

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA SOCIÁLNYCH VIED A ZDRAVOTNÍCTVA**

**VPLYV STRATÉGIÍ REGULÁCIE LÚTOSTI NA VYBRANÉ
ASPKETY WELL-BEINGU**

Bakalárska práca

Študijný program: Psychológia
Školiace pracovisko: Katedra psychologických vied
Školiteľ: PaedDr. Erika Jurišová, PhD.

Nitra 2010

Veronika Látalová

Za pomoc a spoluprácu pri vzniku a realizácii tejto bakalárskej práce by som chcela vyjadriť poďakovanie viacerým osobám, predovšetkým svojej školiteľke PaedDr. Erike Jurišovej, PhD., ktorá mi v rámci spoločných konzultácií ponúkla odborné vedomosti a cenné rady, a tiež PhDr. Ivanovi Sarmány-Schullerovi, CSc., PhDr. Ľuborovi Pilárikovi, PhD., Mgr. Martinovi Pohánkovi, PaedDr. Martine Romanovej, PhD. a PaedDr. Marte Zatkovej, PhD., ktorí mi poskytli potrebný čas a priestor k realizácii výskumných zámerov a významnou mierou sa podieľali na administrácii výskumných materiálov. Osobitá vďaka patrí PhDr. Tomášovi Sollárovi, PhD. za jeho odporúčania v oblasti štatistického spracovania dát.

ABSTRAKT

LÁTALOVÁ, Veronika: Vplyv stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty well-beingu. [Bakalárska práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva; Katedra psychologických vied. Školiteľ: PaedDr. Erika Jurišová, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár. Nitra: FSVaZ, 2010. 57 s.

Cieľom bakalárskej práce bolo empiricky overiť adaptívnosť teoreticky navrhnutých stratégií regulácie ľútosti prostredníctvom skúmania ich vplyvu na vybrané aspekty well-beingu (Štúdia II), popritom zistiť, ktoré z týchto stratégií sú v bežnom živote preferované, ktoré sú považované za ideálne a tiež identifikovať oblasti najčastejšieho prežívania tejto negatívnej emócie (Štúdia I). Výskumné zámery sme v rámci štúdie I realizovali dotazníkovou metódou na výskumnej vzorke 146 vysokoškolských študentiek vo veku 18-25 rokov ($M=21.55$, $SD=1.842$) a jej výsledkom bolo zistenie, že ľútosť vzniká najčastejšie v oblastiach rodinného života, vlastnej osoby a partnerských vzťahov, a že pri jej regulácii i posudzovaní funkčnosti stratégií na to určených sú preferované aktívne spôsoby zvládania pred vyhýbavými. V štúdiu II sme uskutočnili experiment, ktorého sa zúčastnilo 203 vysokoškolských študentiek vo veku 18-25 rokov ($AM= 21.72$, $SD= 1.758$) náhodne rozdelených do 8 experimentálnych skupín a tým vystavených pôsobeniu rôznych stratégií regulácie ľútosti. Ukázalo sa, že aktívne spôsoby zvládania ovplyvňujú viac aspektov situačného well-beingu ako stratégie vyhýbavé. Uvedené zistenia podporujú koncepcie, ktoré chápu emócie ako adaptívne a funkčné vzhľadom na oblasť motivácie ľudského konania.

Kľúčové slová: rozhodovanie, ľútosť, stratégie regulácie ľútosti, kontrafaktuálne myslenie, coping, situačný well-being

ABSTRACT

LÁTALOVÁ, Veronika: The influence of regret regulation strategies on selected aspects of well-being [Bachelor thesis]. Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Social Sciences and Health Care; Department of Psychological Sciences. Consultant: PaedDr. Erika Jurišová, PhD. Degree of educational qualification: Bachelor, Nitra: FSVaZ, 2010. 57 pp.

