia. Výsledky experimentov poukazujú na to, že efekty akcie - reakcie sú prepojené s dimenziou výnimočnosť - normalita.

Gilovich a Medvecová (1995, podľa Roese, 2005) upozornili na významný rozdiel v tom, kedy viac ľutujeme akciu a kedy reakciu. Akciu (teda to, že sme niečo urobili) ľutujeme viac v krátkodobej perspektíve, v dlhodobej (niekedy až celoživotnej) perspektíve však viac ľutujeme to, čo sme neurobili (teda reakciu).

Za jedno z možných vysvetlení tohto zistenia sa považuje Zeigarnikovej efekt, t. j. že si dlhšie pamätáme nedokončenú činnosť. Ďalšie možné vysvetlenie predstavuje racionalizácia, ktorá sa intenzívnejšie prejavuje pri akcii.

Kontrolovateľnosť antecedentu, teda možnosť jeho ovplyvnenia, resp. vlastného manažmentu situácie je tiež charakteristikou, ktorá má veľký význam. Kontrolovateľné antecedenty sú meniteľnejšie, kontrafaktové myslenie sa tu zameriava na personálnu manipulovateľnosť. Ukazuje sa významná súvislosť tohto typu myslenia s atribúciami, lebo interne atribúované a kontrolovateľné udalosti sú užitočné pre budúce akcie.

Experimenty (napr. Girotto et al., 1991) ukázali, že v scenárovej reprezentácii deja viaceré pokusné osoby preferovali zmenu udalosti, o ktorej mohli rozhodovať nezávisle od toho, kde sa v scenári nachádzala, a či bola výnimočná alebo normálna. Ukázalo sa tiež, že neobmedzená akcia hlavného aktéra bola pre zmenu volená častejšie ako akcia obmedzená nejakými podmienkami.

Experimenty Girotta a jeho spolupracovníkov (napr. Girotto et al., 2007) poukazujú tiež na dôležitosť formy, v ktorej sa kontrafaktové myslenie v experimente skúma. Či skúmaná osoba vystupuje ako aktér (to znamená, že sama rieši problém), alebo ako „čitateľ“, čo znamená, že sa jej podáva situácia niekoho, kto rieši (hoci aj ten istý) problém. Implicitne sa predpokladalo, že kontrafakty, ktoré budú probandi konštru-

ovat, budú v oboch „rolách“ rovnaké. Avšak výsledky poukazujú na využitie, resp. preferenciu rôznych typov kontrafaktov v procese kontrafaktového uvažovania o neúspešnom riešení. V úlohe aktéra sa ako frekventovanejšie ukázali kontrafakty orientované na charakteristiky problému a na vonkajšie aspekty situácie, zatiaľ čo pri odpovediach vzťahujúcich sa na protagonistu situácie (rola čitateľa) sa probandi sústredili viac na kontrafakty, vzťahujúce sa na zmenu vlastnej voľby v situácii.

### **Osobnostné súvislosti kontrafaktového myslenia**

Napriek tomu, že dôležitých súvislostí kontrafaktového myslenia s osobnosťou môže byť mnoho, sú štúdie, skúmajúce vzťah osobnostných charakteristík a kontrafaktového myslenia, veľmi zriedkavé.

Skúma sa v nich napríklad otázka hľadania zmyslu v priebehu riešenia určitého problému, kontrafaktové myslenie tu poskytuje rôzne alternatívy, a tie sa posudzujú z aspektu ich zmysluplnosti pre priebeh života.

Pri skúmaní ide o to, že daná udalosť (napr. nehoda, výhra) bola vysoko nepravdepodobná a napriek tomu nastala, alebo sa bežnej udalosti prisudzuje väčší zmysel, ako v skutočnosti mala. V prvom prípade úvahy o tom, prečo to nastalo a ako to vôbec bolo možné, smerujú u mnohých ľudí až k záveru o „zásahu osudu“ (alebo o šťastí), v druhom sa uvažovanie obracia skôr smerom k podozreniam, úvahám o konšpirácii, prípadne až k poverám, stereotypom a predsudkom.

Galinsky et al. (2005) sa zaoberajú vzťahom medzi zmeniteľnosťou (udalosti) a jej zmyslom. Kontrafakty, ktoré sa nám v procese myslenia vybavujú, autori považujú za silne zdôrazňujúce jedinečný význam určitej prežívanej situácie v našom živote. Napríklad obeť určitej nehody alebo pohromy môže o nej rozmýšľať tak, že nebyť tejto udalosti, nikdy by si neuvedomila určité svoje vlastnosti, nezmenila by životný štýl, neuvedomila by si nejaký záujem, prípadne talent pre niečo a pod.

Zvládaniu náročných situácií pomocou hľadania zmyslu sa venuje značná pozornosť vo výskumnej problematike zvládania i posttraumatického rozvoja (napr. Frankl, 1997; Park, Folkman, 1997; Calhoun, Tedeschi, 2006; Halama, 2007).

Kontrafaktové myslenie sa často objavuje po traumatickom zážitku, ako aj po zlyhaní v úsilí dosiahnuť cieľ (Roese, 1997; Byrne, 2002).

Podľa niektorých autorov (napr. McMullen et al., 1995; Roese, Olson, 1997) kontrafaktové myslenie môže sprevádzať plánovanie správania do budúcnosti, t. j. spĺňa adaptívnu funkciu (resp. zvládaciu funkciu

– pozn. autoriek) tým, že pomôže jednotlivcovi znovu nadobudnúť kontrolu nad budúcimi udalosťami. Davis et al. (1995) však poznamenávajú, že v prípadoch, v ktorých jednotlivec nemôže ovplyvniť situáciu, tomuto procesu môže adaptívna hodnota chýbať.

Vyskytuje sa aj ponímanie kontrafaktového myslenia ako určitej copingovej stratégie. Môže byť aktívna, problémovo-orientovaná (zamerala na problémovú situáciu, najmä v prípade vyššej kontrolovateľnosti podmienok) alebo emočná (regulácia seba, najmä v prípade nízkej kontrolovateľnosti podmienok, resp. problémovej situácie).

Efektívnosť zvládania negatívne ovplyvňuje ruminácia, ktorá predstavuje opakované zaoberanie sa sebou samým, najmä negatívnymi aspektmi svojho Ja pod vplyvom strachu z ohrozenia, straty alebo nespravodlivosti k sebe (Trapnell, Campbell, 1999). Ak kontrafaktové myslenie po neúspechu v primeranej dobe odznie (skončí), možno hovoriť o jeho funkčnosti v procese zvládania, ak však pretrváva neúmerne dlho prechádza do ruminácie.

Zmienili sme sa už o tom, že zriedkavé sú výskumy postihujúce interindividuálne rozdiely v kontrafaktovom myslení. Niektorí autori skúmajú jeho súvislosť s atribučnými procesmi a motiváciou (napr. Markman, Miller, 2006; Catellani et al., 2004) alebo s úrovňou self-esteemu (Sanna et al., 1999; Kasimatis, Wells, 1995).

Osobnosť sa v súčasnosti asi najviac skúma pomocou Big Five faktorov. Ani pri systematickom hľadaní sa nám však nepodarilo nájsť štúdie okrem domácich prác (Ficková, 2009; Bratská, 2009), v ktorých by sa skúmalo kontrafaktové myslenie v kontexte osobnosti reprezentovanej týmto prístupom.

V rámci týchto piatich faktorov niektoré subdimenzie „napovedajú“ možné súvislosti tak s frekvenciou, ako aj s intenzitou kontrafaktového myslenia, napríklad celý faktor neurotizmu a najmä jeho subdimenzia depresívnosti, či subdimenzia prežívania vo faktore otvorenosti orientovaná na vnímanie vlastných emócií a hodnotenie emócií ako dôležitej súčasti života. Subdimenzia fantázie a subdimenzia idey orientovaná okrem iného aj na zvedavosť (obe z faktora otvorenosti) by mohli tiež súvisieť s frekvenciou takéhoto typu myslenia. Rozhodli sme sa teda overiť možné súvislosti výskumne.

### **Náš výskum**

Uvedieme časť najnovších zistení z našich doterajších výskumov kontrafaktového myslenia v kontexte osobnosti.

### **Problém**

V rámci záujmu o postihnutie interindividuálnych rozdielov v kontrafaktovom myslení v súvislosti s osobnosťou nás zaujímalo, ako súvisí frekvencovanosť kontrafaktového myslenia s vybranými osobnostnými charakteristikami a tiež súvislosť osobnostných charakteristík s tým, či kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení problémov v budúcnosti a/alebo či toto riešenie brzdí.

Ďalej sme venovali pozornosť aj kvalitatívnej analýze obsahov kontrafaktového myslenia pri riešení konkrétnej záťažovej situácie - KM ZS 1 (Bratská, 2007).

### **Metódy**

1) *Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia* (Ruiselová) - 10 otázok zameraných na kvantitatívne a kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia.

2) *Dotazník životnej orientácie* (Antonovsky), ktorý zisťuje globálnu charakteristiku procesov zvládania - zmysel pre koherenciu SOC a jeho subškály: C – zrozumiteľnosť, MA – zvládnuteľnosť a ME – zmysluplnosť.

3) *STPI* (Spielberger) zisťuje osobnostné charakteristiky: anxiétu, zvedavosť, agresivitu a depresivitu.

4) *Rosenbergova škála sebahodnotenia* (Rosenberg).

5) *Dotazník NEO-FFI* (Costa, McCrae) zameraný na Big Five faktory osobnosti.

6) *Kontrafaktové myslenie v záťažovej situácii KM ZS 1* (Bratská, 2007) – opis reálnej záťažovej situácie s pracovným listom.

### **Výber**

Základný výber tvorilo 262 žien (zdravotných sestier – poslucháčok vysokoškolského štúdia SZU) vo veku 22 - 56 rokov.

Kvalitatívna analýza obsahov kontrafaktového myslenia v reálnej záťažovej situácii sa uskutočnila u 259 zdravotných sestier. Priemerný vek = 31,25 rokov, SD = 7,82.



## Výsledky a diskusia

Pri spracovaní dát sa využila deskriptívna štatistika, t-testy extrémnych skupín, a tiež kvalitatívna analýza a kategorizácia obsahov kontrafaktového myslenia v extrémnych skupinách probandiek.

V tomto výbere zdravotných sestier (podobne ako v predchádzajúcich výskumoch) sa zistilo, že vyššia efektívnosť procesov zvládania náročných situácií, reprezentovaná vyššou úrovňou SOC, sa spája skôr s nižším výskytom kontrafaktového myslenia.

Porovnanie výskytu kontrafaktového myslenia v extrémnych skupinách žien s nízkou a vysokou úrovňou SOC ukázalo vysoko významný rozdiel ( $\chi^2 = 20,63$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,001$ ) v uvedenom zmysle, t. j. u žien s vyššou úrovňou koherencie (globálnej charakteristiky efektívnosti zvládania) sa kontrafaktové myslenie vyskytovalo zriedkavejšie v porovnaní so ženami s nízkou úrovňou koherencie.

Povšimnutiahodná je však skutočnosť, že hranične významný bol aj rozdiel ( $\chi^2 = 3,79$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,051$ ) v hodnotení (posúdení) toho, či kontrafaktové myslenie pomáha alebo nepomáha pri riešení budúcich problémov medzi skupinami žien s vyššou a nižšou úrovňou koherencie SOC. Napriek tomu, že ženy s vyššou úrovňou koherencie signifikantne zriedkavejšie používajú tento typ myslenia, častejšie sa prikláňajú k názoru, že kontrafaktové myslenie im pomáha riešiť problémy, s ktorými sa v budúcnosti stretnú alebo môžu stretnúť. Častejšie sa tiež prikláňajú k názoru, že ich kontrafaktové myslenie pri riešení budúcich problémov nebrzdí ( $\chi^2 = 5,14$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ ).

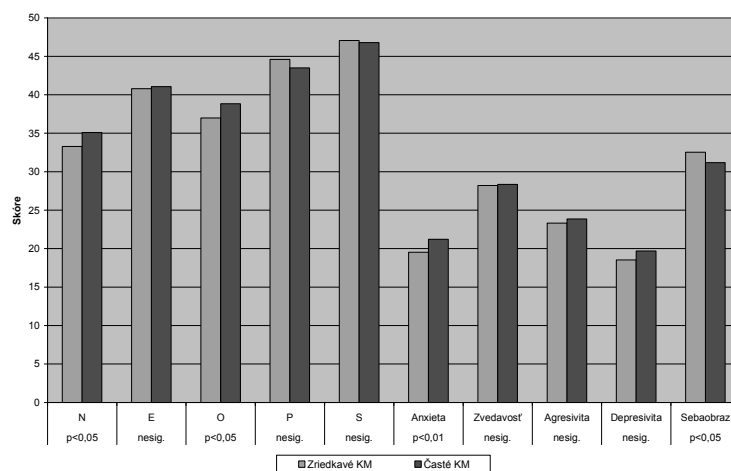
Porovnanie extrémnych skupín žien (zdravotných sestier) s nízkou a vysokou úrovňou anxiety ukázalo (podobne ako aj v našich predchádzajúcich výskumoch), že s vyššou úrovňou anxiety sa spája frekventovanejšie kontrafaktové myslenie ( $\chi^2 = 6,26$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ ). Anxióznejšie ženy sa viac prikláňajú k názoru, že ich toto myslenie pri riešení ich budúcich problémov brzdí ( $\chi^2 = 17,10$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,001$ ). Naopak, menej anxióznym ženám podľa ich názoru tento typ myslenia v budúcnosti častejšie pomáha ( $\chi^2 = 6,81$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ ).

Spojitosť afektu s kontrafaktovým myslením potvrdzuje aj to, že anxióznejšie ženy kontrafaktové myslenie častejšie rozosmutňuje ( $\chi^2 = 6,59$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ ) oproti menej anxióznym.

Keď sa zamyslíme nad vzťahmi osobnostných charakteristík, reprezentovaných Big Five faktormi (neurotizmus, extravergia, otvorenosť,

prívetivosť a spoľahlivosť) a uvedených charakteristík kontrafaktového myslenia – ako dôležitá sa ukazuje najmä jedna z nich, a to neurotizmus.

Z mnohých výskumov je známy významný pozitívny vzťah neurotizmu a anxiety. Neprekvapuje teda, že frekventovanejšie kontrafaktové myslenie sa spája s vyšším neurotizmom ( $t = -2,42, p < 0,05$ ).



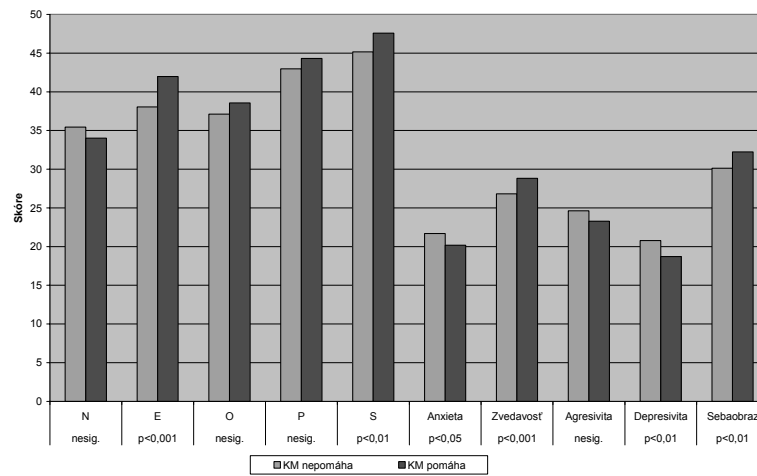
Obr. 1. Vzťah medzi frekvenciou kontrafaktového myslenia a osobnostnými charakteristikami u zdravotných sestier

Obrázok 1 poukazuje na vzťahy medzi frekvenciou kontrafaktového myslenia (KM) a osobnostnými premennými Big Five, ale aj na vzťahy frekvencie kontrafaktového myslenia s anxiétou, zvedavosťou, agresivitou a depresivitou (podľa Spielbergera – STPI) a úrovňou sebaobrazu (podľa Rosenberga).

Uviedli sme už významný vzťah neurotizmu a výskytu kontrafaktového myslenia. V tomto výbere žien sme zistili aj signifikantne vyššiu otvorenosť k zážitkom pri častejšom využívaní kontrafaktového myslenia. Toto zistenie je v súlade s poznatkom Fickovej (2009), ktorá podobný vzťah zistila vo výskume s výberom adolescentov.

Ukázalo sa tiež, že ženy s vyššou úrovňou sebaobrazu sa zriedkavejšie venujú kontrafaktovému mysleniu.

Keď sme v skúmanom výbere vytvorili skupiny, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha, resp. nepomáha pri riešení problémov, s ktorými sa stretnú v budúcnosti, hľadali sme súvislosti tohto názoru s osobnostnými charakteristikami a dospeli sme k zisteniam uvedeným na obrázku 2.



Obr. 2. Vzťah medzi pomocou kontrafaktového myslenia a osobnostnými charakteristikami u zdravotných sestier

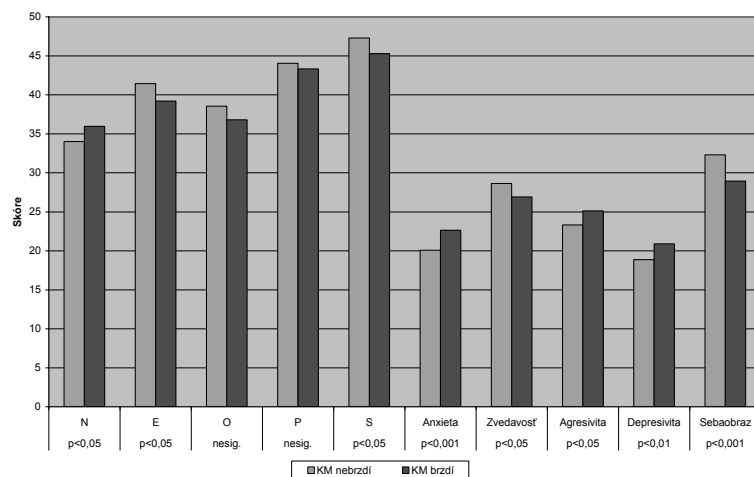
Zistilo sa, že extravertovanejšie ženy významne viac považovali kontrafaktové myslenie za taký typ myslenia, ktorý im pri riešení ich budúcich problémov pomáha ( $t = -4,487, p < 0,001$ ). Naznačená (ale len na hranici signifikantnosti) bola negatívna súvislosť pomoci kontrafaktového myslenia pri riešení budúcich problémov a charakteristiky neurotizmu, ktorá sa prejavila aj v našich predchádzajúcich výskumoch.

Ukázalo sa tiež, že ženy s vyššou spoľahlivosťou (z Big Five) boli viac presvedčené o tom, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov ( $t = -2,86, p < 0,01$ ).

Potvrdil sa aj očakávaný významný negatívny vzťah pomoci kontrafaktového myslenia a anxiety, ako aj pomoci kontrafaktového myslenia a depresivity.

Z osobnostných charakteristík sledovaných vo výskume tiež vyplývalo, že ženy s názorom, že im kontrafaktové myslenie pri riešení budúcich problémov pomáha, vykazovali aj významne vyššiu úroveň zvedavosti ( $t = -3,39, p < 0,001$ ), a mali aj vyšší sebaobraz.