The aim of the bachelor thesis was to empirically examine the adaptiveness of theoretically proposed regret regulation strategies through their influence on selected well-being aspects (Study II) as well as to find out which of these strategies are commonly preferred, which of them are considered ideal and also to identify the life domains of the most frequent regret experience (Study I). Study I was realized by means of questionnaire within the sample of 146 university female students aged 18-25 ($M=21.55$, $SD=1.842$), and we discovered that regret is most often present in the area of family, self and partnership. As to regret regulation and subjective assessment of the ways by which it is realised, approach-oriented strategies were generally more preferred as compared to those avoidance-oriented. In Study II we conducted the experiment including 203 university female students aged 18-25 ($AM= 21.72$, $SD= 1.758$) and randomly assigned to 8 experimental groups, within which they were induced to use different regret regulation strategies. It has been shown that approach-oriented strategies influence more aspects of subjective well-being than those avoidant-oriented. These findings support conceptions regarding emotions as adaptive and functional in motivation of human behaviour.

Key words: decision-making, regret, regret regulation strategies, counterfactual thinking, coping, daily well-being

OBSAH

ABSTRAKT	4
ABSTRACT.....	6
OBSAH.....	7
ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK.....	9
SLOVNÍK TERMÍNOV	10
1 ÚVOD	10
1.1 LÚTOSŤ	11
1.1.1 <i>Historický prehľad výskumu ľútosti</i>	<i>11</i>
1.1.2 <i>Ľútosť a kontrafaktuálne myslenie.....</i>	<i>12</i>
1.1.3 <i>Ľútosť ako špecifická emócia</i>	<i>12</i>
1.1.3.1 <i>Vznik ľútosti podľa appraisal teórií</i>	<i>13</i>
1.1.3.2 <i>Emočný obsah ľútosti.....</i>	<i>13</i>
1.1.3.3 <i>Funkcie ľútosti z hľadiska pragmatického prístupu</i>	<i>14</i>
1.1.4 <i>Typy ľútosti.....</i>	<i>14</i>
1.2 COPING	15
1.2.1 <i>Historický prehľad prístupov k skúmaniu copingu</i>	<i>15</i>
1.2.2 <i>Coping ako kognitívny proces</i>	<i>16</i>
1.2.3 <i>Coping a emócie.....</i>	<i>16</i>
1.3 STRATÉGIE REGULÁCIE LÚTOSTI.....	17
1.4 SUBJEKTÍVNY WELL-BEING	19
1.4.1 <i>Prístupy k skúmaniu well-beingu</i>	<i>19</i>
1.4.2 <i>Well-being ako situačný stav</i>	<i>20</i>
1.5 INTEGRATÍVNY RÁMEC PREZENTOVANÝCH TEORETICKÝCH VÝCHODÍSK	21
1.6 VÝSKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	21
1.6.1 <i>Štúdia I</i>	<i>22</i>
1.6.2 <i>Štúdia II</i>	<i>24</i>
2 ŠTÚDIA I	26
2.1 METÓDY.....	26
2.1.1 <i>Výskumný súbor</i>	<i>26</i>
2.1.2 <i>Výskumné metodiky.....</i>	<i>26</i>
2.1.3 <i>Výskumný plán</i>	<i>26</i>
2.1.4 <i>Metódy štatistického spracovania dát.....</i>	<i>27</i>
2.2 VÝSLEDKY.....	29
2.3 DISKUSIA	33
2.3.1 <i>Interpretácia výsledkov</i>	<i>33</i>

3	ŠTÚDIA II	35
3.1	METÓDY	35
3.1.1	<i>Výskumný súbor</i>	35
3.1.2	<i>Výskumné metodiky</i>	35
3.1.3	<i>Experimentálny plán</i>	36
3.1.4	<i>Metódy štatistického spracovania dát</i>	37
3.2	VÝSLEDKY	39
3.3	DISKUSIA	44
3.3.1	<i>Interpretácia výsledkov</i>	44
4	DISKUSIA INTEGRUJÚCA VÝSLEDKY OBOCH ŠTÚDIÍ	48
4.1	INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV	48
4.2	METODOLOGICKÁ SKEPSA	49
4.3	TEORETICKÉ A PRAKTICKÉ IMPLIKÁCIE	50
	ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	52

ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

OBRÁZOK 1	Schéma vzájomných vzťahov medzi procesom rozhodovania, kontrafaktuálneho myslenia, prežívaním ľútosti, stratégiami jej regulácie a well-beingom	21
TABUĽKA 1	Charakteristiky horúcej a hlbavej ľútosti	15
TABUĽKA 2	Klasifikácia stratégií regulácie ľútosti	22
TABUĽKA 3	Chí-kvadrát test frekvencie prežívania ľútosti v daných životných oblastiach v súbore slovenských študentiek a jeho porovnanie s americkým výberom	29
TABUĽKA 4	Výsledky Friedmanovho testu existencie rozdielov vo využívaní, resp. preferencii jednotlivých stratégií regulácie ľútosti	30
TABUĽKA 5	Mann-Whitneyho U test rozdielov vo frekvencii využívania jednotlivých stratégií regulácie ľútosti vzhľadom na vnímanú príležitosť na zmenu	31
TABUĽKA 6	Výsledky Friedmanovho testu existencie rozdielov v subjektívne posudzovanej adaptívnosti jednotlivých stratégií vo vzťahu k aspektom well-beingu	32
TABUĽKA 7	Výsledky testu ANOVA pre opakované merania zisťujúceho celkový vplyv stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu a tiež existenciu rozdielov medzi jednotlivými stratégiami vo veľkosti tohto vplyvu	40
TABUĽKA 8	Hodnoty Studentovho testu pre vplyv jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na vnímanú sebaúčinnosť a situačnú sebaúctu	41
TABUĽKA 9	Hodnoty Studentovho testu pre vplyv jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na situačný optimizmus	41
TABUĽKA 10	Hodnoty Studentovho testu pre vplyv jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu	42
TABUĽKA 11	Výsledky Kruskal-Wallisovej analýzy rozptylu pre existenciu rozdielov vo veľkosti vplyvu aktívnych behaviorálnych a kognitívnych stratégií regulácie ľútosti na aspekty well-beingu v závislosti od vnímanej príležitosti na zmenu	43

SLOVNÍK TERMÍNOV

Lútosť – negatívna kognitívna emócia vznikajúca v dôsledku nahor smerovaného, na seba zameraného kontrafaktuálneho myslenia týkajúceho sa uskutočnených rozhodnutí a definovaná výrokmi vo forme:

Keby som sa nerozhodol (urobiť X), tak by sa mi nestalo (Y) alebo

Keby som sa rozhodol radšej (urobiť X), tak by sa mi nestalo (Y)

Stratégia regulácie ľútosti (Štúdia I) – spôsob nazerania na uskutočnené rozhodnutie a jeho interpretácia na základe prístupu vyjadreného zodpovedajúcou položkou v dotazníku stratégií regulácie ľútosti

Stratégia regulácie ľútosti (Štúdia II) – spôsob nazerania na uskutočnené rozhodnutie a jeho interpretácia na základe prístupu opísaného v úvodnom texte predkladaného experimentálneho materiálu a navodeného úlohou produkovať tomuto textu zodpovedajúce výroky

Vnímaná príležitosť na zmenu – subjektívne hodnotenie situácie vyjadrené kladnou odpoveďou na otázku: „Je ešte možné nejako zvrátiť, napraviť, odstrániť či zmierniť negatívne dôsledky uskutočneného rozhodnutia?“

Preferovaná stratégia regulácie ľútosti – stratégia regulácie ľútosti, ktorá získala v dotazníku určenému na zisťovanie preferovaných stratégií regulácie ľútosti v porovnaní s ostatnými stratégiami štatisticky významne vyššie bodové hodnotenie

Stratégia regulácie ľútosti posudzovaná ako adaptívna – stratégia regulácie ľútosti, ktorá získala v dotazníku určenému na posudzovanie funkčnosti stratégií regulácie ľútosti vzhľadom k vybraným aspektom well-beingu, v porovnaní s ostatnými stratégiami štatisticky významne vyššie bodové hodnotenie