K tomuto zisteniu možno spomenúť podobné výsledky o tendencii jednotlivcov s vysokým sebaobrazom atribuovať úspech sebe a ich orientácii na vyššiu motiváciu a sebarozvoj (Kasimatis, Wells, 1995).



Obr. 3. Vzťah medzi zastúpením brzdiaceho účinku kontrafaktového myslenia a osobnostnými charakteristikami u zdravotných sestier

Osoby s vyššou úrovňou sebaobrazu skôr pripisujú úspech sebe a zlyhanie externým príčinám. Tento poznatok však o vzťahu frekvencie kontrafaktového myslenia a sebaobrazu priamo nevytvorí.

Keď sme sa sústredili na „brzdiace účinky“ kontrafaktového myslenia na riešenie budúcich problémov, dospeli sme k zisteniam zobrazeným na obrázku 3. Opäť možno konštatovať, že tieto účinky sú vyššie u žien s vyšším neurotizmom, vyššou anxiétou, agresivitou, depresivitou a nižšie pri vyššom sebaobraze, ako aj pri vyššej úrovni zvedavosti, a tiež spoľahlivosti (z Big Five).

V porovnaní s našim predchádzajúcim výskumom 440 zdravotných sestier (Ruiselová et al., 2009) sa väčšina zistení o vzťahoch charakteristík kontrafaktového myslenia a osobnosti potvrdzuje. V novom súbore

sa zistil aj negatívny vzťah frekvencie kontrafaktového myslenia s otvorenosťou a sebaobrazom, t. j. osoby s vyššou otvorenosťou (faktorom Big Five) zriedkavejšie využívajú kontrafaktové myslenie a podobné platí aj o osobách s vyšším sebaobrazom. Pokiaľ ide o pomoc kontrafaktového myslenia pri riešení budúcich problémov a jej vzťahu s neurotizmom výsledky naznačili trend v tom zmysle, že menej neurotické osoby si frekventovanejšie myslia, že im toto myslenie pomáha, avšak signifikantný rozdiel zistený v predchádzajúcom výbere sa nepotvrdil.

Výsledky týkajúce sa charakteristiky brzdenia kontrafaktovým myslením sú v oboch výberoch analogické.

\*

### **Frekvenčná a obsahová analýza kontrafaktového myslenia v súvisi s osobnostnými dimenziami zdravotných sestier v kontexte zvládania konkrétnej záťažovej situácie**

Skúmané zdravotné sestry sa taktiež vyjadrovali o obsahoch kontrafaktového myslenia (ďalej KM) súvisiacich s riešením a zvládaním konkrétnej záťažovej situácie. V metóde *KFM ZS I* (Bratská, 2007) sa najskôr oboznámili s krátkym opisom reálnej životnej situácie. Uvádza sa v ňom, že počas družného rozhovoru v reštaurácii jedna z bývalých spolužiačok zo strednej školy na stretnutí so svojou dobrou priateľkou nečakane zistila, že jej chýba kabelka. V následnom pracovnom liste skúmaná osoba uvádza možnosti riešenia a zvládania uvedenej situácie a potom, prostredníctvom nedokončených viet premýšľa o neuskutočnených alternatívach jej riešenia a zvládania.

V tejto štúdii uvádzame obsahovú analýzu dôsledkov kontrafaktového myslenia u extrémnych skupín zdravotných sestier v nezdolnosti a v anxiете.

Najskôr považujeme za užitočné uviesť v hutnom prehľade zastúpenie KM vo výbere zdravotných sestier.

Z celkového počtu 259 (100 %) skúmaných žien väčšina 163 (63 %) uviedla častý a veľmi častý výskyt KM, u 96 (37 %) sa takéto myslenie objavuje zriedkavo, prípadne nikdy. Ešte výraznejšie rozdiely sme zaznamenali v týchto vyjadreniach:

- 189 (74 %) zdravotným sestrám skôr napomáha KM riešiť ďalšie problémy, 67 (26 %) uviedlo, že skôr nie a 3 sa nevyjadrili.
- Z celkového počtu 164 (100 %) žien, ktoré sa stotožnili s častým a veľmi častým zastúpením KM v ich živote, 123, teda

tri štvrtiny sú presvedčené, že KM im skôr napomáha riešiť nastávajúce problémy; jedna tretina, t. j. 41 sa domnieva, že skôr nie.

- 92 (100 %) zdravotných sestier so zriedkavým výskytom KM sa rozdelilo v názore vyjadrujúcom pomoc tohto typu uvažovania pri budúcich problémoch takto: 66 (72 %) skôr áno a 26 (28 %) skôr nie.
- Z celkovo skúmaných 259 (100 %) žien výrazná väčšina 203 (78 %) poukázala na to, že KM skôr nebrzdí riešenie ich ďalších problémov a len 56 (22 %) uviedlo, že ich skôr brzdí.
- Zo 164 (100 %) zdravotných sestier, ktoré uviedli časté a veľmi časté zastúpenie KM v ich živote viac ako tri štvrtiny (127, 77 %) sú presvedčené, že tento typ uvažovania ich skôr nebrzdí pri riešení budúcich problémov, pričom 37 (23 %) uviedlo, že KM ich skôr brzdí.
- 95 (100 %) zdravotných sestier s výskytom KM zriedkavo a nikdy sa rozdelilo v názore vyjadrujúcom brzdiaci účinok tohto typu uvažovania pri ďalších problémoch v živote takto: 76 (80 %) skôr nie a 19 (20 %) skôr áno.

#### **Výskyt kontrafaktového myslenia u extrémnych skupín zdravotných sestier s vysokou a nízkou nezdolnosťou**

Z výsledkov uvedených v tabuľkách 1 a 2 je zrejmé, že u skúmaných žien s nízkou nezdolnosťou ( $SOC < 114$ ), t. j. 1. extrémna skupina ( $M - SD$ ;  $M = 132,49$ ;  $SD = 18,34$ ) v porovnaní so ženami s vysokou nezdolnosťou ( $SOC > 151$ ), t. j. 2. extrémna skupina ( $M + SD$ ;  $M = 132,49$ ;  $SD = 18,34$ ) sa vyskytuje častejší výskyt KM (z 37 u 33 žien, 89,2 %), pričom viac než polovicu z nich toto uvažovanie nebrzdí a takmer 49 % skôr pomáha pri riešení ďalších problémov. Preferovanie zriedkavejšieho výskytu KM sme zistili u žien s vysokou nezdolnosťou (z 33 u 21 žien, 64 %), napriek tomu 46 % z nich KM skôr pomáha a 52 % skôr nebrzdí.

Tab. 1. Zastúpenie kontrafaktového myslenia (KM) a jeho dôsledkov u zdravotných sestier s nízkou nezdolnosťou (SOC < 114)

<b>KM - 1</b>	<b>Nikdy, zriedkavo</b>		<b>Často, veľmi často</b>		<b>Celkovo</b>
<b>KM - 8</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	1	3	15	18	37
<b>%</b>	2,7	8,1	40,5	48,7	100
<b>KM - 9</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	3	1	20	13	37
<b>%</b>	8,1	2,7	54,1	35,1	100

Legenda

KM – 1 Zaoberáte sa takýmito myšlienkami?

KM – 8 Pomáha Vám tento typ uvažovania pri budúcich problémoch?

KM – 9 Brzdí Vás tento typ uvažovania pri riešení problémov?

Tab. 2. Zastúpenie kontrafaktového myslenia (KM) a jeho dôsledkov u zdravotných sestier s vysokou nezdolnosťou (SOC > 151)

<b>KM - 1</b>	<b>Nikdy, zriedkavo</b>		<b>Často, veľmi často</b>		<b>Celkovo</b>
<b>KM - 8</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	6	15	1	11	33
<b>%</b>	18	46	3	33	100
<b>KM - 9</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	17	4	11	1	33
<b>%</b>	52	12	33	3	100

Legenda

KM – 1 Zaoberáte sa takýmito myšlienkami?

KM – 8 Pomáha Vám tento typ uvažovania pri budúcich problémoch?

KM – 9 Brzdí Vás tento typ uvažovania pri riešení problémov?

#### **Obsahová analýza výpovedí zdravotných sestier s nízkou a vysokou nezdolnosťou**

Ako dôsledok kontrafaktového myslenia pri možnom opakovanom výskyte uvedenej záťažovej situácie „*Keby sa znovu ocitla v takejto situácii ...*“ – skúmané ženy uviedli nasledujúce očakávania, postoje, inferencie o sebe a stratégie:

**Ženy s nízkou nezdolnosťou a so zriedkavým i častým výskytom KM (N = 28)**

**Konstruktívna stratégia – ponaučenie, viac skúseností (16, 57 %):** napr. Bude si dávať väčší pozor; Zachovala by sa inak, kabelku by si dala na bezpečnejšie miesto; Robila všetko s prehľadom a čím skôr; Tak by využila všetky tie isté možnosti + skúsenosť z predošlého prípadu.

**Nekonstruktívna stratégia s posunom nadol, k horšiemu dôsledku (3, 11 %):** Rozplakala by sa; Asi by ma porazilo; Asi by sa zbláznila.

**Akcia, stratégia s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku (3, 11 %):** napr. Vedela by ako má postupovať v riešení. Ale ona dúfa, že sa to už nikdy nestane a bude si dávať pozor na svoje veci; Urobila by všetko s prehľadom a čím skôr.

**Pôvodné riešenie, stratégia (3, 11 %):** Riešila by ju rovnako; Pomáhala by jej tak isto; Tak by ju riešila rovnako

**Pôvodné riešenie s ponaučením (1, 3 %):** Zachovala bych se stejně a dávala bych si väčší pozor.

**Nevyhraný postoj, reakcia závisí od psychického stavu aktréry (1, 3 %):** Nevie ako by zareagovala, záleží ako bude psychicky rozpoložená v danom momente.

**Neakcia (1, 3 %):** Radšej už nikdy.

**Vysoko nezdolné ženy s výskytom KM zriedkavo a nikdy (N = 18)**

**Konstruktívne stratégie – ponaučenie, viac skúseností (12, 66 %):** napr. Bola by možno vyrovnanejšia, lebo už vie čo môže očakávať, či už pozitívne, alebo negatívne; Dala by si kabelku do lona; Nedáva tašku na zem, inde bude mať doklady a kreditné karty; Už sa neocitnem, lebo seba aj ostatných upozorním, aby mali veci na očiach a čo najbližšie pri sebe.

**Pôvodné riešenie, stratégia (2, 12 %):** Asi by konala rovnako, lebo kreditky sa jej podarilo zablokovať, manžel vybavil všetko okolo auta atď.; Asi by reagovala rovnako.

**Kombinácia stratégií neakcia – akcia, stratégia s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku (2, 12 %):** Dúfa, že nie. A keď áno, tak v živote sú oveľa dôležitejšie veci (zdravie, deti rodina); Zatiaľ sa to nezopakovalo.

**Nekonstruktívna stratégia s posunom nadol, k horšiemu dôsledku (1, 5 %):** Asi by ju porazilo, raz stačí.

**Akcia, stratégia s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku (1, 5 %):** Možno by vyšla aj exkurzia.



**Vysoko nezdolné ženy s častým i veľmi častým výskytom KM**  
(N = 8)

**Konštruktívne stratégie – ponaučenie, viac skúseností (4, 50 %):**  
napr. Zachovala by sa rovnako pri krádeži, respektíve už by si neprevesila kabelku cez stoličku len tak; Bude si dávať pozor na veci a keby sa niečo stalo znova → chce pohotovo myslieť na všetky kroky, ktoré je potrebné urobiť.

**Pôvodné riešenie, stratégia (3, 38 %):** Robila by všetko ako predtým; Asi sa zachová rovnako; Reagovala by asi rovnako.

**Nekonštruktívna stratégia s posunom nadol, k horšiemu dôsledku (1, 12 %):** Asi ju pravdepodobne porazí.

#### **Výskyt kontrafaktového myslenia u žien s vysokou a nízkou anxietou**

Výsledky v tabuľkách 3 a 4 ukazujú, že u zdravotných sestier s vysokou anxietou (STPI,  $\text{anxieta} > 24$ ), t. j. 2. extrémna skupina ( $M + SD$ ;  $M = 20,61$ ;  $SD = 3,87$ ) sa v porovnaní so ženami s nízkou anxietou (STPI,  $\text{anxieta} < 17$ ), t. j. 1. extrémna skupina ( $M - SD$ ;  $M = 20,61$ ;  $SD = 3,87$ ) častejšie vyskytuje KM (zo 48 u 38 žien, čo je 79,17 %), pričom viac než polovici z nich toto uvažovanie pomáha a takmer 44 % žien skôr nebrzdí pri riešení ďalších problémov. Zdravotné sestry s nízkou anxietou sa takmer zhodne rozdelili do dvoch skupín s častým a zriedkavým výskytom KM. Výraznej väčšine málo úzkostných žien KM skôr pomáha a nebrzdí ich riešenia životných ťažkostí (pozri tab. 4).

Tab. 3. Zastúpenie kontrafaktového myslenia (KM) a jeho dôsledkov u zdravotných sestier s vysokou anxietou (STPI,  $\text{anxieta} > 24$ )

<b>KM - 1</b>	<b>Nikdy, zriedkavo</b>		<b>Často, veľmi často</b>		<b>Celkovo</b>
<b>KM - 8</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	6	4	12	26	48
<b>%</b>	12,5	8,33	25	54,17	100
<b>KM - 9</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	8	2	21	17	48
<b>%</b>	16,66	4,17	43,75	35,42	100

Legenda

KM - 1 Zaoberáte sa takýmito myšlienkami?

KM - 8 Pomáha Vám tento typ uvažovania pri budúcich problémoch?

KM - 9 Brzdí Vás tento typ uvažovania pri riešení problémov?

Tab. 4. Zastúpenie kontrafaktového myslenia (KM) a jeho dôsledkov u zdravotných sestier s nízkou anxiétou (STPI, anxieta < 17)

<b>KM - 1</b>	<b>Nikdy, zriedkavo</b>		<b>Často, veľmi často</b>		<b>Celkovo</b>
<b>KM - 8</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	7	14	1	21	43
<b>%</b>	16,28	32,56	2,33	48,83	100
<b>KM - 9</b>	Skôr nie	Skôr áno	Skôr nie	Skôr áno	
<b>Počet</b>	19	2	21	1	43
<b>%</b>	44,18	4,66	48,83	2,33	100

Legenda

KM – 1 Zaoberáte sa takýmito myšlienkami?

KM – 8 Pomáha Vám tento typ uvažovania pri budúcich problémoch?

KM – 9 Brzdí Vás tento typ uvažovania pri riešení problémov?

#### **Obsahová analýza výpovedí zdravotných sestier s vysokou a nízkou anxiétou**

Ako dôsledok kontrafaktového myslenia pri možnom opakovanom výskyte uvedenej záťažovej situácie „*Keby sa znovu ocitla v takejto situácii ...*“ – skúmané ženy uviedli tieto očakávania, postoje, inferencie o sebe a stratégie:

**Veľmi úzkostlivé ženy s výskytom KM zriedkavo a nikdy (N = 7)**

**Konstruktívna stratégia – ponaučenie, viac skúseností (4, 57 %):** napr. Už sa neocitne, snáď si dá pozor; Určite by bola obozretnejšia a dávala si pozor na veci.

**Inferencie o sebe s posunom nadol, k horšiemu dôsledku (2, 29 %):** Už by ma asi porazilo a už by som nikdy nešla s taškou do nákupného centra; Řekla by si, že má opravdu smúlu.

**Obviňovanie seba (1, 14 %):** Cítila by sa až hlúpo.

**Veľmi úzkostlivé ženy s častým a veľmi častým výskytom KM (N = 26)**

**Konstruktívna stratégia – ponaučenie, viac skúseností (17, 65,6 %):** napr. Vie, že ju kamoška podrží a vie čo má nabudúce robiť; Vedela by lepšie, ako sa zachovať; Odvtedy si dáva veľký pozor; Tak by

se snažila zachovať klid a vedela jak postupovať; Řešila by situáciu, dle toho jak probíhalo řešení předchozí situace, rychleji, má zkušenost.

**Pôvodné riešenie, stratégia (3, 11,5 %):** Rieši to rovnako; Riešila by ju rovnako; Postupovala by rovnako.

**Nekonštruktívna stratégia s posunom nadol, k horšiemu dôsledku (3, 11,5 %):** Rozplakala by sa; Asi by ma porazilo; Asi by si pekne ponadávala.

**Konštruktívna, interná stratégia s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku (1, 3,8 %):** Snažila by sa neocitnúť v takejto situácii.

**Ambivalentné reakcie najskôr s posunom nadol, k horšiemu a vzápätí s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku (1, 3,8 %):** Reagovala by ešte horšie ako v tej prvej až na to, že by vedela kde a ako už má vybaviť papiere.

**Nevyhraný postoj, reakcia závisí od psychického stavu aktérky (1, 3,8 %):** Nevie ako by zareagovala záleží ako bude psychicky rozpoložená v danom momente.

**Málo úzkostlivé ženy s výskytom KM zriedkavo a nikdy (N = 19)**

**Konštruktívne stratégie – ponaučenie, viac skúseností (14, 74 %):** napr. Dávala by si lepší pozor na své osobní věci a hľadala by si je; Bola by možno vyrovnanjšia, lebo už vie čo môže očakávať, či už pozitívne, alebo negatívne; Už sa neocitne, kabelku na verejnosti nepúšťa z rúk a očí; Dá si kabelku radšej na kolená, neodkladá ju na zem.

**Akcia, stratégia s posunom nadol k horšiemu dôsledku (3, 16 %):** Asi by ju porazilo, raz stačí; Dúfa, že už nebude; Vedela by, ako postupovať, ale nechcela by to zažiť.

**Pôvodné riešenie, stratégia (2, 10 %):** Nevie, asi by spočiatku reagovala rovnako; Asi by konala rovnako, lebo kreditky sa jej podarilo zablokovať, manžel vybavil všetko okolo auta atď.

**Málo úzkostlivé ženy s častým i veľmi častým výskytom KM (N = 10)**

**Konštruktívne stratégie – ponaučenie, viac skúseností (7, 70 %):** Tak si určite nechá tašku preloženú cez ruku na kolenách a občas ju mimovoľne kontaktovala. Po bitke je každý generál, však?; Oveľa lepšie by venovala väčšiu pozornosť detailom a okoliu a všimala by si čo sa okolo nej deje; Bude reagovať s „chladnou hlavou“.

**Pôvodné riešenie, stratégia (3, 30 %):** Asi sa zachová rovnako; Riešila by ju takisto; Reagovala by asi rovnako.

Na základe uvedenej kvalitatívnej analýzy možno sumárne konštatovať, že vo vyjadreniach o dôsledkoch kontrafaktového myslenia súvisiacich s riešením a zvládaním konkrétnej záťažovej situácie (KFM ZS 1, Bratská 2007) skúmané zdravotné sestry uviedli najviac konštruktívnych zvládacích stratégií súvisiacich so získaním ďalších skúseností a ponaučení ako sa zachovať v budúcnosti. Ďalšími v poradí boli u veľmi nezdolných žien pôvodné riešenia, stratégie a kombinácia stratégií neakcia – akcia s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku. Ojedinele sa vyskytovali inferencie o sebe s posunom nadol, k horšiemu dôsledku. Veľmi úzkostlivé ženy s výskytom KM zriedkavo a často uviedli ako druhé najčastejšie inferencie o sebe s posunom nadol, k horšiemu dôsledku a ojedinele aj obviňovanie seba. Najväčšie zastúpenie rôznych očakávaní, postojov, inferencií o sebe a stratégií sme zaznamenali u veľmi úzkostlivých žien s častým a veľmi častým výskytom KM. Patrili k nim: konštruktívne stratégie – ponaučenie, viac skúseností; pôvodné riešenia a stratégie; nekonštruktívna stratégia s posunom nadol, k horšiemu dôsledku; konštruktívna, interná stratégia s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku; ambivalentné reakcie najskôr s posunom nadol, k horšiemu a vzápätí s posunom nahor, k lepšiemu dôsledku a nevyhranený postoj, reakcia.

Extrémne skupiny žien v nezdolnosti a v anxiete sa odlišovali v týchto ukazovateľoch:

Vysoko nezdolné ženy a málo úzkostlivé ženy s častým i veľmi častým výskytom KM pri možnom opakovanom výskyte uvedenej záťažovej situácie by použili väčšími pôvodné konštruktívne riešenia a zvládacie stratégie v porovnaní s málo odolnými a veľmi úzkostlivými ženami. Veľmi úzkostlivé ženy s výskytom KM zriedkavo aj často uviedli ako druhé najčastejšie inferencie o sebe s posunom nadol, k horšiemu dôsledku, pričom pôvodné konštruktívne stratégie sa vôbec nevyskytovali u veľmi úzkostlivých žien s výskytom KM zriedkavo a nikdy.

\*

Väčšina skúmaných žien používa pri zvládaní záťažových situácií v živote kontrafaktové myslenie často a veľmi často, pričom tri štvrtiny z nich sú presvedčené, že KM im skôr napomáha riešiť nastávajúce problémy; jedna tretina sa domnieva, že skôr nie. Aj u 37 % zdravotných sestier, ktoré takéto myslenie používajú zriedkavo, prípadne nikdy, väčšine pomáha, iba jedna pätina konštatuje, že ich KM skôr brzdí pri riešení budúcich problémov.

## Záver

Každý z nás má určité implicitné očakávania pri riešení každodenných problémov i pri predstave svojej životnej cesty, na ktoré vplývajú i jeho osobnostné charakteristiky. Viacerí autori sa pozastavujú pri otázke: Prečo vlastne kontrafaktovo myslíme? Niektorí predpokladajú, že to je v snahe o pochopenie príčinnosti. Atribúciu kauzality pokladajú za centrálnu pri jednotlivcovom porozumení sociálneho sveta, kontrafakty mu pomáhajú uvedomiť si, prečo určité udalosti nastávajú (Davis, Lehman, 1995).

Ďalší sú toho názoru, že ľudia kontrafaktovo myslia v snahe uvedomiť si zmysel kontroly budúcnosti (napr. Roese, 1994; Markman, 1993 – cit. podľa Davis, Lehman 1995).

Aj keď tento motív môže podporovať kontrafaktové myslenie, Davis a Lehman si nemyslia, že je vyčerpávajúci pre celé kontrafaktové myslenie a uvádzajú príklady, keď odvrátenie, resp. vyhnutie sa budúcemu poškodeniu (poraneniu) nie je najdôležitejším faktorom. V prípade, ak by bolo, ulpievali by sme na jednom alebo dvoch kontrafaktoch, ktoré by takéto odvrátenie určite zabezpečili. Avšak kontrafaktové myslenie je širšie a vyskytujú sa v ňom i zmeny v čase.

Nastupujú tu úvahy, o ktorých sme sa už zmienili v počiatočných kapitolách, a to závislosť kontrafaktov od situácie (jej meniteľnosti), ako aj od osobnosti v danej situácii, t. j. podľa nášho názoru je tu na mieste interakčný prístup. V tejto súvislosti sa možno vrátiť k Markmanovej poznámke, že ľudia majú tendenciu generovať kontrafakty, ktoré majú v danej situácii pre nich najväčšiu psychologickú hodnotu a Roese sa k tomuto problému vyjadruje v tom zmysle, že jednotlivci produkujú súčasne také kontrafakty, ktoré im v danej situácii poskytujú najlepšiu emočnú pomoc.

Voľnejšie môžeme tieto tvrdenia parafrázovať tak, že im poskytujú, čo najvyššiu efektívnosť zvládania (v širšom zmysle), a to ako vzhľadom k situácii, tak i k ich osobnosti. Plnia teda funkciu prípravnú – zvyšujú adaptívne správanie v budúcnosti i afektívnu – poskytujú emočnú pomoc.

## Literatúra

Antonovsky, A., 1987, *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Bratská, M., 2009, Changes in personality dimensions and counterfactual thinking of female university students in the context of coping with load situations. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 251-258.
- Byrne, R. M. J., 2002, Mental models and counterfactual thoughts about what might have been. *Trends in Cognitive Sciences*, 6, 10, 426-431.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (Eds.), 2006, *Handbook of posttraumatic growth. Research and practice*. Mahwah: Erlbaum.
- Catellani, P., Alberici, A. I., Milesi, P., 2004, Counterfactual thinking and stereotypes: The nonconformity effect. *European Journal of Social Psychology*, 34, 4, 421-436.
- Cox, B. J., Enns, M. W., Taylor, S., 2001, The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 525-534.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Wortman, C. B., Silver, R. C., Thompson, S. C., 1995, The undoing of traumatic life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 109-124.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., 1995, Counterfactual thinking and coping with traumatic life events. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (353-374). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2008, The functional theory of counterfactual thinking. *Personal and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Ficková, E., 2009, Osobnostné dimenzie ako mediátory kontrafaktového myslenia adolescentov. In *Sociálne procesy a osobnosť 2008*, CD ROM.
- Frankl, V. E., 1997, *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Galinsky, A. D., Liljenquist, K. A., Kray, L. J., Roese, N. J., 2005, Finding meaning from mutability. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking* (110-125). New York: Routledge.
- Gilovich, T., Wang, R. F., Regan, D., Nishina, S., 2003, Regrets of action and inaction across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34, 61-71.
- Giroto, V., Legrenzi, P., Rizzo, A., 1991, Event controllability in counterfactual thinking. *Acta Psychologica*, 78, 111-133.
- Giroto, V., Ferrante, D., Pighin, S., Gonzalez, M., 2007, Postdecisional counterfactual thinking by actors and revers. *Psychological Science*, 18, 6, 510-515.

- Halama, P., 2007, *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP.
- Kahneman, D., Miller, D. T., 1986, Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
- Katimatis, M., Wells, G. L., 1995, Individual differences in counterfactual thinking. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (81-102). Mahwah: Erlbaum.
- Kahneman, D., Tversky, A., 1982, The simulation heuristic. In D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (201-208). New York: Cambridge University Press.
- Křivohlavý, J., 1994, *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů.
- Markman, K. D., Miller, A. K., 2006, Depression, control, and counterfactual thinking: Functional for whom? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 2, 210-227.
- McMullen, M. N., Markman, K. D., Gavanski, I., 1995, Living in neither the best nor the worst of all possible worlds: Antecedents and consequences of upward and downward counterfactual thinking. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (133-167). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Park, C. L., Folkman, S., 1997, Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 2, 115-144.
- Prokopčáková, A., Ruiselová, Z., 2008, Counterfactual thinking as related to anxiety and self-esteem. *Studia psychologica*, 50, 4, 429-435.
- Rachman, J., Gruter-Andrew, J., Shafran, R., 2000, Post event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 611-617.
- Roese, N. J., 1997, Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
- Roese, N. J., 2005, *If only*. New York: Broadway Books.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 1997, Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (1-59). San Diego, CA: Academic Press.
- Rosenberg, M., 1965, *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2007, Counterfactual thinking in relation to the personality of women – doctors and nurses. *Studia psychologica*, 49, 4, 333-339.
- Sanna, L. J., Turley-Ames, K. J., Meier, S., 1999, Mood, self-esteem, and simulated alternatives: Thought-provoking affective influences on counterfactual direction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 543-558.
- Segura, S., Morris, M. W., 2005, Scenario simulations in learning: Forms and functions at the organizational level. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking* (94-109), New York: Routledge.
- Smith, R. H., 2000, Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls, L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (173-200). New York: Plenum.
- Spielberger, C. D., Jacobs, C., Crane, R., Russell, S., Westberry, L., Barker, L., Johnson, E., Knight, J., Marks, E., 1980, *Preliminary manual for the State-Trait Personality Inventory (STPI)*. Tampa, FL: University of South Florida.
- Spielberger, C. D., 1966, Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., 1972, Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1). Orlando/London: Academic Press.
- Trapnell, P. D., Campbell, J. D., 1999, Private self-consciousness and the Five-factor of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 284-304.



# KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE VO VZŤAHU K OSOBNOSTI A ZVLÁDANIU STRESU

Emília FICKOVÁ

Pri uvažovaní o udalostiach z minulosti majú ľudia vo zvyku myslieť nielen na to, čo sa skutočne stalo, ale aj na to, ako mohli tie udalosti odlišne dopadnúť, „keby“ sa v ich priebehu správali inak. Takéto myslenie sa považuje za kontrafaktové (protirečiace faktom). Je bežnou črtou každodenných úvah človeka najčastejšie zameraných na osobné túžby a ambície, na to, ako mohli byť iným konaním alebo za iných podmienok dosiahnuté významné ciele.

Kontrafaktové myšlienky sa odlišujú smerom porovnania a tiež významom pre reguláciu správania, a teda aj zvládania problémov. *Kontrafakty smerom nahor*, resp. vzostupné (uvažovanie o lepších alternatívach) nám ukážu ako sa dostať ďalej a uspieť, *kontrafakty smerom nadol*, resp. zostupné (uvažovanie o horších alternatívach) nám ukážu len ako udržať situáciu, aby sa ešte nezhoršila.

Kontrafaktové myslenie je teda veľmi úzko spojené s reguláciou správania zameraného na cieľ a tiež s prežívaním rôznych emočných stavov. Týka sa radu kognícií zahŕňajúcich alternatívy k minulým alebo prítomným udalostiam alebo okolnostiam.

## **Osobnosť a kontrafaktové myslenie**

V súvislosti s kontrafaktovým myslením sa skúmajú rôzne vlastnosti osobnosti, najviac však pozitívny a negatívny afekt. Z ďalších osobnostných charakteristík sú to anxieta, optimizmus – pesimizmus, negatívne emočné stavy, ktoré môže vyvolať kontrafaktové myslenie, napr. ľútosť, sklamanie, pocity hanby a viny. Vzťahy uvedených vlastností osobnosti s kontrafaktovým myslením opisujú aj Z. Ruiselová a A. Prokopčáková (2008).

Vplyv základných dimenzií osobnosti (Big Five) na kontrafaktové myslenie sa skúma len zriedkavo. V množstve zahraničných štúdií sa vyskytli iba tri (Strathman et al., 1994; Murphy, 2005; Gomez-Beldarrain et al., 2005). Z našich autorov skúmali vzťah piatich osobnostných dimenzií s kontrafaktovým myslením Z. Ruiselová a A. Prokopčáková (2008), M. Bratská (2008, 2009).

Z. Ruiselová a A. Prokopčáková (2008) zistili, že častejšie kontrafaktové myslenie sa spája s vyššou anxiitou a s vyšším neurotizmom z Big Five. Súvislosť ostatných faktorov (E, O, P a S) s frekvenciou kontrafaktového myslenia nebola významná. U žien, ktorým kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov zistili vyššiu úroveň extravenzie, otvorenosti a svedomitosti. Ak ich však kontrafaktové myslenie do budúcnosti brzdí, súvisí s vyššou úrovňou neurotizmu a anxiety.

A. Strathman et al. (1994) skúmali uvažovanie o dôsledkoch aktuálneho správania, ktoré sa môžu prejavíť v budúcnosti (Škála uvažovania o budúcich konzekvenciách) vo vzťahu s kontrafaktovou simuláciou reality a niektorými osobnostnými charakteristikami vysokoškolákov. U študentov, ktorí premýšľali o budúcnosti intenzívnejšie a dosiahli vysoké skóre v použitej škále zistili významne vyššiu úroveň svedomitosti (Big Five Personality Inventory, Goldberg; cit. podľa Strathman et al., 1994) a väčší dispozičný optimizmus (Life Orientation Test, Scheier, Carver; cit. podľa Strathman et al., 1994).

J. L. Murphyová (2005) skúmala vplyv osobnostných dimenzií a stavu zdravia na generovanie a smer kontrafaktových myšlienok u vysokoškolákov. Dotazníkom NEO-FFI (NEO-Five Factor Inventory, Costa, McCrae; cit. podľa Murphy, 2005) zistila, že študenti s vyššou úrovňou neurotizmu produkovali významne viac lepších kontrafaktových alternatív, študenti s vyššou úrovňou otvorenosti, naopak, významne viac horších alternatív. Celkovo lepšie zdravie korelovalo významne s väčšou produkciou horších alternatív.

M. Gomez-Beldarrain et al. (2005) zistili, že kontrafaktové myslenie korelovalo významne pozitívne so svedomitosťou, pozornosťou, kreativitou, verbálnymi zručnosťami a negatívne s depresiou.

Vzťahy osobnostných charakteristík a kontrafaktového myslenia u zdravotných sestier skúmali Z. Ruiselová a A. Prokopčáková (2007). Zistili, že pri vyššom výskyte tohto typu myslenia sa prejavuje vyššia anxieta a nižšia efektívnosť zvládania problémových situácií. Pre skúmanie zvládania použili Dotazník životnej orientácie (Sense of coherence, Antonovsky).

Z. Ruiselová et al. (2007) prezentujú výsledky skúmania zdravotných sestier a lekárov, u ktorých súvisí nižšia frekvencia kontrafaktového myslenia s efektívnejším zvládaním stresu a nižšou úrovňou anxiety.

K. D. Markman a A. K. Millerová (2006) skúmali vzťahy kontrafaktového myslenia a vnímanej kontroly u vysokoškolákov bez depresie, so slabou a silnou depresiou, ktorí po opísaní negatívnych udalostí uvažo-

vali o ich lepších alternatívach. Výsledky ukázali, že a) participanti so slabou depresiou generovali viac kontrafaktov na kontrolovateľné aspekty udalosti, b) skupina so silnou depresiou generovala kontrafakty, ktoré boli menej kontrolovateľné, menej racionálne a viac sebaobviňujúce, c) kontrolovateľné kontrafaktové myslenie zvyšovalo retrospektívnu kontrolu predstáv u menej depresívnych, ale znižovalo u depresívnejších študentov.

L. J. Sanna (1996) skúmal u pesimistov a optimistov prefaktuálnu (alternatívne predpovede výsledkov pred skúškou: „čo môže byť“) a kontrafaktuálnu (alternatívy po skúške: „čo mohlo byť“) mentálnu simuláciu. Zistil, že u pesimistov prevládalo vzostupné prefaktové myslenie (prefakty; lepšie alternatívy než očakávali), optimisti produkovali viac zostupných kontrafaktov (kontrafakty; horšie alternatívy v porovnaní s realitou). Podľa autora dokáza pesimisti lepšie využiť *prípravnú funkciu* a optimisti *afektívnu funkciu* mentálnej simulácie, čo môže prispieť k lepšiemu vysvetleniu ich preferencie copingových stratégií pri zvládaní stresu.

L. J. Sanna (1998) uvádza, že pesimisti používajú prevažne prospektívne a optimisti retrospektívne simulácie; optimisti (v porovnaní s pesimistami) premýšľajú viac o horších alternatívach v dôsledku negatívnej nálady a meniacich sa udalostí. M. S. Rye et al. (2008) zistili, že o lepších alternatívach zameraných na seba uvažovali významne zriedkavejšie optimisti. Pesimisti a tiež študenti s vyššou úrovňou depresie, ruminácie a s nízkym sebahodnotením rozmýšľali významne frekventovanejšie o lepších alternatívach zameraných na seba a o všeobecných lepších alternatívach (napr. Myslím na to, že všetko by mohlo byť oveľa lepšie).

### **Zvládanie stresu a kontrafaktové myslenie**

Napriek tomu, že sa v literatúre veľmi často diskutuje o copingu, jeho význame a vzťahu s kontrafaktovým myslením, použitie copingových metodík je výnimočné. Vyskytuje sa iba v troch z mnohých štúdií: Dotazník COPE C. S. Carvera et al. (1989) použili O. Gilbar a A. Hevroni (2007) a tiež I. D. Rivkinová a S. E. Taylorová (1999), Dotazník copingových odpovedí R. H. Moosa použili M. S. Rye et al. (2008; Coping Responses Inventory, Moos; cit. podľa Rivkin, Taylor, 1999).

O. Gilbar a A. Hevroni (2007) skúmali vplyv kontrafaktov, copingových stratégií, osobných zdrojov copingu a stavu onkologického ochorenia pacientov na prejav úrovne distresu. Zistili, že preferencia

stratégií zameraných na emócie (z dotazníka COPE) a vzostupné kontrafakty (úvahy o lepších alternatívach) mali významný vplyv na psychický distress a na zvládanie procesu choroby. Pacienti uvažujúci intenzívnejšie o lepších alternatívach prežívali vyššie úrovne distressu. Ich premýšľanie o horších alternatívach nesúviselo s menším psychickým distressom a preferencia stratégií zameraných na problém nepredikovala väčší distress.

F. Gleicher et al. (1990) a K. D. Markman et al. (1993) navrhujú vysvetlenie, že uvažovanie o lepších alternatívach má bezprostredný vplyv na primárne hodnotenie situácie, a teda aj na psychický distress.

I. D. Rivkinová a S. E. Taylorová (1999) porovnávali skupiny vysokoškóľákov, ktorí simulovali a) udalosť z minulosti a s ňou súvisiace prežívané emócie, b) výsledky riešeného problému. Ukázalo sa, že simulovanie udalosti zvýšilo jednak úroveň pozitívneho afektu, jednak zameranie na plánovanie a preferenciu aktívnych copingových stratégií. Dotazníkom COPE (Carver et al., 1989) autorky zistili, že *mentálna simulácia udalosti* ovplyvnila plánovanie častejšieho používania niektorých stratégií v budúcnosti – na hranici významnosti stratégie aktívny coping a vyhľadávanie inštrumentálnej sociálnej opory, významne stratégiu akceptácia.

M. S. Rye et al. (2008) overovali u študentov vzťah štyroch dimenzií kontrafaktov (Škála kontrafaktového myslenia o negatívnych udalostiach) s copingovými stratégiami (Coping Responses Inventory, Moos; cit. podľa Rye et al., 2008), optimizmom, depresiou, rumináciou a sebahodnotením. Študenti preferujúci copingovú stratégiu logická analýza (kognitívna snaha pochopiť a mentálne sa pripraviť na stresor) sa významne častejšie zaoberali lepšími alternatívami zameranými na iných, na seba a na globálne vnímanie reality. Preferencia stratégie pozitívne prehodnotenie (hľadanie riešenia situácie na základe jej hodnotenia v priaznivejšom svetle) súvisela významne s vyššou frekvenciou úvah o horších aj lepších alternatívach globálne vnímanej reality a lepších alternatív zameraných na seba.