Situačný well-being – pozitívne psychické fungovanie v špecifickej situácii, za ktorého ukazovatele sme zvolili vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus a aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu

Vnímaná sebaúčinnosť v oblasti rozhodovania – presvedčenie a očakávanie jednotlivca o jeho schopnosti správne sa rozhodovať, ktoré je definované pomocou skóre dosiahnuté v dotazníku Generalized Self-Efficacy Scale

Situačná sebaúcta – vnímanie vlastnej hodnoty vyplývajúce z uskutočňovania správnych rozhodnutí, ktoré je definované pomocou skóre dosiahnutého v dotazníku State Self-Esteem Scale (Current Thoughts).

Situačný optimizmus – tendencia jednotlivca veriť, že v situácii uskutočňovania správnych rozhodnutí bude zažívať a dosahovať skôr dobré ako zlé výsledky, ktorá je definovaná pomocou skóre dosiahnutého v dotazníku Educational Expectations (Academic Optimism)

Aktuálna nálada – afektívny stav tvorený pozitívnymi a negatívnymi emóciami meniaci sa vo vzťahu k hodnoteniu správnosti uskutočnených rozhodnutí, ktorý je definovaný pomocou skóre dosiahnutého na škále pozitívnej a negatívnej nálady dotazníku PANAS.

1 Úvod

Emócie zohrávajú v duševnom živote človeka nespochybniteľnú úlohu, ktorá im v rámci histórie i prehistórie psychológie nebola nikdy odopieraná. Ich účinok na správanie a racionálnu stránku osobnosti človeka bol však dlho vnímaný prevažne negatívne v zmysle znemožňovania či narúšania optimálneho priebehu poznávacích procesov a adaptačných mechanizmov. Prelom v nazeraní na vznik, podstatu a funkciu emócií súvisel paradoxne s revolúciou v kognitívnych vedách. Počas nej sa začali formovať teórie appraisalu kľúčové pre zmenu chápania citového života a uplatňovať pragmatický prístup k jeho skúmaniu. Emócie začali byť diferencované nielen na dimenzii príjemnosť – nepríjemnosť prežívania, ale najmä na základe špecifického vzorca subjektívneho hodnotenia situácií, v ktorých sa jednotlivec ocitá. Ich funkcia prestala byť považovaná za výlučne informačnú, prípadne až maladaptívnu, ale naopak sa začal zdôrazňovať a výskumne overovať ich primárne motivačný vplyv na správanie.

V rámci výskumu sme sa usilovali zistiť, ktoré z teoreticky navrhnutých stratégií regulácie ľútosti sú v bežnom živote pri jej zvládaní preferované, ktoré sú z hľadiska funkčnosti subjektívne hodnotené ako ideálne a taktiež identifikovať oblasti najčastejšieho prežívania tejto negatívnej emócie. Ako ústredný cieľ skúmania sme si stanovili overenie adaptívnosti týchto stratégií prostredníctvom poznania ich vplyvu na vybrané aspekty well-beingu (vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus, aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu). Pod adaptívnosťou rozumieme efektívne zvládanie nárokov vonkajšieho i vnútorného prostredia a optimálne prispôsobenie sa zmenám v ňom vznikajúcim.

Snažili sme sa teda o prepojenie problematiky rozhodovania, emočného prežívania a procesu copingu. Prostredníctvom skúmania emócie ľútosť sme sa usilovali prispieť k rozšíreniu poznania v oblasti adaptívneho pôsobenia špecifických negatívnych emócií na rozhodovanie a správanie. Toto pôsobenie spočíva v stratégiách slúžiacich primárne k regulácii emočného prežívania, pretože na základe nich jednotlivec koná a rozhoduje sa adaptívnym spôsobom. Vychádzajúc z appraisal teórií vzniku emócií, pragmatického prístupu ku skúmaniu ich vplyvu na správanie a procesuálnych koncepcií copingu a situačného well-beingu, sme sa na základe štúdia stratégií regulácie ľútosti, pokúsili overiť predpoklad o funkčnosti a adaptívnosti emócií v duševnom živote.