Výsledky doterajších výskumov potvrdzujú, že najvýraznejším kontrafaktovým spúšťačom sú negatívne udalosti a z nich najmä neočakávané. Kontrafaktové myslenie považujú viacerí autori za významného činiteľa pri zvládaní problémových situácií a stresu (McNamara, 2000), niektorí aj za copingovú stratégiu (Taylor, Schneider, 1989; Ruiselová et al., 2009).

Chápanie kontrafaktového myslenia ako copingovej stratégie naznačuje, že v niektorých prípadoch môže príprava na budúcnosť zmierniť

momentálny negatívny afekt vyvolaný uvažovaním o tom, že sa dalo predísť nepríjemným udalostiam (Boninger et al., 1994).

Prípravná a afektívna funkcia kontrafaktového myslenia sa prirovnávajú k dvom základným typom copingového úsilia – zameraniu na problém (snaha zmeniť situáciu) a zameraniu na emócie (regulácia emočných dôsledkov stresovej situácie).

Uvažovanie o lepších alternatívach reprezentuje *na problém zameranú copingovú stratégiu*, ktorou sa človek snaží robiť si plány do budúcnosti, dokázať kontrolovať a ovládnuť negatívne udalosti. Uvažovanie o horších alternatívach predstavuje *na emócie zameranú copingovú stratégiu*, pomocou ktorej sú negatívne emočné stavy zmiernené porovnaním so simulovanými alternatívami a aktuálny stav situácie sa zdá byť menej negatívny (Taylor, Schneider, 1989; Roese, 1994; Kasimatis, Wells, 1995).

K. Whiteová a D. R. Lehmanová (2005) zastávajú názor, že po negatívnych životných udalostiach nemusia ľudia uvažovať viac o horších než lepších alternatívach, pretože niektoré udalosti sú tak traumatické, že nie je možné predstaviť si, ako by mohlo byť všetko ešte horšie.

Pri prežívaní fyzického alebo psychického ohrozenia môže človek reagovať dvoma spôsobmi (Roese, Olson, 2007): 1. behaviorálne, priamym zmenšením ohrozenia alebo vyhnutím sa mu, 2. kognitívne, mentálnou rekonštrukciou okolností alebo situácie a ich videním v lepšom svetle. Tieto reakcie závisia od vnímania mutability – zhodnotenia, či je možné okolnosti, situáciu zmeniť alebo zmierniť. Vysoká mutabilita aktivuje konanie jednotlivca orientované na zlepšenie jeho situácie, nízka mutabilita vyvoláva kognitívnu reakciu sústredenú na reguláciu emočného stavu, afektu.

V štúdiách skúmajúcich zvládanie stresu sa uvedené dva typy reakcií na ohrozujúce situácie označujú ako coping zameraný na problém vs. coping zameraný na emócie (Folkman, Lazarus, 1980; Carver et al., 1989).

Model zvládania stresu (Folkman, Lazarus, 1980, 1985; Lazarus, 2006) ukazuje, že ľudia čerpajú z rôznych zdrojov, ktoré im pomáhajú pri zvládaní stresových situácií. Ide predovšetkým o osobné zdroje, napr. vek, vzdelanie, rod, osobnostné dispozície a preferované copingové stratégie. Podľa názoru rôznych autorov (napr. Gilbar, Hevroni, 2007) môžu tieto zdroje ovplyvniť aj intenzitu kontrafaktového myslenia. Pri používaní stratégií zameraných na emócie kontrafakty umožňujú jednotlivcovi cítiť sa lepšie alebo horšie vzhľadom na dôsledky situácie

alebo regulovať svoj emočný stav (Taylor, Schneider, 1989; Roese, 1994; Kasimatis, Wells, 1995).

Niektoré štúdie uvádzajú, že premýšľanie o lepších alternatívach v porovnaní s realitou môžu hrať úlohu pri zameraní sa na problém – plánovanie priebehu konania v budúcich situáciách aj pri zameraní sa na emócie – popieranie lepších alternatív ako nepravdepodobných alebo generovanie horších alternatív (Gleicher et. al., 1990; Markman et al., 1993).

Kontrafaktové myslenie môže pripraviť jednotlivca na zvládanie udalostí a problémov v budúcnosti (Markman et. al., 1993; Boninger et al., 1994). D. S. Boninger et al. (1994) použili „Škálu uvažovania o budúcich konzekvenciách“ (autormi škály sú Strathman et al., 1994) zisťujúcej individuálne rozdiely v uvažovaní ľudí o bezprostredných a vzdialených dôsledkoch aktuálneho správania a udalostí. Konštatujú, že kontrafaktové myslenie je copingovou stratégiou pre jednotlivcov s vyšším skóre použitej škály uvažujúcich o tom, ako by mohla situácia inak prebiehať v budúcnosti a o možnostiach dosiahnutia výsledkov v budúcnosti.

## **Náš výskum**

### ***Problém***

Z nášho širšie zameraného výskumu predkladáme v dvoch štúdiách výsledky analýzy vzťahov osobnostných dimenzií (Big Five) s kontrafaktovým myslením a preferencie proaktívnych copingových stratégií v závislosti od kontrafaktového myslenia.

Vychádzame z predpokladu, že charakteristiky kontrafaktov ako sú *frekvencia* výskytu, *smere* (uvažovanie o lepších alebo horších alternatívach), ich *vplyv na emočné prežívanie* po úspechu alebo neúspechu a *úloha pri riešení problémov* veľmi úzko súvisia s dimenziami osobnosti a zvládaním stresu jednotlivcom.

### ***Výber***

Výskum sme realizovali so študentmi štyroch bratislavských gymnázií (90 chlapcov a 110 dievčat, N = 200) 1. ročníka s N = 112 (51 chlapcov, 61 dievčat), 15–17-roční (priemer veku 15,8) a 3. ročníka s N = 88 (39 chlapcov, 49 dievčat), 16–18-roční (priemer veku 17,6). V oboch štúdiách analyzujeme výsledky tohto výberu.

V oboch štúdiách sme realizovali vzájomné porovnania štyroch skupín adolescentov, ktoré vznikli na základe ich odpovedí na jednotlivé položky dotazníka kontrafaktového myslenia (KM; pozri v časti Metodiky) podľa toho, či sa „zriedkavo“ alebo „často“ zaoberali kontrafaktovým myslením a „zriedkavo“ alebo „často“ prežívali s ním súvisiace emočné stavy.

Počet chlapcov a dievčat, ktorý je pri každej položke iný uvádzame v obrázkoch skrátené, napr. „Ch-41“, t. j. „N = 41 chlapcov“ alebo „Di-40“, t. j. „N = 40 dievčat“. Odpoveď „zriedkavo“ sme v obrázkoch označili číslom „1“, odpoveď „často“ číslom „2“ (napr. „Z-1“ znamená „zriedkavo sa zaoberajú kontrafaktovým myslením“, „Z-2“ znamená „často sa zaoberajú kontrafaktovým myslením“).

Výsledky interpretujeme z hľadiska rozdielov v rámci rodu – medzi 1. chlapcami s častým a zriedkavým KM, 2. dievčatami s častým a zriedkavým KM a medzi rodmi – 3. chlapcami a dievčatami s častým KM, 4. chlapcami a dievčatami so zriedkavým KM.

### **Dotazník kontrafaktového myslenia**

Naším zámerom je poskytnúť globálny pohľad na kontrafaktové myslenie adolescentov, preto analyzujeme výsledky celého dotazníka KM, resp. všetky jeho položky. Výsledky zobrazujeme na viacerých obrázkoch.

V interpretácii výsledkov používame kvôli stručnosti aj súhrnné pojmy „zriedkavé KM“ a „časté KM“ nahrádzajúce vyjadrenia „zriedkavé, resp. časté kontrafaktové myslenie a prežívanie stavov či situácií, ktoré s ním súvisia“. Pojem „všetky situácie KM“ používame v prípade, ak boli hodnoty niektorej premennej (dimenzie osobnosti, copingové stratégie) nižšie alebo vyššie pri všetkých položkách dotazníka KM.

Pred delením adolescentov na skupiny sme t-testom zisťovali rozdiely v položkách dotazníka kontrafaktového myslenia medzi skupinou chlapcov (N = 90) a dievčat (N = 110) celého výberu. Ukázalo sa, že chlapci na rozdiel od dievčat uvažujú nevýznamne častejšie o lepších alternatívach a kontrafaktové myslenie im významne viac pomáha riešiť problémy ( $p = 0,015$ ).

V ostatných položkách dosahujú vyššie skóre dievčatá, ktoré sa nevýznamne častejšie zaoberajú kontrafaktovými myšlienkami, ale významne emočnejšie prežívajú neúspech ( $p = 0,000$ ) aj úspech ( $p = 0,040$ ), častejšie uvažujú o horších alternatívach ( $p = 0,048$ ) a kontrafaktové myslenie ich viac brzdí pri riešení problémov ( $p = 0,012$ ).

Tab. 1. Porovnávané skupiny chlapcov a dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka KM

Skrátené položky dotazníka kontrafaktového myslenia	Chlapci (N = 90)		Dievčatá (N = 110)	
	Zriedkavo	Často	Zriedkavo	Často
1. Frekvencia zaoberania sa KM	45,6 %	54,4 %	36,4 %	63,6 %
2. Emočné pôsobenie neúspechu	40,4 %	55,6 %	19,1 %	80,9 %
3. Emočné pôsobenie úspechu	34,4 %	65,6 %	19,1 %	80,9 %
4. Rozosmutňovanie pri KM	60,0 %	40,0 %	49,1 %	50,9 %
5. Úvahy o lepších alternatívach	23,3 %	76,7 %	23,6 %	76,4 %
6. Úvahy o horších alternatívach	70,0 %	30,0 %	64,5 %	34,5 %
7. Pozitívny vplyv KM (pomáha)	35,6 %	64,4 %	51,0 %	49,0 %
8. Negatívny vplyv KM (brzdí)	88,9 %	11,1 %	86,4 %	13,6 %

V tab. 1 uvádzame percentá chlapcov a dievčat v skupinách s odpoveďami „zriedkavo“ alebo „často“ pre všetky položky dotazníka KM. Z uvedených hodnôt je zrejme, že v porovnaní s chlapcami uviedlo vyššie percento dievčat *časté* zaoberanie sa kontrafaktovými úvahami, prežívanie emočného vplyvu neúspechu aj úspechu, stavy rozosmutňovanie v dôsledku kontrafaktov *zriedkavý* pozitívny vplyv (pomáha) kontrafaktového myslenia na riešenie problémov. Vo frekvencii uvažovania o lepších aj horších alternatívach a v negatívnom vplyve (brzdí) kontrafaktového myslenia na riešenie problémov je percento chlapcov a dievčat porovnateľné.

## Štúdia 1

### Kontrafakty a osobnosť adolescentov

Analyzujeme výsledky porovnania adolescentov so zriedkavým a častým zaoberaním sa kontrafaktovým myslením – premýšľaním o neuskutočnených, ale možných alternatívach riešenia problémov. Vzhľadom na frekvenciu výskytu takýchto úvah a s nimi súvisiaceho emočného prežívania sa v skúmaných skupinách chlapcov a dievčat zameriavame na významné rozdiely v piatich základných osobnostných dimenziách – neurotizme, extravertzii, otvorenosti, prívetivosti a svedomitosti.

### Metódy

*Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia* (Ruiselová). Obsahuje 10 položiek zameraných na kvantitatívne a kvalitatívne aspek-



ty kontrafaktového myslenia a tiež rôznych emočných stavov, ktoré môže vyvolať (v texte používame skrátený názov „dotazník KM“). V analýze kvantitatívnych aspektov kontrafaktového myslenia sme použili osem položiek. Študenti odpovedali na 4-bodovej škále: 1 – nikdy, 2 – zriedka, 3 – často, 4 – veľmi. Overovanie reliability ukázalo prijateľnú hodnotu Cronbachovej alfy 0,66.

*Osobnostný dotazník NEO-FFI* (Costa, McCrae, 1992; slovenská verzia Ficková, Adamovová, Ruisel). Obsahuje 60 položiek, 12 pre každú z 5 dimenzií (v zátvorkách uvádzame hodnotu alfy): neurotizmus (0,83), extravergia (0,82), otvorenosť (0,69), prívetivosť (0,75), svedomitosť (0,81). Použili sme vybrané položky z NEO-PI-R preloženého uvedenými autormi. Pre odpovede na výroky uvedené v dotazníku sa používa 5-bodová škála: 0 – vôbec ma nevystihuje, 1 – skôr ma nevystihuje, 2 – váham, neviem, 3 – skôr ma vystihuje, 4 – úplne ma vystihuje.

Definície dimenzií osobnosti (Costa, McCrae, 1992):

Neurotizmus sa týka emočnej stability a lability, prežívania rôznych negatívnych emócií (anxieta, depresia). *Vysoké skóre* dosahujú jednotlivci s nižšou odolnosťou voči psychickej záťaži. *Nízke skóre* charakterizuje vyrovnaných ľudí, ktorí dokážu zvládať stresové situácie aktívne a efektívne.

Extravergia predstavuje mieru aktívnosti, rozhodnosti, družnosti, srdečnosti. Ľudia s *vysokým skóre* sú energickí, asertívni, optimistickí, spoločenski. *Nízke skóre* je typické pre introvertov, ktorí sú viac rezervovaní, nezávislí, skôr vyrovnaní ako neistí, bez príznakov pesimizmu.

Otvorenosť je mierou vnímanosti nových skúseností a názorov, citového a estetického prežívania, fantázie a hodnôt. *Vysoké skóre* dosahujú ľudia uprednostňujúci zmenu, vnímavejší k emóciám, s bohatšou fantáziou, intelektuálne zameraní. Jednotlivci s *nízkym skóre* zastávajú tradície, rutinu v činnostiach, majú užší okruh záujmov a nižšiu empatiu.

Prívetivosť charakterizuje vzťah k iným ľuďom, najmä altruizmus, dôveru, úprimnosť, skromnosť. *Vysoké skóre* majú ľudia s porozumením pre iných, ochotní vždy pomôcť, so sklonom dôverovať iným a spolupracovať. Osoby s *nízkym skóre* sa prejavujú ako egocentrickí, manipulujúci iných, nedôverčiví, prehnane súťaživí.

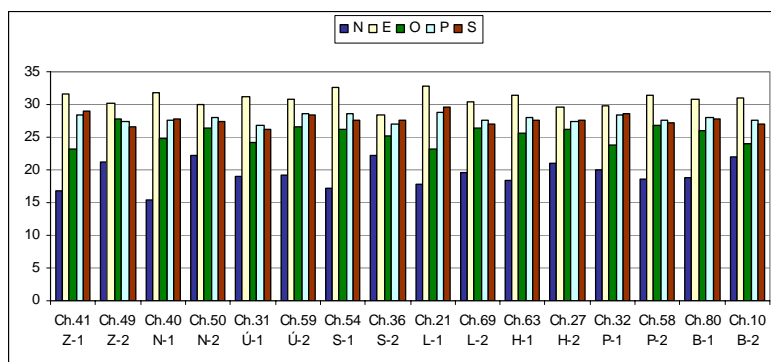
Svedomitosť sa týka schopností súvisiacich s plnením povinností, ich plánovaním a realizáciou. Ľudia s *vysokým skóre* sú cieľavedomí, vytrvalí, so sebadisciplínou a zmyslom pre povinnosť, poriadkumilovní, rozvážni. *Nízke skóre* dosahujú jednotlivci bez ambícií, so slabou disciplínou, nedbanliví, nespoľahliví, nerozvážni.

### **Výsledky a diskusia**

Pred rozdelením adolescentov na skupiny podľa odpovedí na položky dotazníka kontrafaktového myslenia sme zisťovali rozdiely medzi chlapcami a dievčatami celého výberu v dimenziách osobnosti (NEO-

FFI). Výsledky ukázali, že dievčatá sú významne neurotickejšie ( $p = 0,003$ ), extravertnejšie ( $p = 0,001$ ), otvorenejšie ( $p = 0,000$ ), prívetivejšie ( $p = 0,000$ ) a nevýznamne svedomitejšie ako chlapci.

Prezentované obrázky 1 – 4 zobrazujú porovnanie úrovne piatich osobnostných dimenzií vo vzťahu k položkám dotazníka kontrafaktového myslenia. Hodnoty „p“ pre zistené významné rozdiely v osobnostných dimenziách medzi skupinami uvádzame v zátvorkách pri jednotlivých položkách alebo skratkách dimenzií osobnosti.



Obr. 1. Dimenzie osobnosti chlapcov s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka KM

Poznámky k obr. 1, 2, 3, 4: *Položky dotazníka kontrafaktového myslenia (KM):* Z – zaoberanie sa KM, N – vplyv neúspechu, Ú – vplyv úspechu, S – rozosmutňovanie pri KM, L – úvahy o lepších alternatívach, H – úvahy o horších alternatívach, P – KM pomáha pri riešení problémov, B – KM brzdí riešenie problémov. *Odpoveď:* zriedkavo -1, často -2. *NEO-FFI:* N – neurotizmus (1. stĺpec), E – extravézia (2. stĺpec), O – otvorenosť (3. stĺpec), P – prívetivosť (4. stĺpec), S – svedomitosť (5. stĺpec).

### Porovnanie chlapcov so zriedkavým a častým kontrafaktovým myslením (obr. 1):

U chlapcov s odpoveďou „často“ súvisí vyššia úroveň neurotizmu so siedmimi položkami dotazníka KM. Teda chlapci, ktorí sú *neurotickejší* sa *častejšie* zaoberajú kontrafaktovým myslením ( $p = 0,007$ ), emočne prežívajú neúspech ( $p = 0,000$ ) aj úspech, rozosmutňovanie v dôsledku kontrafaktov ( $p = 0,002$ ), viac uvažujú o lepších aj horších alternatívach a toto myslenie ich často brzdí pri riešení problémov. V druhej skupine

chlapcov súvisí vyšší neurotizmus iba so *zriedkavou* pomocou kontrafaktového myslenia pri riešení problémov.

*Vyššiu úroveň extravenzie* sme zistili u chlapcov s odpoveďou *zriedkavo* pri šiestich položkách, a to pri zaobraní sa kontrafaktami, vplyve neúspechu aj úspechu, v prípade rozosmutňovania pri uvažovaní ako mohlo niečo inak dopadnúť ( $p = 0,015$ ), pri občasnom rozmýšľaní o lepších i horších alternatívach. Ako *extravertnejší* sa prejavujú aj chlapci, ktorým kontrafaktové myslenie *často* pomáha alebo ich často brzdí pri riešení problémov.

Skupinu chlapcov, ktorí sa *často* zaoberajú kontrafaktovým myslením charakterizuje *vyššia otvorenosť* ( $p = 0,000$ ) a otvorenejší sú aj pri častom pôsobení neúspechu, úspechu, uvažovaní o lepších ( $p = 0,035$ ) aj horších alternatívach a tiež, keď im kontrafakty pomáhajú pri riešení problémov ( $p = 0,021$ ). Chlapci druhej skupiny sú viac otvorení pri *zriedkavom* rozosmutňovaní v dôsledku kontrafaktového uvažovania a keď ich takéto úvahy brzdia pri riešení problémov.

V *prívetivosti* sa chlapci oboch skupín neodlišujú, ale jej *vyššie úrovne* dosahujú pri *zriedkavom* zaobraní sa kontrafaktami, rozosmutňovaní, premýšľaní o lepších aj horších alternatívach, pomáhaní aj brzdení riešenia problémov kontrafaktovým myslením. *Prívetivejší* sú aj chlapci, ktorých *často* emočne ovplyvňuje neúspech a úspech.

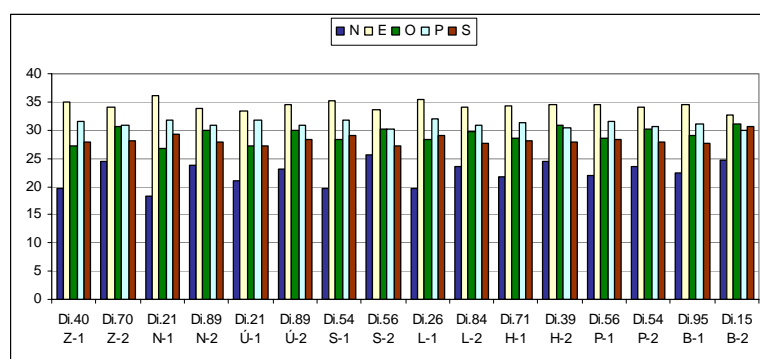
Medzi porovnávanými skupinami chlapcov sme nezistili významné rozdiely ani v dimenzii *svedomitost'*. Ako *svedomitejší* sa prejavujú chlapci so *zriedkavým* zaobraním sa kontrafaktami, pôsobením neúspechu, rozosmutňovaním, pri občasnom uvažovaní o lepších alternatívach, pomáhaní aj brzdení riešenia problémov kontrafaktovým myslením. *Väčšiu svedomitost'* sme zistili aj u chlapcov, ktorí *často* emočne prežívajú úspech a viac rozmýšľajú o horších alternatívach.

#### **Porovnanie dievčat so zriedkavým a častým kontrafaktovým myslením (obr. 2):**

V porovnaní s dievčatami s odpoveďou „zriedkavo“ sme v skupine dievčat s odpoveďou „často“ zistili v súvislosti so všetkými ôsmimi položkami dotazníka KM *vyšší neurotizmus*, významne pri zaobraní sa kontrafaktami ( $p = 0,003$ ), emočnom pôsobení neúspechu ( $p = 0,009$ ), rozosmutňovania ( $p = 0,000$ ), úvahách o lepších alternatívach ( $p = 0,034$ ) a tiež *väčšiu otvorenosť*, významne pri uvažovaní o kontrafaktoch ( $p = 0,018$ ).

V dimenziách extravertizia a prívetivosť dosahujú vyššie úrovne pri šiestich položkách dotazníka KM dievčatá s odpoveďou „zriedkavo“. Nevýznamne *extravertnejšie* a *prívetivejšie* sú pri *zriedkavom* premýšľaní o kontrafaktoch, emočnom vplyve neúspechu, rozosmutňovaní pri KM, uvažovaní o lepších alternatívach a keď im kontrafaktové myslenie pomáha alebo ich brzdí pri riešení problémov. *Zriedkavejší* výskyt emočného pôsobenia úspechu a rozmyšľania o horších alternatívach u dievčat súvisí s *prívetivosťou*, ich *častý* výskyt viac s *extravertiou*.

Nevýznamne *väčšiu svedomitosť* sme zaznamenali u dievčat, ktoré *zriedkavo* emočne ovplyvní neúspech, rozosmutňovanie v dôsledku kontrafaktového myslenia, uvažujú o lepších aj horších alternatívach, zriedka pociťujú pomoc kontrafaktov pri riešení problémov. *Svedomitejšie* sa prejavujú aj dievčatá, ktoré *často* uvažujú o kontrafaktoch, emočne ovplyvňuje úspech a kontrafakty ich viac brzdia pri riešení problémov.

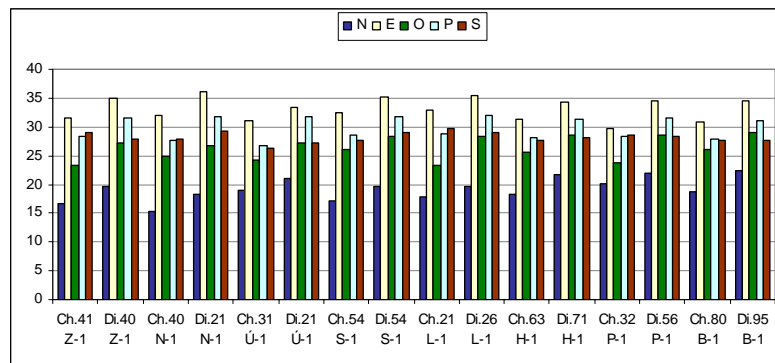


Obr. 2. Dimenzie osobnosti dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka KM

### Porovnanie chlapcov a dievčat so zriedkavým kontrafaktovým myslením (obr. 3):

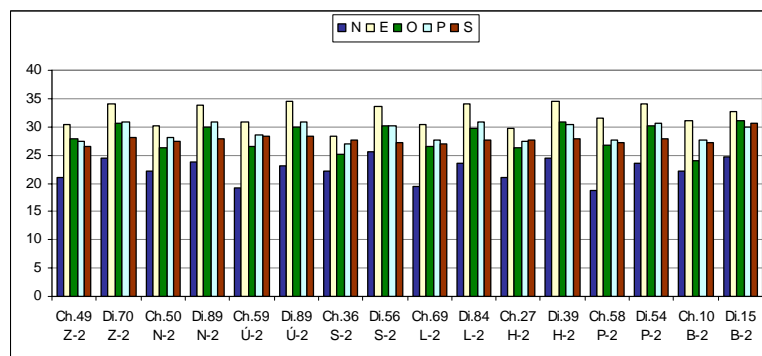
Porovnaním piatich dimenzií osobnosti chlapcov a dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ na položky dotazníka KM sme zistili pri štyroch z nich u dievčat vyššie úrovne všetkých dimenzií vo vzťahu s emočným pôsobením neúspechu (E:  $p = 0,028$ , P:  $p = 0,027$ ); pôsobením úspechu (P:  $p = 0,003$ ); rozosmutňovaním pri úvahách o kontrafaktoch (N:  $p =$

0,071, E:  $p = 0,031$ , P:  $p = 0,002$ ); pri uvažovaní o horších alternatívach (N:  $p = 0,012$ , E:  $p = 0,021$ , O:  $p = 0,007$ , P:  $p = 0,002$ ).



Obr. 3. Dimenzie osobnosti chlapcov a dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ na položky dotazníka KM

V súvislosti s ďalšími štyrmi položkami sme zaznamenali nevýznamne väčšiu svedomosť chlapcov a u dievčat vyššie úrovne prvých štyroch dimenzií, a to pri zriedkavom zaoberaní sa kontrafaktami (E:  $p = 0,033$ , O:  $p = 0,003$ , P:  $p = 0,019$ ); uvažovaní o lepších alternatívach (O:  $p = 0,008$ , P:  $p = 0,062$ ).



Obr. 4. Dimenzie osobnosti chlapcov a dievčat s odpoveďou „často“ na položky dotazníka KM

Ak im kontrafaktové myslenie pomáha (E:  $p = 0,002$ , O:  $p = 0,000$ , P:  $p = 0,022$ ) alebo ich brzdí pri riešení problémov (N:  $p = 0,005$ , E:  $p = 0,000$ , O:  $p = 0,002$ , P:  $p = 0,000$ ).

#### **Porovnanie chlapcov a dievčat s častým kontrafaktovým myslením (obr. 4):**

Tak ako pri porovnaní chlapcov a dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ na položky dotazníka KM, aj pri odpovedi „často“ sa ukázali u dievčat vyššie úrovne všetkých piatich dimenzií osobnosti, v tomto prípade pri šiestich položkách a vo väčšine z nich významne. Týka sa to častého zaoberania sa kontrafaktami (N:  $p = 0,036$ , E:  $p = 0,005$ , O:  $p = 0,028$ , P:  $p = 0,004$ ); emočného vplyvu neúspechu (E:  $p = 0,002$ , O:  $p = 0,002$ , P:  $p = 0,006$ ); uvažovania o lepších alternatívach (N:  $p = 0,003$ , E:  $p = 0,001$ , O:  $p = 0,004$ , P:  $p = 0,002$ ); uvažovania o horších alternatívach (E:  $p = 0,005$ , O:  $p = 0,011$ , P:  $p = 0,044$ ); situácií, keď kontrafaktové myslenie pomáha (N:  $p = 0,003$ , E:  $p = 0,052$ , O:  $p = 0,009$ , P:  $p = 0,011$ ) alebo brzdí pri riešení problémov (O:  $p = 0,021$ ).

Nevýznamne vyššiu svedomitosť chlapcov a významne vyššie úrovne prvých štyroch dimenzií u dievčat sme zistili pri častom emočnom pôsobení úspechu (N:  $p = 0,006$ , E:  $p = 0,001$ , O:  $p = 0,003$ , P:  $p = 0,023$ ) a rozosmutňovaní následkom kontrafaktov (N:  $p = 0,055$ , E:  $p = 0,002$ , O:  $p = 0,000$ , P:  $p = 0,017$ ).

#### **Záver**

Porovnanie v rámci rodu ukázalo väčšiu variabilitu rozdielov medzi skupinami chlapcov (v porovnaní so skupinami dievčat) v piatich osobnostných dimenziách z hľadiska frekvencie kontrafaktového myslenia a stavov vznikajúcich v jeho dôsledku.

Ak neberieme do úvahy významné rozdiely medzi skupinami v rámci rodu možno súhrnne konštatovať, že z porovnania chlapcov so zriedkavými vs. častými kontrafaktami a dievčat so zriedkavými vs. častými kontrafaktami vyplýva, že a) skupinu chlapcov aj dievčat so zriedkavým kontrafaktovým myslením či s ním súvisiacimi zriedkavými stavmi charakterizujú vyššie úrovne extravenzie, prívetivosti a svedomitosti, b) skupinu chlapcov aj dievčat s častým kontrafaktovým myslením a následnými stavmi charakterizujú vyššie úrovne neurotizmu a otvorenosti.

*Rodové porovnanie* skupín chlapcov vs. dievčat so zriedkavým a chlapcov vs. dievčat s častým kontrafaktovým myslením ukázalo, že skupiny dievčat dosahovali významne vyššie úrovne neurotizmu, extravenzie, otvorenosti, prívetivosti a v niektorých prípadoch aj nevýznamne väčšiu svedomitosť.

Podľa nášho názoru by mohli ďalšie výskumy s rôznymi vekovými skupinami participantov a použitím viacerých osobnostných a kontrafaktových metodík objasniť vzťahy dimenzií osobnosti s kontrafaktovým myslením a prispieť k lepšiemu pochopeniu podstaty jeho výskytu a úlohy v každodennom živote človeka.

## Štúdia 2

### Kontrafakty a zvládanie stresu u adolescentov

E. R. Greenglassová et al. (1999) považujú tradičné chápanie zvládania stresu (copingu) za reaktívne, súvisiace s minulosťou a poukazujú na význam proaktívneho zvládania stresu, ktoré smeruje do budúcnosti. Rozdiely medzi nimi opisujú z troch aspektov:

1. *Reaktívne* zvládanie stresu sa zameriava na prežitie stresové, resp. záťažové situácie v minulosti. *Proaktívne* zvládanie sa orientuje na budúcnosť a jeho podstatou je vynakladanie úsilia na vybudovanie si vlastných zdrojov, ktoré umožnia presadenie vytýčených plánov, cieľov a osobný rast. 2. *Reaktívne* zvládanie je zamerané na zníženie rizika neúspešného riešenia problému, *proaktívne* zvládanie na dosiahnutie cieľov, pričom nároky a riziká problémovej situácie sú porovnávané s cieľmi, ktoré chce človek dosiahnuť. 3. Pri *reaktívnom* zvládaní sa jednotlivec zaoberá situáciami, ktoré predstavujú jeho ohrozenie a vyvolávajú negatívny emočný stav, pre *proaktívne* zvládanie je charakteristická pozitívna motivácia jednotlivca, problémové situácie hodnotí skôr ako výzvy.

Naša štúdia interpretuje výsledky adolescentov, ktorí uvažujú zriedkavo alebo často o kontrafaktoch v súvislosti s tým, čo sa stalo, ako sa to mohlo udiť inak a skončiť s iným výsledkom. Z hľadiska frekvencie výskytu kontrafaktového premýšľania a v jeho dôsledku vznikajúcich emočných stavov analyzujeme významné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v preferencii siedmich vyššie opísaných proaktívnych stratégií zvládania stresu.

## **Metódy**

*Premýšľanie o neuskutočených alternatívach riešenia* (Ruiselová) s 10-timi položkami zameranými na kvantitatívne a kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia a rôznych súvisiacich emočných stavov. Pre analýzu kvantitatívnych aspektov kontrafaktového myslenia sme vybrali osem položiek.

*Dotazník proaktívneho zvládania stresu* (PCI; Proactive Coping Inventory; Greenglass et al., 1999; slovenskú verziu vypracovala Ficková, 2009) zahŕňa 55 položiek s ich odlišným počtom pre sedem škál, resp. stratégií (hodnotu Cronbachovej alfy uvádzame v zátvorkách): 14 položiek Proaktívny coping (0,81), 11 položiek Reflektívny coping (0,86), 4 položky Strategické plánovanie (0,73), 10 položiek Preventívny coping (0,76), 8 položiek Vyhľadávanie inštrumentálnej opory (0,77), 5 položiek Vyhľadávanie emočnej opory (0,76), 3 položky Vyhýbanie sa riešeniu problému (0,62).

Definície proaktívnych stratégií zvládania stresu (Greenglass et al., 1999):

1. *Proaktívny coping* – vytýčenie vlastných cieľov, uvažovanie a správanie sa zamerané na ich dosiahnutie.

2. *Reflektívny coping* – premýšľanie nad možnými variantmi konania, porovnávanie ich efektívnosti a vytváranie plánov pre ďalší postup.

3. *Strategické plánovanie* – realizácia plánov akcií dôležitých pre dosiahnutie cieľa a rozdelenie zložitých problémov, úloh na menšie časti.

4. *Preventívny coping* – zameranie sa na výskyt možných stresorov v budúcnosti a plánovanie potrebných akcií predtým, než začne pôsobenie týchto stresorov.

5. *Vyhľadávanie inštrumentálnej opory* – získavanie rád, informácií a spätnej väzby súvisiacich s problémovou situáciou od iných ľudí.

6. *Vyhľadávanie emočnej opory* – prejavovanie vlastných pocitov, vyvolávanie empatie, hľadanie kontaktu a pomoci v okruhu svojich blízkych a známych za účelom zvládnutia stresu.

7. *Vyhýbanie sa riešeniu problému* – odkladanie zaoberania sa problémovou situáciou a jej riešenia na neskoršie obdobie.

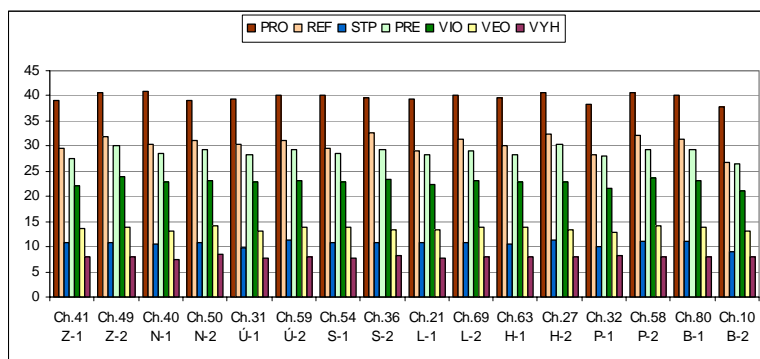
## **Výsledky a diskusia**

Porovnanie preferencie proaktívnych stratégií zvládania stresu adolescentmi celého výberu ukázalo, že chlapci preferujú častejšie (nevý-



znamne) stratégie proaktívny coping, reflektívny coping, strategické plánovanie a významne preventívny coping ( $p = 0,036$ ). Dievčatá používajú významne častejšie vyhľadávanie inštrumentálnej ( $p = 0,000$ ) aj emočnej opory ( $p = 0,000$ ) a nevýznamne viac vyhýbanie sa riešeniu problému.

Obrázky 5 – 8 znázorňujú porovnanie preferencie proaktívnych stratégií zvládania stresu vo vzťahu k jednotlivým položkám dotazníka kontrafaktového myslenia. Pre zistené významné rozdiely v preferovaní skúmaných stratégií medzi skupinami uvádzame hodnoty „p“ v zátvorkách pri položkách alebo skratkách názvu stratégií.



Obr. 5. Preferencia proaktívnych stratégií u chlapcov s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka KM

Poznámky k obr. 5, 6, 7, 8: *Položky dotazníka kontrafaktového myslenia (KM):* Z – zaoberanie sa KM, N – vplyv neúspechu, Ú – vplyv úspechu, S – rozosmutňovanie pri KM, L – úvahy o lepších alternatívach, H – úvahy o horších alternatívach, P – KM pomáha pri riešení problémov, B – KM brzdí riešenie problémov. *Odpoveď:* zriedkavo -1, často -2. *PCI:* PRO – proaktívny coping (1. stĺpec), REF – reflektívny coping (2. stĺpec), STP – strategické plánovanie (3. stĺpec), PRE – preventívny coping (4. stĺpec), VIO – vyhľadávanie inštrumentálnej opory (5. stĺpec), VEO – vyhľadávanie emočnej opory (6. stĺpec), VYH – vyhýbanie sa riešeniu problému (7. stĺpec).

#### Porovnanie chlapcov so zriedkavým a častým kontrafaktovým myslením (obr. 5):

Najviac významných rozdielov medzi porovnávanými skupinami chlapcov sme zistili v stratégii *reflektívny coping*, ktorá sa týka premýš-

ľania o možných variantoch, alternatívach konania a plánovania efektívneho riešenia problémov v budúcnosti. Túto stratégiu možno podľa jej zamerania považovať za súčasť kontrafaktového myslenia.

Skupina chlapcov s odpoveďou „často“ preferuje viac všetky skúmané stratégie s výnimkou niektorých stavov a situácií, ktoré vyvoláva kontrafaktové myslenie. Tento trend neplatí v prípade druhej skupiny chlapcov, ktorých toto myslenie *zriedkavo* brzdí pri riešení problémov. Vtedy používajú nevýznamne viac stratégie proaktívny coping a hľadanie emočnej opory, významne častejšie reflektívny coping ( $p = 0,010$ ), strategické plánovanie ( $p = 0,012$ ), preventívny coping ( $p = 0,066$ ) a hľadanie inštrumentálnej opory ( $p = 0,058$ ). Chlapci uvádzajúci *časté* spomalenie riešenia problémov pri kontrafaktovom uvažovaní preferujú viac vyhýbací coping.

Pri *častom* zaoberaní sa kontrafaktami používajú chlapci významne frekventovanejšie reflektívny coping ( $p = 0,028$ ), preventívny coping ( $p = 0,013$ ) a vyhľadávanie inštrumentálnej opory ( $p = 0,017$ ). Všetky proaktívne stratégie používajú chlapci frekventovane aj pri *častom* uvažovaní o lepších alternatívach (okrem strategického plánovania) aj o horších alternatívach (okrem hľadania emočnej opory), významne reflektívny ( $p = 0,043$ ) a preventívny coping ( $p = 0,057$ ).