1.1 Lútosť

Lútosť je emócia vznikajúca vtedy, keď vlastné slobodné rozhodnutia prinášajú výsledky, ktoré sú neuspokojivé, príp. menej uspokojivé v porovnaní s výsledkami, aké by sme mohli dosiahnuť, ak by sme sa rozhodli inak. Lútuje tie rozhodnutia, za ktoré sa cítime osobne zodpovední a za okolností, ktoré sme mali pod osobnou kontrolou (Zeelenberg, Pieters, 2007).

1.1.1 Historický prehľad výskumu lútosťi

Keďže lútosť je emóciou bezprostredne spätou s procesom rozhodovania, vychádzajú jej prvé teórie z výskumov realizovaných ekonómami v 50. rokoch minulého storočia. Definície lútosťi, ktoré formulovali teoretici na poli ekonómie, však boli príliš úzke na to, aby bolo možné aplikovať výsledky ich výskumov na iné oblasti vedy vrátane psychológie. Lútosť bola najčastejšie operacionalizovaná ako rozdiel medzi ziskom dosiahnutým na základe uskutočnenej voľby a najvyšším možným ziskom, ktorý by bolo možné dosiahnuť inou zvolenou alternatívou (Loomes, Sugden, 1982).

Nedostatky ekonomických modelov lútosťi boli prekonané až v 80. rokoch minulého storočia v rámci psychologických výskumov zameraných na problematiku kontrafaktuálneho myslenia (Roese, 1997). To sa ako jeden z ústredných determinantov vzniku lútosťi stalo súčasťou jej súčasných definícií.

Na základe doposiaľ uskutočnených výskumov lútosťi možno konštatovať, že táto emócia zohráva v emočnom prežívaní človeku veľmi významnú a osobitnú úlohu. Nasvedčujú to napr. zistenia o tom, že predstavuje najintenzívnejšiu a po úzkosti druhú najčastejšie prežívanú negatívnu emóciu (Saffrey, Roese, 2006), a že je spomedzi negatívnych emócií subjektívne hodnotená ako najprospešnejšia vzhľadom k budúcemu konaniu a rozhodovaniu (Saffrey et al., 2008). Jej jedinečnosť spočíva v skutočnosti, že na rozdiel od iných emócií je k procesu rozhodovania a s ním úzko súvisiacemu vedomiu vlastnej zodpovednosti za osobnú voľbu viazaná až do takej miery, že bez rozhodovania by nebolo lútosťi (Zeelenberg, Pieters, 2007). Významnosť a nevyhnutnosť prežívania lútosťi potvrdzujú tiež výsledky neuropsychologických štúdií využívajúcich techniky zobrazovania mozgovej aktivity pomocou f-MRI, ktoré potvrdili domnienky o existencii neurobiologického základu emócie lútosť lokalizovaného v orbitofrontálnej oblasti mozgovej kôry (Coricelli et al., 2005). Z uvedených dôvodov sme za reprezentantku

negatívnych emócií pri skúmaní ich vplyvu, resp. vplyvu stratégií ich regulácie na správanie a prežívanie zvolili práve ľútosť.

1.1.2 *Ľútosť a kontrafaktuálne myslenie*

Podstatu kontrafaktuálneho myslenia tvoria *mentálne reprezentácie alternatív minulých udalostí, činov alebo stavov, čiže myšlienky typu „čo by bolo, keby...“* (Roese, 1997; Ruiselová, Prokopčáková, 2007, 2008). Na vzniku emócie ľútosť sa významnou mierou podieľa kontrafaktuálne myslenie orientované na vlastnú osobu (self-focused) a súčasne smerované nahor (upward), čiže zamerané na pozitívnejšie alternatívy minulosti (Epstude, Roese, 2008; Zeelenberg et al., 1998a). Poznanie tohto úzkeho vzťahu medzi kontrafaktuálnym myslením a ľútosťou sa odrazilo i v novodobých definíciách ľútosti. V rámci nich sa ľútosť chápe ako *negatívna, z kognície prameniaca kontrafaktuálna emócia, ktorú prežívame na základe uvedomenia si alebo predstáv o tom, že naša aktuálna situácia mohla byť lepšia, ak by sme sa rozhodli konať inak* (Zeelenberg, 1999). Pomocou kontrafaktuálneho myslenia operacionalizujeme definíciu ľútosti aj my.

1.1.3 *Ľútosť ako špecifická emócia*

Je nevyhnutné zdôrazniť, že nárast záujmu o skúmanie vzniku, podstaty a funkčnosti emócií a teda i ľútosti v ľudskom prežívaní bol úzko spätý a bezprostredne podmienený zmenami v chápaní a konceptualizácii emócií v ľudskom prežívaní. Tie spočívajú v revízii náhľadov tak na ich podstatu ako aj funkcie v duševnom živote človeka. Za jeden z najdôležitejších medzníkov v nazeraní na podstatu a úlohu emócií sa považujú 50. roky minulého storočia. Počas nich sa začali uplatňovať nové prístupy a rodiť sa prvé koncepcie odrážajúce úsilie bádateľov o diferenciáciu emócií nielen podľa ich valencie, ale tiež na základe podmienok vzniku, emočného obsahu a tiež funkcií, ktoré plnia v oblasti ľudskej motivácie, konania, procesov rozhodovania a tiež na poli zdravia a well-beingu. Spomedzi týchto koncepcií možno za najvplyvnejšie považovať appraisal teórie pojednávajúce o procese vzniku špecifických emócií vrátane ľútosti (napr. Roseman, 1990; Dijk, Zeelenberg, 2002) a pragmatické prístupy poukazujúce na ich funkčnosť. Podľa nich adaptívnosť emócií pramení zo vzťahu medzi ich obsahom, ktorý určuje charakteristiky ich prežívania, a dôsledkami tohto prežívania pre konanie, rozhodovanie, motiváciu či well-being človeka (napr. Zeelenberg, 1999a; Zeelenberg et al., 2008; Zeelenberg et al., 1998b). O východiská týchto moderných koncepcií sa vo výskume opierame.

1.1.3.1 Vznik ľútosti podľa appraisal teórií

Vznik appraisal teórií emócií bol reakciou na početné pozorovania a výskumné zistenia, že v tej istej situácii prežívajú rôzni jednotlivci rôzne emócie, a že i emočné prežívanie toho istého jednotlivca v rovnakých situáciách sa v čase mení. Uvedené skutočnosti odporovali dovtedajším predstavám o vzniku emócií v dôsledku výlučne objektívne daných, na subjekte nezávislých charakteristík situácií. Autori appraisal teórií tvrdia, že vznik každej špecifickej emócie a jej emočný obsah sú podmienené jedinečným vzorcom subjektívnych hodnotení a interpretácií, čiže appraisalu určitých aspektov situácie, v ktorej sa jednotlivec ocitol. Výskum v tejto oblasti sa zameriava najmä na identifikáciu tých dimenzií appraisalu, na základe ktorých by bolo možné jednotlivé emócie spoľahlivo odlíšiť. Ako príklad možno uviesť prístup Rosemana et al. (1990, 2004), v rámci ktorého bolo vytýčených 9 dimenzií appraisalu prežívanej situácie – neočakávanosť, motivačný stav, situačný stav, pravdepodobnosť, potenciál kontroly, legitimita, osobná moc, zdroj problému a príčinnosť. Ich kombináciou vzniká 16 špecifických emócií, vrátane ľútosti. Vznikom a diferenciaciou emócie ľútosť sa osobitne zaoberali W. W. Dijk a M. Zeelenberg (2002), ktorí nielen potvrdili existenciu ľútosti ako samostatnej emócie, ale stanovili tiež najvýznamnejšie dimenzie appraisalu vedúce k jej vzniku a jednoznačne ju diferencujúce od ostatných emócií. Ľútosť je výsledkom hodnotenia situácie ako zvládnuteľnej (dimenzia potenciálu kontroly) a zapríčinennej vlastnou osobou (dimenzia príčinnosti). Inak povedané, ak jednotlivec hodnotí svoje rozhodnutie ako horšie v porovnaní s výsledkom, ktorý mohol dosiahnuť, keby sa rozhodol inak, ak prijme osobnú zodpovednosť za toto rozhodnutie a vníma situáciu ako z vlastnej strany kontrolovateľnú, vzniká v jeho prežívaní emócia ľútosť. To zodpovedá zisteniam ohľadne životných oblastí, v rámci ktorých je ľútosť prežívaná najintenzívnejšie a najčastejšie. Pre tieto oblasti (najmä vzdelanie, kariéra, vzťahy, vlastná osoba) je charakteristická vysoká úroveň vnímanej príležitosti kontrolovať dôsledky vlastných rozhodnutí (Roese, Summerville, 2005).