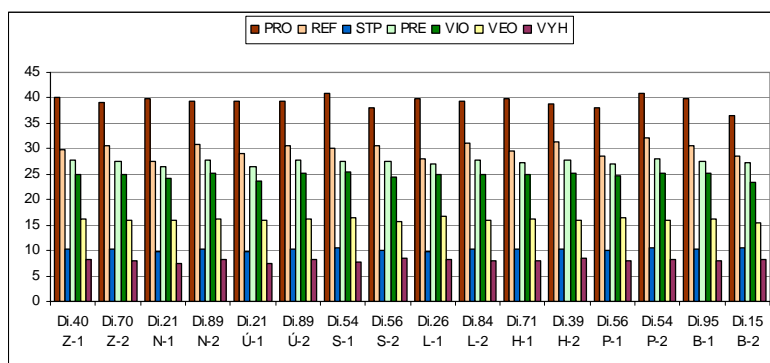
Chlapci používajú pri *častom* emočnom pôsobení úspechu, významne viac strategické plánovanie ( $p = 0,006$ ) aj neúspechu (okrem proaktívneho copingu), významne viac vyhýbací coping ( $p = 0,019$ ). *Časté* rozosmutňovanie chlapcov vyvolané kontrafaktami súvisí s väčšou preferenciou reflektívneho ( $p = 0,010$ ), preventívneho a vyhýbacieho copingu, strategického plánovania a hľadania inštrumentálnej opory. Chlapci so *zriedkavým* rozosmutňovaním používajú viac proaktívny coping a vyhľadávajú emočnú oporu.

Ak kontrafaktové myslenie chlapcom *často* pomáha pri riešení problémov, tiež preferujú všetky stratégie (okrem vyhýbacieho copingu), významne proaktívny ( $p = 0,046$ ) a reflektívny coping ( $p = 0,001$ ), strategické plánovanie ( $p = 0,067$ ), vyhľadávanie inštrumentálnej ( $p = 0,004$ ) aj emočnej opory ( $p = 0,056$ ).

#### **Porovnanie dievčat so zriedkavým a častým kontrafaktovým myslením (obr. 6):**

Porovnanie dvoch skupín dievčat ukázalo, že proaktívne stratégie zvládania stresových situácií preferujú frekventovane nielen pri *častom* (ako chlapci), ale aj pri *zriedkavom* kontrafaktovom myslení a stavoch,

ktoré vyvoláva. Na rozdiel od porovnania dvoch skupín chlapcov sme medzi dvoma skupinami dievčat zaznamenali menej významných rozdielov v preferencii sledovaných stratégií.



Obr. 6. Preferencia proaktívnych stratégií u dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka KM

Dievčatá, ktoré sa *zriedkavo* zaoberajú kontrafaktami používajú nevýznamne viac všetky stratégie okrem reflektívneho copingu, ktorý preferujú väčšmi dievčatá zo skupiny s *častým* zaoberaním kontrafaktovými myšlienkami.

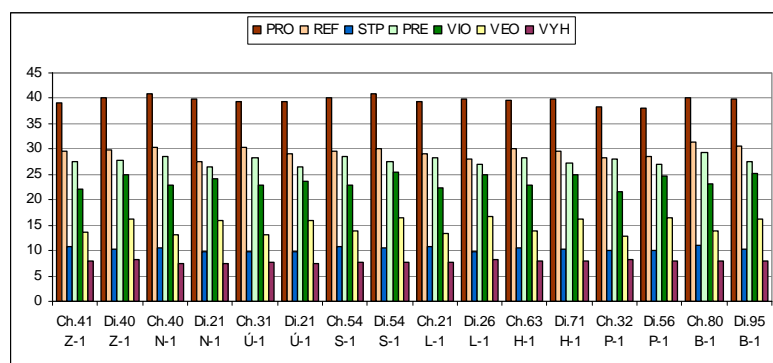
Avšak pri emočnom pôsobení úspechu preferujú všetky stratégie dievčatá druhej skupiny s odpoveďou „často“, na hranici významnosti vyhýbací coping ( $p = 0,071$ ); pri vplyve neúspechu významne viac reflektívny ( $p = 0,018$ ) a vyhýbací ( $p = 0,026$ ) coping, ale proaktívny coping používajú častejšie dievčatá so *zriedkavým* vplyvom neúspechu.

Pri *občasnom* prežívaní rozosmutňovania v dôsledku kontrafaktového myslenia dievčatá prioritizujú proaktívny coping ( $p = 0,012$ ), strategické plánovanie, vyhľadávanie inštrumentálnej aj emočnej opory. Dievčatá s *častým* rozosmutňovaním pri kontrafaktoch preferujú viac reflektívny a preventívny coping a významne viac sa vyhýbajú riešeniu problému ( $p = 0,015$ ).

Ak uvažujú dievčatá o lepších alternatívach *zriedkavo*, volia stratégie proaktívny coping, hľadanie emočnej opory a vyhýbací coping, ak sa im venujú *často* preferujú reflektívny ( $p = 0,023$ ) a preventívny coping, strategické plánovanie a vyhľadávajú emočnú oporu.

Zriedkavé úvahy dievčat o horších alternatívach ich vedú k voľbe proaktívneho copingu, strategického plánovania a k vyhľadávaniu emočnej opory; skupina dievčat s *častým* rozmyšľaním o horších alternatívach používa viac reflektívny, preventívny a vyhýbací coping a hľadá inštrumentálnu oporu.

Pri *častom* pozitívnom vplyve kontrafaktového myslenia na riešenie problémov preferujú dievčatá viac všetky proaktívne stratégie (okrem hľadania emočnej opory), významne proaktívny ( $p = 0,009$ ) a reflektívny ( $p = 0,001$ ). Naopak je to pri *častom* negatívnom vplyve kontrafaktového myslenia na riešenie problémov, kedy dievčatá frekventovane používajú iba strategické plánovanie a vyhýbací coping. Ostatné stratégie prioritizujú viac dievčatá druhej skupiny pri *zriedkavom* brzdení riešenia problému, významne proaktívny coping ( $p = 0,038$ ) a vyhľadanie inštrumentálnej opory ( $p = 0,048$ ).



Obr. 7. Preferencia proaktívnych stratégií u chlapcov a dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ na položky dotazníka KM

#### Porovnanie chlapcov a dievčat so zriedkavým kontrafaktovým myslením (obr. 7):

Z výsledkov adolescentov s odpoveďou „zriedkavo“ na položky dotazníka KM je zrejmé, že chlapci preferovali viac proaktívne stratégie, ktoré možno hodnotiť ako zamerané na problém, ale aj vyhýbanie sa riešeniu problému.

Ide o proaktívny coping, ktorý používajú pri emočnom pôsobení neúspechu a keď im kontrafaktové myslenie pomáha alebo ich brzdí pri

riešení problémov. Ďalšie tri stratégie – reflektívny coping, strategické plánovanie a preventívny coping preferujú chlapci tejto skupiny pri emočnom vplyve úspechu, uvažovaní o lepších aj horších alternatívach, pri negatívnom vplyve (brzdení) kontrafaktov na riešenie problémov (STP:  $p = 0,026$ , PRE:  $p = 0,017$ ), strategické plánovanie a preventívny coping používajú aj vtedy, ak im kontrafakty pomáhajú riešiť problémy.

Vyhýbaci coping prioritizujú chlapci pri *zriedkavom* emočnom vplyve neúspechu aj úspechu, pri rozosmutňovaní kontrafaktovým myslením, pri uvažovaní o horších alternatívach a keď im kontrafakty pomáhajú zvládať problémy. Dievčatá sa vyhýbajú riešeniu problémov pri *občasnom* zaobraní sa kontrafaktami, úvahách o lepších alternatívach a keď ich kontrafakty brzdia pri riešení situácií.

Zo stratégií zameraných na problém prioritizujú dievčatá najviac proaktívny coping, a to pri zaobraní sa kontrafaktovým myslením, emočnom pôsobení úspechu, rozosmutňovaní, pri premýšľaní o lepších aj horších alternatívach. Reflektívny coping používajú tiež pri zaobraní sa kontrafaktami, keď ich uvažovanie ako mohlo niečo inak dopadnúť rozosmutňuje a keď im kontrafaktové myslenie pomáha riešiť problémy.

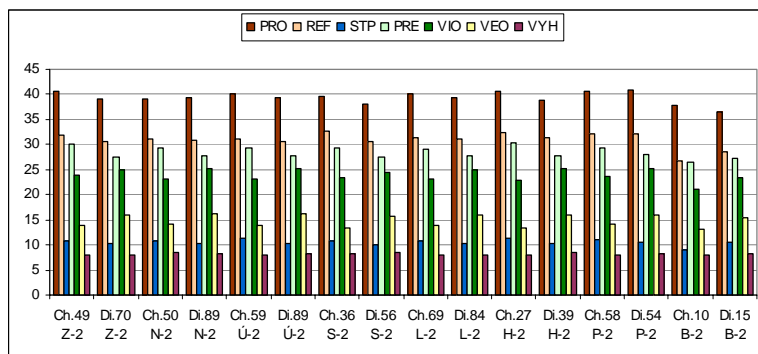
Rovnako ako v našich predchádzajúcich výskumoch aj v tomto sme zistili u dievčat v porovnaní s chlapcami vyššiu preferenciu stratégií vyhľadávania inštrumentálnej aj emočnej opory. Potreba inštrumentálnej opory bola význame väčšia vo vzťahu k šiestim položkám dotazníka KM – zaobranie sa kontrafaktami, rozosmutňovanie, kontrafaktové myslenie pomáha a brzdí riešenie problémov ( $p = 0,000$ ), úvahy o lepších ( $p = 0,030$ ) aj horších ( $p = 0,002$ ) alternatívach a nevýzname väčšia pri emočnom pôsobení neúspechu a úspechu. Hľadanie emočnej opory dievčatami bolo význame väčšie vo vzťahu ku všetkým položkám dotazníka KM ( $p = 0,000 - 0,001$ ).

#### **Porovnanie chlapcov a dievčat s častým kontrafaktovým myslením (obr. 8):**

Rodové porovnanie adolescentov s odpoveďou „často“ na položky dotazníka KM sa viac-menej zhoduje s predchádzajúcim (pri odpovedi „zriedkavo“) v tom, že chlapci preferovali viac proaktívne stratégie zamerané na problém a dievčatá vyhľadávania inštrumentálnej aj emočnej opory, ale odlišuje sa väčšou preferenciou vyhýbacieho copingu dievčatami vo vzťahu k siedmim položkám dotazníka KM.

Stratégie proaktívny coping, reflektívny coping, strategické plánovanie a preventívny coping používajú viac chlapci pri častom zaobraní

sa kontrafaktami (PRE:  $p = 0,006$ ), emočnom vplyve neúspechu (okrem proaktívneho copingu; PRE:  $p = 0,072$ ) aj úspechu (STP:  $p = 0,027$ , PRE:  $p = 0,060$ ), pri rozosmutňovaní vyvolanom kontrafaktami, uvažovaní o lepších (PRE:  $p = 0,064$ ) aj horších (PRE:  $p = 0,041$ ) alternatívach. Ak kontrafaktové myslenie často pomáha chlapcom riešiť problémy tiež preferujú strategické plánovanie a preventívny coping, ak ich toto myslenie brzdí pri riešení problémov, používajú proaktívny coping.



Obr. 8. Preferencia proaktívnych stratégií u chlapcov a dievčat s odpoveďou „často“ na položky dotazníka KM

Dievčatá preferovali proaktívny coping iba v dvoch kontrafaktových situáciách, a to pri častom emočnom pôsobení neúspechu a tiež keď im kontrafaktové myslenie pomáha riešiť problémy, pričom vtedy používajú viac aj reflektívny coping. Dievčatá, ktoré kontrafaktové myslenie často brzdí pri riešení problémov, prioritizujú viac na problém zamerané stratégie reflektívny coping, strategické plánovanie a preventívny coping.

Inštrumentálnu aj emočnú oporu vyhľadávajú významne frekventovanejšie dievčatá v súvislosti so všetkými kontrafaktovými situáciami (okrem dvoch prípadov). V porovnaní s chlapcami bolo hľadanie inštrumentálnej opory u dievčat nevýznamne častejšie pri rozosmutňovaní v dôsledku kontrafaktov a pri ich negatívnom vplyve (brzdenie) na riešenie problémov, vo vzťahu k ostatným položkám dotazníka KM bolo významne častejšie ( $p = 0,000 - 0,018$ ; pri častom zaoberaní sa kontrafaktami  $p = 0,060$ ). Vyhľadávanie emočnej opory dievčatami bolo výz-

namne častejšie ako u chlapcov vo všetkých kontrafaktových situáciách ( $p = 0,000 - 0,002$ ; pri brzdení riešenia problémov  $p = 0,063$ ).

Podľa tohto rodového porovnania sa viac (nevýznamne) vyhýbali riešeniu problémov dievčatá v siedmich často sa vyskytujúcich kontrafaktových situáciách či stavoch, chlapci iba pri emočnom prežívaní neúspechu.

Vyššie uvedené výsledky zisťovania preferencie proaktívnych stratégií zvládania stresových situácií pri kontrafaktovom myslení sú porovnateľné s preferenciou reaktívnych stratégií zvládania stresu v súvislosti s kontrafaktami (skúmané pomocou dotazníka COPE; bližšie pozri Ficková, 2009). Stručne dodávame, že a) porovnanie *v rámci rodu*, t. j. chlapcov so zriedkavým vs. častým a dievčat so zriedkavým vs. častým kontrafaktovým myslením ukázalo, že chlapci aj dievčatá s *častými* kontrafaktami preferujú viac takmer všetky reaktívne stratégie z COPE (s výnimkou variability pozitívnej reinterpretácie, akceptácie a užívania alkoholu); b) z porovnania *medzi rodmi*, t. j. chlapcov vs. dievčatá so zriedkavým a chlapcov vs. dievčatá s častým kontrafaktovým myslením vyplýva, že chlapci používajú viac na problém zamerané stratégie, dievčatá viac na emócie zamerané (vyhýbacie stratégie preferujú s rôznou frekvenciou chlapci aj dievčatá).

### Záver

Z vyššie uvedených výsledkov možno sumarizovať, že porovnanie preferencie proaktívnych stratégií zvládania stresu *v rámci rodu* čiže u chlapcov so zriedkavými vs. častými kontrafaktami a u dievčat so zriedkavými vs. častými kontrafaktami ukázalo

a) frekventovanejšie používanie všetkých proaktívnych stratégií chlapcami s *častými* kontrafaktami a následnými stavmi okrem situácií, keď ich kontrafaktové myslenie brzdí pri riešení problémov;

b) väčšiu preferenciu na problém zameraných stratégií reflektívny coping, strategické plánovanie, preventívny coping, ale aj vyhľadávanie emočnej opory dievčatami s *častými* kontrafaktami a s nimi súvisiacimi stavmi v porovnaní s dievčatami so *zriedkavými* kontrafaktovými situáciami, ktoré prioritizujú proaktívny coping a hľadajú emočnú oporu.

*Rodovým porovnaním* skupín chlapcov vs. dievčatá so zriedkavým a chlapcov vs. dievčatá s častým kontrafaktovým myslením sme zistili, že obidve skupiny chlapcov používajú zhodne frekventovanejšie reflektívny coping, strategické plánovanie a preventívny coping a obidve skupiny dievčat vyhľadávajú inštrumentálnej aj emočnej opory. Inverznú

preferenciu sme zistili pre proaktívny coping, ktorý používajú viac dievčatá so zriedkavými a chlapci s častými kontrafaktami a pre vyhýbací coping, ktorý preferujú viac chlapci so zriedkavými a dievčatá s častými kontrafaktami.

Predpokladáme, že použitie väčšieho počtu stratégií adolescentmi s častejším kontrafaktovým myslením súvisí s ich vyššou motiváciou na základe porovnávania aktuálnej, reálnej situácie s možnosťami jej odlišného, efektívnejšieho riešenia v budúcnosti.

### Literatúra

- Boninger, D. S., Gleicher, F., Strathman, A. J., 1994, Counterfactual thinking: From what might have been to what may be. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 2, 297-307.
- Bratská, M., 2008, Konštruktívne riešenie a zvládanie záťažových situácií – cesta k múdrosti. In I. Ruisel a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť* (253-276). Bratislava: Slovak Academic Press.
- Bratská, M., 2009, Changes in personality and counterfactual thinking of female university students in the context of coping with load situations. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 251-258.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K., 1989, Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, 267-283.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., 1992, *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Professional Manual. Odessa: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Ficková, E., 2009, Reactive and proactive coping with stress in relation to personality dimensions in adolescents. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 149-160.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., 1980, An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 3, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., 1985, If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1, 150-170.
- Gilbar, O., Hevroni, A., 2007, Counterfactuals, coping strategies and psychological distress among breast cancer patients. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20, 4, 383-392.



- Gleicher, F., Kost, K. A., Baker, S. M., Strathman, A. J., Richman, S. A., Sherman, S. J., 1990, The role of counterfactual thinking in judgments of affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 2, 284-295.
- Gomez-Beldarrain, M., Garcia-Monco, J. C., Astigarraga, E., Gonzalez, A., Grafman, J., 2005, Only spontaneous counterfactual thinking is impaired in patients with prefrontal cortex lesions. *Cognitive Brain Research*, 24, 3, 723-726.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., Taubert, S., 1999, *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Krakow, Poland, July 12-14.
- Kasimatis, M., Wells, G. L., 1995, Individual differences in counterfactual thinking. In N.J. Roese, J.M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 81-101.
- Lazarus, R. S., 2006, Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 1, 9-46.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., McMullen, M. N., 1993, The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 1, 87-109.
- Markman, K. D., Miller, A. K., 2006, Depression, control, and counterfactual thinking: Functional for whom? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 2, 210-227.
- McNamara, P., 2000, Counterfactual thought in dreams. *Dreaming*, 10, 4, 237-246.
- Murphy, J. L., 2006, *Individual differences in counterfactual thinking: The role of personality and health*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 66, 12-B, p. 6972.
- Rivkin, I. D., Taylor, S. E., 1999, The effects of mental simulation on coping with controllable stressful events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 12, 1451-1462.
- Roese, N. J., 1994, The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 5, 805-818.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 2007, Better, stronger, faster: Self-serving judgment, affect regulation, and the optimal vigilance hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 2, 124-141.

- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., 2007, Kontrafaktuálne myslenie u zdravotných sestier. In Sarmány Schuller, I. (Ed.), *Metanoia – Harmónia človeka*. Bratislava: Stimul, 449-453.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., 2008, Kontrafaktové myslenie a osobnosť. In I. Ruisel a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť*. Bratislava: Slovak Academy Press, 49-76.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2007, Counterfactual thinking in relation to the personality of women – doctors and nurses. *Studia psychologica*, 49, 4, 333-339.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2009, Counterfactual thinking as a coping strategy – Cognitive and emotional aspects. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 237-249.
- Rye, M. S., Cahoon, M. B., Ali, R. S., Daftary, T., 2008, Development and validation of the Counterfactual Thinking for Negative Events Scale. *Journal of Personality Assessment*, 90, 3, 261-269.
- Sanna, L. J., 1996, Defensive pessimism, optimism, and simulating alternatives: Some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 5, 1020-1036.
- Sanna, L. J., 1998, Defensive pessimism and optimism: The bitter-sweet influence of mood on performance and prefactual and counterfactual thinking. *Cognition and Emotion*, 12, 5, 635-665.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., Edwards, C. S., 1994, The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 4, 742-752.
- Taylor, S. E., Schneider, S. K., 1989, Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7, 2, 174-194.
- White, K., Lehman, D. R., 2005, Looking on the bright side: Downward counterfactual thinking in response to negative life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 10, 1413-1424.

# KONTRAFAKTOVÉ MYSLÉNIE A ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ

(vybrané aspekty)

Zdena RUISELOVÁ

Zvládanie náročných situácií ako súčasť orientácie našich výskumov a jeho vzťah (najmä reprezentovaný Antonovského koherenciou SOC ako globálnou charakteristikou efektívnosti zvládania) s kontrafaktovým myslením sa už spomínali na viacerých miestach tejto publikácie. Vraciame sa tu však k nemu v špecifických súvislostiach.

V tejto kapitole by sme chceli pozornosť venovať hlavne otázke užitočnosti kontrafaktového myslenia v súvislosti s riešením problémov v budúcnosti a vzťahu kontrafaktového myslenia a jednej z novších koncepcií zvládania, proaktívneho copingu.

Náš prístup ku zvládaniu sa od začiatku odvíjal od psychoregulačnej a interakčnej teórie osobnosti a snažili sme sa o postihnutie globálnejších i špecifickejších charakteristík zvládania.

Komplexnosť problematiky zvládania je vysoká a výskum zvládania i jeho metódy od polovice 20. storočia prešli viacerými etapami vývoja. Od globálnejších charakteristík (dimenzionálne orientovaných) v skoršej etape, k transakčnému ponímaniu reprezentovanému Lazarusom a jeho spolupracovníkmi, zohľadňujúcemu aj situačné charakteristiky, až do súčasného štádia, kedy sa zdôrazňuje potreba zohľadniť situačné aj dispozičné vplyvy na procesy zvládania náročných situácií a výskumy sa prepájajú so skúmaním osobnosti najmä v paradigme Big Five.

Lazarus a jeho spolupracovníci nepochybne patria k významným osobnostiam výskumu copingu a po 40 rokoch práce tento autor zhŕňa (v Annual Review of Psychology) prínosy výskumu nasledovne:

- 1) Zvládanie je komplexné a ľudia používajú väčšinu jeho bazálnych stratégií vo všetkých situáciách.
- 2) Zvládanie závisí od ohodnotenia, či možno v situácii urobiť niečo pre jej zmenu. Ak áno, dominuje na problém zamerané zvládanie, ak nie, dostáva sa do popredia zvládanie, zamerané na emócie.
- 3) Ak je typ stresovej situácie konštantný – napr. pracovný, zdravotný alebo rodinne orientovaný stres – muži aj ženy vykazujú podobné spôsoby zvládania.

- 4) Niektoré zvládacie stratégie sú stabilnejšie vzhľadom na ich uplatnenie v rôznych typoch stresových situácií (napr. pozitívne myslenie), niektoré veľmi závisia od situačného stresového kontextu (napr. vyhľadávanie sociálnej opory).
- 5) Stratégie zvládania sa menia počas rôznych štádií zvládania stresovej situácie.
- 6) Zvládanie pôsobí ako silný mediátor emočných výstupov situácie.
- 7) Užitočnosť každého spôsobu zvládania (coping pattern) sa mení podľa typu situácie, typu osobnosti a vzhľadom na skúmanú modalitu - napr. subjektívna pohoda, somatické zdravie alebo sociálne súžitie (Lazarus, 1993).

Rozsiahlosť a komplexnosť tejto problematiky je zrejmá a nedovoľuje nám venovať sa jej podrobne na tomto mieste. V súvislosti so zameraním tejto publikácie by sme stručne chceli ešte uviesť jeden z bazálnych postulátov Lazarusovej koncepcie, že zvládanie sa týka takých situácií, ktoré sú pre subjekt a jeho pohodu významné a podstatné je teda subjektívne ohodnotenie situácie, ktoré sa chápe ako transakčný proces medzi osobnostnými a situačnými premennými, ktoré vzájomne pôsobia a ovplyvňujú sa. V tejto súvislosti sa zaviedol a používa známy a frekventovaný pojem appraisal – hodnotenie, a to primárne (hodnotenie situácie) a sekundárne (hodnotenie vlastných možností).

\*

Ako uvádza Kaplan (1999), v oblasti výskumov zvládania a resiliencie sa používa veľa podobných pojmov a niekedy dochádza aj k ich konfúziám. Sú to napríklad pojmy adaptácia, adjustácia, majstrovstvo, hardiness, rezistencia na stres, invulnerabilita a ďalšie.

Uvádza trojaké chápanie resiliencie: ako výstup, ako proces (prekonávanie nepriaznivých podmienok a rizika za pomoci osobnostných aj kontextových facilitáčnych faktorov) a ako črta, pričom sa ale upúšťa od jej statického chápania (t. j. predpokladu rovnakého fungovania vo všetkých situáciách) a do úvahy sa berie vplyv kontextu.

Väčšina premenných je takisto skúmaná vo výskumoch zvládania náročných situácií a zásadným rozdielom vo výskumoch zvládania a resiliencie je výber skúmanej (v prípade resiliencie znevýhodnenej, rizikovej, trvalo ohrozenej) populácie.

Jednou z často používaných charakteristík vo výskumoch zvládania náročných situácií i resiliencie je Antonovského koncept zmyslu pre

koherenciu SOC (sense of coherence), pre ktorý sa v slovenčine zaužíval aj názov koherencia SOC. Bol vytvorený v rámci rozvíjania salutogentického prístupu, zdôrazňujúceho pozitívne aspekty života a zdravie.

S týmto konceptom sa zaoberáme už dlhší čas a v predchádzajúcich častiach knihy boli už uvedené viaceré výsledky, ktoré sa ho týkajú. V tejto časti mu budeme venovať pozornosť v súvislosti s analýzou typov, ktoré sa vytvárajú na základe jeho kombinácie s niektorými charakteristikami kontrafaktového myslenia.

Koherencia je globálna charakteristika, zachytávajúca kohéznosť životnej orientácie, chápania sveta ako zmysluplného celku, spoliehanie sa hlavne na seba samého v anticipácii a kontrole udalostí. Tvoria ju 3 subdimenzie – zrozumiteľnosť, zvládnuteľnosť a zmyslupnosť.

Osoba s vysokou úrovňou koherencie SOC pravdepodobnejšie identifikuje podstatu a dimenzie problému, pravdepodobnejšie bude problém chápať ako výzvu, pravdepodobnejšie vyberie zo svojho repertoáru zdrojov tie, ktoré sú pre riešenie daného problému adekvátne a racionálne ich použije. Jej flexibilita vo využití zdrojov zvládania situácie je vyššia a správa sa adaptívnejšie z aspektu zachovania zdravia.

S týmto konceptom i s metódou jeho merania – Antonovského 29-položkovým dotazníkom životnej orientácie – sme pracovali už vo viacerých výskumných zámeroch. Zahŕňa zložku kognitívnu, emočnú i motivačnú – v rámci subdimenzií zrozumiteľnosti, zvládnuteľnosti a zmyslupnosti. Spracovali sme (Ruiselová et al., 2005) preň aj predbežné slovenské normy. Cronbachova alfa bola rovná 0.84.

Na základe metaanalýzy dát mnohých výskumov z celého sveta (458 štúdií a 13 dizertačných prác), ktoré uvádzajú Erikssonová a Lindstrom (2005, 2008), sa ukázalo, že Antonovského metóda bola do roku 2007 preložená do 44 jazykov. Na základe 124 štúdií s SOC-29 sa zistilo, že Cronbachova alfa sa pohybovala v intervale 0,70 - 0,95, korelácia test –retest po jednom roku bola 0,69 - 0,78, po piatich rokoch 0,59 - 0,67 a stabilná zostávala i po 10 rokoch, nie však natoľko ako Antonovsky predpokladal, naznačený je rast SOC s vekom.

Autori na základe výsledkov tejto rozsiahlej analýzy považujú SOC škálu za validný, spoľahlivý a kroskultúrne použiteľný nástroj na meranie toho, ako „ľudia zvládajú stresujúce situácie a zostávajú v pohode“ – ako to pri tvorbe tejto metódy napísal jej autor A. Antonovsky. SOC predikuje pozitívny výstup v dlhodobej perspektíve.

U nás sa zistili nižšie priemerné hodnoty SOC mužov aj žien oproti výsledkom zahraničných štúdií, najmä zo Západu. Oproti poľským a bulharským výsledkom rozdiely nie sú signifikantné. To môže pouka-

zovať na kultúrno – historický vplyv na vývin SOC, ktorý naznačil už Antonovsky,

Viacere naše výskumy (napr. Ruiselová et al., 2007, 2009), potvrdili pozitívne vzťahy SOC s problémovo orientovanými stratégiami zvládania i s copingovým štýlom, orientovaným na self-mastery.

Podobne sa potvrdili významné negatívne vzťahy koherencie SOC s úzkosťou, depresivitou, bezmocnosťou i s únikovými stratégiami zvládania náročných situácií.

Vo viacerých štúdiách, týkajúcich sa vzťahu SOC a osobnostných charakteristík, sa potvrdzuje jednoznačne negatívny významný vzťah koherencie SOC a neurotizmu. Pozitívne SOC súvisí s extravertiou, so svedomitosťou a – najmä u žien – aj s prívetivosťou z Big Five.

U Jungových funkcií (výskum pomocou MBTI – Ruiselová, Ruisel) sa ako významný ukázal pozitívny vzťah koherencie SOC s funkciami myslenia a posudzovania.

Koherenciu SOC s jej zložkami zrozumiteľnosti, zvládnuteľnosti a zmysluplnosti, ktoré napĺňajú aj požiadavku primárneho a sekundárneho hodnotenia situácie (podľa Lazarusa) považujeme teda za vhodnú metódu skúmania zvládania, resp. za globálnu charakteristiku jeho efektívnosti.

V súčasnosti sa vo výskumoch kontrafaktového myslenia (ako premýšľania o neuskutočnených alternatívach riešenia problému) zisťuje významný negatívny vzťah SOC s frekvenciou tohto typu myslenia. Za povšimnutiahodné však považujeme aj zistenie, že tí jednotlivci, ktorí si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov, vykazujú vyššiu úroveň koherencie SOC (Ruiselová et al., 2007, 2009).

Kontrafaktové myslenie, spustené väčšinou negatívnym afektom pri neúspechu v riešení problému alebo pri dosahovaní nejakého cieľa, navodzuje úvahy o hypotetických alternatívach, o tom, za akých podmienok mohla celá situácia dopadnúť lepšie (alebo horšie) a v prípade, keď je situácia kontrolovateľná, môže pôsobiť motivačne smerom k jej zlepšeniu v budúcnosti. U osôb s vyššou úrovňou koherencie sa viac prejavuje príklon k problémovo-orientovaným stratégiám zvládania náročných situácií a v tomto smere môžu pôsobiť i predstavované alternatívy kontrafaktového myslenia.

## Kontrafaktové myslenie a proaktívny coping

Ako uvádza Ficková (2009), termín proaktívny coping do literatúry uviedli Aspinwall a Taylor (1997) a definovali ho ako úsilie jednotlivca v náročnej situácii, zamerané na prevenciu alebo zmenu situácie skôr než táto nastane. Proaktívne správanie je podľa nich spojené s procesom anticipácie alebo rozpoznania potenciálnych stresorov a následným prijatím preventívnych opatrení. Spája sa s plánovaním, stanovovaním cieľov a mentálnou simuláciou a je schopné eliminovať stres ešte predtým, než nastane.

Podľa Schwarzera a Tauberta (2002) zahŕňa proaktívny coping predvídanie a pohľad do budúcnosti a je prototypom pozitívneho zvládania. Je definovaný ako individuálne úsilie jednotlivca budovať si tzv. všeobecné zdroje (general resources), ktoré pomáhajú meniť jeho ciele a podporovať osobnostný rast a súčasne mu pomáhajú efektívnejšie zvládnuť stres.

K takýmto zdrojom patria napríklad stratégie zvládania, osobnostné charakteristiky i sociálna opora.

Tento typ zdrojov zdôrazňuje vo svojej salutogenetickej teórii i Antonovsky (1987) a v súvislosti s ním rozoberá i kľúčový pojem teórie – zmysel pre koherenciu SOC.

Greenglasová (2002 – cit. podľa Ficková, 2009) zdôrazňuje multidimenzionálnosť proaktívneho copingu a jeho orientáciu na budúcnosť. Jeho hlavným úsilím je budovanie vlastných zdrojov, spájajúcich sa s vytváraním a napĺňaním cieľov, pričom sa využíva porovnávanie nárokov a rizika problémovej situácie s vlastnými cieľmi jednotlivca.

Proaktívny coping je charakterizovaný pozitívnou motiváciou a hodnotením problémovej situácie ako výzvy.

Táto autorka vypracovala aj metódu na zisťovanie proaktívneho zvládania (Proactive Coping Inventory, Greenglass et al., 1999), ktorej slovenskú verziu pripravila E. Ficková a použila ju vo výskume vzťahu zvládania a osobnosti u adolescentných chlapcov i dievčat (Ficková, 2009). Intersexuálne rozdiely v proaktívnom zvládaní sa nepreukázali. U chlapcov vykazoval proaktívny coping významný negatívny vzťah s neurotizmom a pozitívne vzťahy s extravertiou, otvorenosťou a svedomitosťou z Big Five charakteristík osobnosti, u dievčat pozitívny vzťah so svedomitosťou, a tiež s prívetivosťou. V českom výskume univerzitných študentov zistili Šolcová et al. (2006) signifikantne vyššiu preferenciu proaktívneho zvládania mužov oproti ženám.

Porovnaním proaktívneho zvládania z hľadiska veku, pohlavia i vzdelania sa zaoberajú Sollár a Sollárová (2009). Potvrdili vyšší výskyt proaktívneho zvládania u starších osôb, intersexuálny rozdiel v proaktívnom zvládaní signifikantný nebol.

Greenglassovej teória i metóda zisťovania proaktívneho copingu sa jednoznačne orientujú na budúce zvládanie. Škála proaktívneho copingu obsahuje sedem subškál (stratégií):

- proaktívny coping (PRO) - zameraný na zvládanie budúcich ohrození a spájajúci sa s vytváraním vlastných cieľov a ich dosahovaním,
- reflektívny coping (REF) – obsahujúci premýšľanie o rôznych možnostiach konania, porovnávajúci ich efektívnosť, analyzujúci problém a zdroje jeho zvládnutia, ako aj vytváranie hypotetických plánov konania,
- strategické plánovanie (STP) – zamerané na postup cieľovo orientovaných akcií a rozdelenie ťažkých úloh na zvládnuteľné časti,
- preventívny coping (PRE) – obsahujúci anticipáciu výskytu možných budúcich stresorov a prípravu na ne, ešte predtým než tieto ovplyvnia dosiahnutie cieľa,
- vyhľadávanie inštrumentálnej opory (VIO) – zamerané na získanie rád, informácií a spätnej väzby od druhých,
- vyhľadávanie emočnej opory (VEO) – zamerané na reguláciu emočného distresu, na empatiu, kontakty a pomoc blízkych,
- vyhýbanie (VYH) – odpútanie sa od stresovej situácie a odkladanie jej riešenia.

Proaktívne orientovaní jednotlivci sú zameraní na vytváranie potenciálu, ktorý môže facilitovať dosahovanie vlastných cieľov a pomáhať osobnostnému rastu, ich motivácia je pozitívna a každodenné situácie chápu ako výzvy (Greenglass et al., 1999; Sollár, Sollárová, 2009).

\*

Súvislosť kontrafaktového myslenia so zvládaním orientovaným na budúcnosť sa ponúka aj na základe výsledkov mnohých výskumov z oblasti zvládania i posttraumatického rozvoja osobnosti. Napríklad Aldwinová et al. (1996) považujú zvládanie za proces, ktorý súčasne zvyšuje zdroje budúceho copingu, zvyšuje tzv. majstrovstvo aj sebahodnotenie. Zistilo sa, že väčšina ľudí sa pri aktuálnom zvládaní nejakého problému odvoláva na skúsenosť a často spomína poučenie sa zo stresorov.



vých skúseností, prežitých hlavne v mladej dospelosti. Podobne Affleck a Tennen (1996) sa zaoberajú nachádzaním úžitku (benefit finding) v stresových epizódach a pripomínaním si tohto úžitku neskôr v podobných situáciách a považujú to za aktívnu zvládaciu stratégiu. Väčšina ľudí sa podľa Aldwinovej obracia k tomu, čo Antonovsky nazýva „generalizované zdroje rezistencie“, ktoré im pomohli kontrolovať emócie, zvýšiť sebadôveru, využiť všeobecné spôsoby riešenia problémov, určiť relatívnu dôležitosť problému – čo všetko spolu dovoľuje lepšie odhadnúť stresovosť aktuálnej situácie.

V tejto súvislosti možno uvažovať i o „príspevku“ kontrafaktového myslenia, ktoré repertoár úvah rozširuje aj o hypotetické alternatívy riešení a dovoľuje simulovať v mysli možné priebehy procesu riešenia problému i zvládania záťaž.

## **Štúdia 1**

### ***Problém***

Podľa nášho názoru možno kontrafaktové myslenie považovať za jednu zo stratégií zvládania náročných situácií. Nemožno ju však priradiť jednoznačne len k jednému typu stratégií, ani len k problémovo orientovaným, ani len k emočne orientovaným stratégiám, pretože obsahuje prvky oboch typov. V súvislosti s osobnosťou, a tiež s typom záťažovej situácie prevládajú rôzne aspekty tohto typu myslenia a pri vysvetľovaní vzťahu kontrafaktového myslenia a zvládania preferujeme interakčný prístup. V tejto štúdii sa pokúšame (pomocou konfiguračno-frekvenčnej analýzy) o určenie istých významných konfigurácií charakteristík, frekventovaných vo výbere žien – zdravotných sestier, teda o hľadanie typov, spájajúcich určité charakteristiky procesu kontrafaktového myslenia s efektívnym zvládaním náročných situácií.

### ***Metódy***

1) *Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia* (Ruiselová) – 10 otázok, zameraných na kvantitatívne i kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia.

2) *Dotazník životnej orientácie* (Antonovsky) – zisťuje zmysel pre koherenciu SOC – subdimenzie: C - zrozumiteľnosť, MA - zvládnuteľnosť, ME - zmysluplnosť.

3) *Dotazník STPI* (Spielberger) – zisťuje osobnostné charakteristiky anxiety, zvedavosť, agresivitu a depresivitu.

4) *Dotazník NEO-FFI* zameraný na Big Five faktory osobnosti (Ruisel, Halama, 2007).

5) *Rosenbergova škála sebahodnotenia*.

### **Výber**

Základný výber tvorilo 452 žien – zdravotných sestier vo veku 22 – 56 rokov, priemerný vek bol 32,54 roka, štandardná odchýlka 7,86 roka.

Z neho sme pre účely ďalších analýz vybrali extrémne skupiny podľa úrovne SOC (podľa kritéria  $AM \pm 1 SD$ ) – tento výber obsahoval  $n1 = 143$  žien, ďalej extrémne skupiny podľa úrovne anxiety (podľa toho istého kritéria), počet bol  $n2 = 140$  žien, a tiež extrémne skupiny podľa úrovne self-esteemu (podľa toho istého kritéria) v celkovom počte  $n3 = 184$  žien.