1.1.3.2 Emočný obsah ľútosti

Emócie možno diferencovať nielen na základe odlišných podmienok ich vzniku, ale aj prostredníctvom ich jedinečného obsahu, ktorý je tvorený špecifickými citmi, myšlienkami, motivačnými tendenciami, činmi a želaniami (Roseman, 1990). Obsah prežívania ľútosti skúmali M. Zeelenberg a kol. (1998b), ktorí zistili, že táto emócia je

charakterizovaná nepríjemným pocitmi, myšlienkami spojenými s chybným rozhodnutím a nevyužitými príležitosťami, tendenciami k sebaobviňovaniu a náprave vlastných chýb, konaním inými spôsobmi a želaním dostať druhú šancu či zlepšiť vlastný výkon. Obsah prežívania emócie je významný nielen z hľadiska diferenciacie emócií, ale aj z dôvodu jeho vplyvu na spôsob realizácie budúcich rozhodnutí a činov.

1.1.3.3 Funkcie ľútosti z hľadiska pragmatického prístupu

Zmeny v chápaní a diferenciacii emócií súvisia tiež s funkciami, ktoré sú im v duševnom živote človeka pripisované. V koncepciách funkčnej podstaty emócií sa vykryštalizovali dva navzájom protichodné prístupy. V starších teóriách dominujúci informačný prístup zdôrazňuje sekundárnu funkciu emócií v prežívaní človeka, ktorá spočíva v informovaní jednotlivca o miere pokroku dosiahnutého pri sledovaní určitého cieľa. Emócie teda chápe buď vedľajšie produkty procesu rozhodovania alebo ako reakcie na pôsobenie externých faktorov, ktoré sú vo vzťahu k rozhodovaciemu procesu považované za dysfunkčné a maladaptívne. Naopak, pragmatický prístup vyzdvihuje adaptívnu a primárne motivačnú funkciu emócií, ktorá vyplýva z obsahu ich prežívania a odráža sa v orientácii jednotlivca na sledovanie a plnenie budúcich cieľov (Zeelenberg et al., 2008). Navyše, vplyv emócií, najmä tých negatívnych, na rozhodovanie, konanie či well-being sa môže uskutočňovať tiež nepriamo, prostredníctvom rôznych stratégií zameraných na ich reguláciu (Zeelenberg, Pieters, 2007). Ľútosť je jednou z negatívnych emócií, ktorých funkčnosť tkvie nie v prežívaní samotnom, ale v stratégiách ich regulácie. Uplatňovanie stratégií regulácie ľútosti vedie k viacerým dôsledkom, ktoré sú adaptívne vzhľadom na budúce rozhodovanie jednotlivca, napr. k poučeniu sa z nesprávnych rozhodnutí, k úsiliu o nápravu ich negatívnych dôsledkov či ku zvažovaniu alternatív konania (Zeelenberg, 1999; Zeelenberg, Pieters, 2007).