### **Výsledky a diskusia**

Uvádzame na tomto mieste časť z výsledkov, ktoré sme už so spoluautormi publikovali (Ruiselová et al., 2009).

Pre prvú etapu spracovania výsledkov sme použili konfiguračno-frekvenčnú analýzu, ktorá je jednou z metód analýzy viacrozmerných kontingenčných tabuliek (Lienert, 1991; Krauth, 1993; von Eye, 1990; von Eye, 2002). U nás je pomerne málo známa a využívaná. Jej bližší popis možno nájsť v štúdií Luhu a Ruiselovej (2009). Podstatou tejto metódy je určovanie typov (antitypov), ako určitých konfigurácií viacerých premenných, signifikantne vyššie (nižšie) frekventovaných oproti ich očakávaným frekvenciám.

Najprv sme analyzovali len charakteristiky procesu kontrafaktového myslenia, podľa odpovedí na otázky prvej použitej metódy (frekvencia KM, frekvencia kontrafaktov nahor, frekvencia kontrafaktov nadol a frekvencia rozosmutňovania kontrafaktovým myslením). KFA (1. rádu) ukázala v celom výbere dva výrazné typy. Jeden typ bol charakterizovaný tým, že kontrafaktové myslenie nevyužíva. Druhý typ bol charakterizovaný frekventovaným kontrafaktovým myslením (aj rozosmutňovaním prostredníctvom KM) a častými úvahami o lepších aj o horších alternatívach riešenia.

Keďže nám však išlo o porozumenie vzťahu charakteristík kontrafaktového myslenia s efektívnosťou copingu a s osobnosťou, v ďalšej analýze sme viac sústredili pozornosť týmto smerom.

Do analýzy sme okrem efektívnosti zvládania (reprezentovanej charakteristikou SOC-Antonovsky) zapojili premenné, vyjadrujúce charakteristiky kontrafaktového myslenia. Získané boli ako odpovede na otázky týkajúce sa jeho frekvencie, toho, či pomáha pri riešení ďalších – budúcich problémov, toho, či takéto riešenie brzdí a či tento typ myslenia skúmané osoby frekventovane rozosmutňuje – teda afektívneho spracovania situácie KM.

Táto etapa analýzy ukázala dva typy v rámci výberu skúmaných zdravotných sestier (pozri tab. 1).

Prvý typ reprezentuje zriedkavé kontrafaktové myslenie, ktoré tieto ženy nerozosmutňuje, ani nebrzdí pri riešení ďalších, budúcich problémov. Naopak, riešeniu budúcich problémov pomáha a spája sa s vysokým zmyslom pre koherenciu SOC – charakteristikou, odrážajúcou vyššiu efektívnosť zvládania náročných situácií.

Druhý typ, získaný na základe KFA reprezentuje frekventované kontrafaktové myslenie, ktoré ženy často rozosmutňuje, nepomáha pri riešení budúcich problémov, ich riešenie často brzdí a spája sa s nízkou efektívnosťou zvládania – nízkou úrovňou SOC.

Dá sa usudzovať, že prvý získaný typ zdôrazňuje skôr kognitívny aspekt kontrafaktového myslenia a ak toto myslenie chápeme ako copingovú stratégiu, tak ide skôr o problémovo orientované zvládanie v zmysle Lazarusovej definície.

Druhý typ sa orientuje skôr na emočnú stránku kontrafaktového myslenia a spája sa viac s nízkou efektívnosťou zvládacích procesov.

V ďalšej etape analýzy sme hľadali typy v zmysle väzby kontrafaktového myslenia (jeho charakteristík) a anxiety. V našom výbere zdravotných sestier sa zistil iba jeden typ – daný ako konfigurácia frekventovaného KM, ktoré rozosmutňuje, nepomáha pri riešení budúcich problémov, ale brzdí ich riešenie a vysokej úrovne anxiety ako črty osobnosti.

Opäť sa tu potvrdzujú zistenia z našich predchádzajúcich výskumov (2007, 2008) o vyššom výskyte kontrafaktového myslenia a jeho afektívnych účinkoch (rozosmutňovaní), súvisiacich s vyššou úrovňou anxiety.

Konfiguračno-frekvenčná analýza, zameraná na vzťah kontrafaktového myslenia a sebaobrazu neukázala vo výbere žiadnu výraznú konfiguráciu – v tejto súvislosti sme žiadny typ nezistili.

Tab. 1. Konfiguračno-frekvenčná analýza SOC a vybraných charakteristik kontrafaktového myslenia

Konfigurácia	fo	fe	p
11111	5.	3.602	.29295712
11112	4.	3.653	.49771753
11121	1.	.956	.61691465
11122	3.	.970	.07419637
11211	4.	8.377	.07390610
11212	20.	8.495	.00032651 Typ
11221	2.	2.224	.61584064
11222	0.	2.255	.10298048
12111	4.	3.359	.43350943
12112	1.	3.406	.14291381
12121	3.	.892	.06092644
12122	0.	.904	.40369264
12211	5.	7.811	.20147188
12212	6.	7.921	.31631164
12221	1.	2.074	.38439231
12222	0.	2.103	.12021463
21111	2.	5.128	.10985177
21112	3.	5.201	.23274331
21121	3.	1.361	.15654522
21122	0.	1.381	.24972979
21211	7.	11.926	.08338267
21212	20.	12.094	.01794820
21221	0.	3.166	.04068733
21222	0.	3.211	.03887318
22111	3.	4.782	.29237676
22112	0.	4.849	.00720304
22121	10.	1.269	.00000074 Typ
22122	1.	1.287	.63084034
22211	16.	11.120	.09043292
22212	13.	11.277	.33851220
22221	5.	2.952	.17496858
22222	1.	2.994	.19690817

chi<sup>2</sup> pre CFA model = 127.3649

df = 26 p = .00000000

LR-chi<sup>2</sup> pre CFA model = 102.4835

df = 26 p = .00000000

Legenda: Konfigurácia = premenné: frekvencia KM, frekvencia rozosmutňovania KM, pomoc KM, brzdenie KM, SOC skóre

Hodnoty premenných: 1 = nízka, 2 = vysoká

fo = pozorovaná frekvencia, fe = očakávaná frekvencia

Naše zistenia sme sa snažili overiť aj metódou hierarchickej cluster analýzy, do ktorej sme zapojili všetky vyššie uvedené charakteristiky. Metódou Average Linkage aj Wardovou metódou sme získali dendrogramy s podobnými dvomi clustermi. Jeden z nich obsahuje charakteristiky KM (frekvencia, typ kontrafaktov nahor prevažujúci, pomoc KM pri riešení budúcich problémov) v kombinácii s úrovňou koherencie SOC a self-esteemu. Druhý cluster obsahuje charakteristiky kontrafaktového myslenia skôr emočne orientované (rozosmutňovanie, brzdenie riešenia budúcich problémov) v kombinácii s úrovňou anxiety ako črty.

Dá sa teda opäť uvažovať o kognitívnych, ale aj o emočných zložkách kontrafaktového myslenia ako stratégie zvládania náročných situácií. U osôb s vysokou úrovňou anxiety ako črty prevládajú emočné aspekty kontrafaktového myslenia a toto funguje skôr ako emočne orientovaná copingová stratégia. Jej účinnosť sa skôr môže prejavíť v situáciách, ktoré sú ireverzibilné, málo kontrolovateľné, ťažko ovplyvniteľné. Avšak aj v týchto situáciách je účinná len vtedy, keď osoby pri tomto type myslenia nezotrávajú nadmerne dlho, lebo v takom prípade tento typ myslenia môže prejsť do ruminácie, ktorá nie je efektívnou stratégiou zvládania náročných situácií.

U osôb s vysokou úrovňou zmyslu pre koherenciu (ktorej zložkami sú zrozumiteľnosť, zvládnuteľnosť a zmyslupnosť) prevládajú zrejme kognitívne aspekty kontrafaktového myslenia, zamerané viac na aktívne, problémovo orientované zvládanie náročných situácií. Otázkou do diskusie je účinnosť tohto typu zvládania v ireverzibilných situáciách. Ako však ukazujú mnohé výskumy posttraumatického rozvoja, je táto účinnosť i v najťažších situáciách neoddiskutovateľná.

## **Štúdia 2**

### ***Problém***

Vzhľadom na viaceré zistenia, týkajúce sa kontrafaktového myslenia a jeho vzťahov s efektívnosťou procesov zvládania náročných situácií sa ukazuje, že toto myslenie môže v určitých situáciách byť nápomocné riešeniu problémov v budúcnosti. V tejto súvislosti sme si položili otázku, do akej miery budú charakteristiky kontrafaktového myslenia (frekvencia KM, ako aj názor o možnej pomoci KM v budúcnosti)

súvisieť s proaktívnym zvládaním náročných situácií (ako ho definuje Greenglassová et al., 1999).

### **Metódy**

1) *Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia* (Ruiselová) – 10 otázok, zameraných na kvantitatívne i kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia.

2) *Dotazník životnej orientácie (Antonovsky)* – zisťuje zmysel pre koherenciu SOC – subdimenzie: C - zrozumiteľnosť, MA - zvládnuteľnosť, ME – zmysluplnosť.

3) *Dotazník STPI (Spielberger)* – zisťuje osobnostné charakteristiky anxiety, zvedavosť, agresivitu a depresivitu.

4) *Dotazník NEO-FFI* zameraný na Big Five faktory osobnosti (Ruisel, Halama, 2007).

5) *Rosenbergova škála sebahodnotenia*.

6) *Škála proaktívneho zvládania PCI* (Greenglass et al., slovenská verzia Ficková).

### **Výber**

Základný výber tvorilo 259 žien – zdravotných sestier vo veku 19 – 53 rokov, priemerný vek bol 31,25 roka, štandardná odchýlka 7,82 roka. Na základe kritéria AM plus/mínus 1 sigma sme vybrali z tohto výberu extrémne skupiny podľa úrovne koherencie SOC ( $n = 74$ ), s ktorými sme v analýze dát tiež pracovali.

### **Výsledky a diskusia**

Čo sa týka kontrafaktového myslenia, vybrali sme len niektoré jeho charakteristiky a skúmali ich vo vzťahu k efektívnosti zvládania náročných situácií, k proaktívnemu zvládaniu a k vybraným charakteristikám osobnosti.

Zaujímala nás v týchto súvislostiach najmä jeho frekvencia výskytu, frekvencia rozosmutňovania kontrafaktovým myslením, a tiež názory probandov o tom, do akej miery im tento typ myslenia pomáha a do akej miery ich brzdí pri riešení budúcich problémov.

V diskusii komentujeme hlavne významné výsledky.

Zistilo sa, že frekvencia kontrafaktového myslenia významne negatívne súvisí s úrovňou koherencie SOC, t. j. osoby s vysokou úrovňou

koherencie používajú tento typ myslenia zriedkavejšie. Významný vzťah frekvencie kontrafaktového myslenia s dimenziami proaktívneho zvládania sa nepotvrdil.

Výsledky ďalej ukázali, že menej frekventované rozosmutňovanie kontrafaktovým myslením sa spája s vyššou úrovňou koherencie SOC. Tento výsledok sa potvrdil aj v našich predchádzajúcich výskumoch. Avšak frekvencia rozosmutňovania sa neukázala ako významná vo vzťahu k proaktívnemu zvládaniu, ani k ďalším subdimenziám, skúmaným v dotazníku proaktívneho copingu. Z osobnostných charakteristík sa potvrdil významný pozitívny vzťah rozosmutňovania a neurotizmu a významný negatívny vzťah rozosmutňovania s prívetivosťou ako charakteristikou osobnosti.

Ženy, ktoré zastávajú názor, že im kontrafaktové myslenie pomáha riešiť problémy v budúcnosti, vykazovali významne vyššiu úroveň koherencie SOC v porovnaní s tými, ktoré si myslia, že im tento typ myslenia v budúcnosti nepomáha.

Porovnanie týchto dvoch skupín žien v dimenziách proaktívneho zvládania ukazuje tabuľka 2.

Tab. 2. Proaktívne zvládania a pomoc KM v budúcnosti

PCI	KM nepomáha			KM pomáha			t	p
	N1	AM1	SD1	N2	AM2	SD2		
PRO	62	40,10	5,86	170	43,34	5,22	-3,840	,000***
REF	64	33,47	5,14	182	34,19	4,76	-0,987	,326
STP	65	11,63	2,23	183	12,12	2,31	-1,505	,135
PRE	57	30,14	4,13	174	31,51	3,88	-2,198	,030*
VIO	65	24,46	3,44	173	25,69	3,17	-2,514	,013*
VEO	67	15,04	2,85	183	16,19	2,43	-2,928	,004**
VYH	66	7,50	2,19	185	7,15	2,15	1,132	,260

Výsledky ukazujú, že skupina žien, ktoré majú názor, že im kontrafaktové myslenie pomáha riešiť problémy v budúcnosti, vykazuje signifikantne vyšší proaktívny coping a preventívny coping, vyššie vyhľadávanie inštrumentálnej i emočnej opory.

Porovnanie skupín žien, ktoré si myslia, že ich kontrafaktové myslenie pri riešení budúcich problémov brzdí alebo nebrzdí ukázalo, že ženy, ktoré si myslia, že ich KM brzdí majú významne nižšiu úroveň proaktívneho zvládania. V ostatných dimenziách sa významné rozdiely neprejavili.

Porovnanie skupín s vysokou a nízkou úrovňou koherencie SOC ukázalo, že predpoklad o využívaní tzv. generalizovaných zdrojov rezistencie u Antonovského (ktoré pokladá za základ svojho konštruktú koherencie SOC) úzko súvisí s vymedzením proaktívneho copingu, tak ako sme uviedli v teoretickom úvode kapitoly. Ženy s vyššou úrovňou SOC signifikantne vyššie skórovali v subdimenziách proaktívneho, ale aj preventívneho zvládania v škále proaktívneho copingu.

Na doplnenie informácie o výskumných výsledkoch, týkajúcich sa vzťahu proaktívneho copingu s osobnosťou len stručne uvedieme, že v našom výbere zdravotných sestier korelačná analýza potvrdila významný pozitívny vzťah proaktívneho zvládania s faktormi extravenzie, otvorenosti a svedomitosti z Big Five ako aj s úrovňou sebaobrazu, významný negatívny vzťah proaktívneho copingu s neurotizmom. Vzťah ostatných dimenzií škály proaktívneho copingu s neurotizmom nebol významný. Povšimnutiahodný je i významný pozitívny vzťah preventívneho zvládania s otvorenosťou, prívetivosťou a svedomitosťou, ako aj s úrovňou sebaobrazu jednotlivca. Podobné sú zistenia Fickovej (2009) o významnom vzťahu proaktívneho aj preventívneho zvládania so svedomitosťou, ako aj negatívneho vzťahu proaktívneho copingu s neurotizmom u adolescentných dievčat. Extraverzia a prívetivosť významne pozitívne korelujú s vyhľadávaním inštrumentálnej i emočnej opory, čo veľmi neprekvapuje. Významný pozitívny vzťah sa zistil i medzi vyhľadávaním inštrumentálnej opory a otvorenosťou.

Ako uvádza Greenglassová et al. (1999) podľa prístupu proaktívneho copingu sa tento vyskytuje simultánne v rôznych oblastiach ľudského myslenia, ako aj v emočnom a akčnom systéme. Efektívnosť zvládania je maximálna, keď sú postoje, emócie, kognície aj správanie konzistentné. Dôležitou charakteristikou proaktívneho copingu je manažment zdrojov, pri ktorom jednotlivec môže použiť aj informáciu, radu, praktickú pomoc a emočnú podporu od iných. Kognitívne proaktívny coping zahŕňa reflexiu predstavu úspechu, anticipáciu budúcich problémov a plánovanie ich zvládania a prijatie preventívnych opatrení na odvrátenie nešťastia. Proaktívne orientovaní jednotlivci v rámci svojich stratégií zvládania využívajú reflexiu, plánovanie i prevenciu.

Spojitosť kontrafaktového myslenia a proaktívneho copingu sa môže prejavíť v rozšírení úvah o hypotetické alternatívy a ich permanentné porovnávanie so skutočnosťou.



## Záver

Oblasť výskumov vzťahu kontrafaktového myslenia s proaktívnym zvládaním sa v našej práci zatiaľ len rozbieha, prvé výsledky však poukazujú na zmysluplnosť tejto orientácie. Jej aplikovateľnosť v situáciách bežného života, pri riešení každodenných problémov, ale i v náročných životných situáciách a dilemách je nesporná.

Dúfame, že množstvo empirických výsledkov o vzťahoch kontrafaktového myslenia s charakteristikami osobnosti i zvládania náročných situácií, ktoré sú prezentované viacerými autormi v tejto knihe, vzbudí záujem čitateľov o túto náročnú, ale podľa nášho názoru perspektívnu problematiku.

## Literatúra

- Affleck, G., Tennen, H., 1996, Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 4, 899-922.
- Aldwin, C. M., Sutton, K. J., Lachman, M., 1996, The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64, 4, 837-872.
- Antonovsky, A., 1987, *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey Bass.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2008, The functional theory of counterfactual thinking. *Personal and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Eriksson, M., Lindstrom, B., 2005, Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460-466.
- Eriksson, M., Lindstrom, B., 2008, *A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter*. Health Promotion International Advance Access published March 20, 2008.
- von Eye A., 1990, *Introduction to configural frequency analysis. The search for types and antitypes in cross-classification*. Cambridge: Cambridge University Press.
- von Eye A., 2002, *Configural frequency analysis. Methods, Models and Applications*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ficková, E., 2009, Reactive and proactive coping with stress in relation to personality dimensions in adolescents. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 149-160.

- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., Taubert, S., 1999, *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/poland.htm>
- Kaplan, H. B., 1999, Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/ Plenum.
- Krauth, J., 1993, *Einführung in die Konfigurationsfrequenzanalyse (KFA)*. Beltz – Psychologie Verlags Union, Weinheim, Basel.
- Lienert, G. A., 1971, Die Konfigurationsfrequenzanalyse I. Ein neuer Weg zu Typen und Syndromen. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, 19, 207-220.
- Luha, J., Ruiselová, Z., 2009, Korelácia javov a konfiguračno-frekvenčná analýza. *Forum statisticum Slovacum*, 4/2009. SŠDS Bratislava .
- Roese, N. J., 2005, *If only*. New York: Broadway Books.
- Ruiselová, Z., Bratská, M., Fedáková, D., Frankovský, M., 2005, *Antonovského Dotazník životnej orientácie – mapovanie a predbežné normy na Slovensku*. Zborník z konferencie Psychologické dni 2005. Bratislava: Stimul.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2009, Counterfactual thinking as a coping strategy – cognitive and emotional aspects. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 237-249.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2007, Counterfactual thinking in relation to the personality of women – doctors and nurses. *Studia psychologica*, 49, 4, 333-339.
- Segura, S., Morris, M. W., 2005, Scenario simulations in learning: Forms and functions at the organizational level. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Catellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking* (94-109). New York: Routledge.
- Sollár, T., Sollárová, E., 2009, Proactive coping from the perspective of age, gender, and education. *Studia psychologica*, 51, 2-3, 161-165.