1.1.4 Typy ľútosti

V literatúre a výskumných prácach zameraných na detailné poznanie fenoménu ľútosť sa objavujú viaceré snahy o vymedzenie jej typov a to na základe viacerých kritérií. Z časového hľadiska sa rozlišuje ľútosť retrospektívna, ktorá je predmetom realizovaného výskumu, a prospektívna, resp. anticipačná. Retrospektívna ľútosť sa týka minulých, už uskutočnených rozhodnutí, ktoré jednotlivec hodnotí ako nesprávne. Ľútosť anticipačná, sa vzťahuje k budúcim, ešte neuskutočneným rozhodnutiam a ich možným negatívnym dôsledkom. Na základe kritéria aktivity jednotlivca sa vymedzuje ľútosť ohľadne

realizovaných rozhodnutí a ľútosť ohľadne ich neuskutočnených alternatív (Zeelenberg, Pieters, 2007). T. Gilovich, V. H. Medvec a D. Kahneman (1998) pojednávajú o horúcom (hot) a hľbavom (wistful) type ľútosti, ktoré sú však svojím obsahom, časovým vzorcom (priebehom), intenzitou i emočným tónom (valenciou), natoľko odlišné, že ich niektorí výskumníci nepovažujú za dve formy jednej emócie, ale za samostatné emócie označované spoločným pojmom (tabuľka 1).

Tabuľka 1 Charakteristiky horúcej a hľbavej ľútosti

Ľútosť	Obsah	Časový vzorec	Intenzita	Emočný tón
Horúca	Špecifické neúspechy	Krátkodobá, okamžitá	Vysoká	Neprijemná
Hľbavá	Nakumulované životné zlyhania	Dlhodobá, oneskorená	Nízka	Prijemná

1.2 Coping

R. Lazarus a S. Folkmanová (1984, s.141) definujú coping ako „konštantne sa meniace kognitívne a behaviorálne snahy o zvládnutie špecifických externých a/alebo vnútorných požiadaviek, ktoré sú jednotlivcom hodnotené a interpretované ako zaťažujúce alebo presahujúce jeho zdroje.“

Uvedená definícia zahŕňa tri významné charakteristiky copingu, ktoré predstavujú základné východiská realizovaného výskumu – chápanie copingu ako procesu závislého od aktuálneho kontextu prežívanej situácie, jeho kognitívna orientácia a kľúčová rola subjektívneho hodnotenia požiadaviek, v dôsledku ktorého vznikajú rôzne emócie vrátane ľútosti.

1.2.1 Historický prehľad prístupov k skúmaniu copingu

I keď má koncept copingu veľmi dlhú históriu, snahy o jeho vedecké skúmanie možno datovať od obdobia 60. a 70. rokov minulého storočia v súvislosti s enormným nárastom záujmu o problematiku stresu. Postupne sa vykryštalizovali tri základné prístupy ku konceptualizácii a výskumu copingu (Lazarus, 1993a):

- I. Prístupy založené na obranných mechanizmoch – tieto koncepcie vychádzajú z psychoanalytického chápania obranných mechanizmov, ktoré sa aktivujú na nevedomej úrovni v situáciách ohrozenia psychickej integrity jednotlivca. Tieto mechanizmy boli však primárne skúmané zo psychopatologického hľadiska v súvislosti s konfliktami vzniknutými v ranom detstve a vedúcimi k narušeniu psychosexuálneho vývinu jednotlivca

- II. Črtové prístupy – v rámci týchto prístupov sa už koncept copingu spája nielen s oblasťou psychopatológie, ale aj zdravia a adaptácie, čo sa odráža v snahách o hierarchizáciu adaptačných štýlov z hľadiska dimenzie zdravie – patológia. Pojem coping sa tak začal chápať ako zdraviu prospešný protipól neurotických obranných mechanizmov, ktorý má charakter trvalej osobnostnej dispozície.
- III. Kontextuálne, kognitívne prístupy – coping chápu ako proces meniaci sa v čase a v závislosti od hodnotenia situačného kontextu jednotlivcom

1.2.2 Coping ako kognitívny proces

V 60. rokoch minulého storočia, v dobe rozpútania kognitívnej revolúcie v psychológii, sformuloval R. Lazarus kognitívne orientovanú teóriu stresu a copingu. Vychádzal z konceptu appraisalu, čiže subjektívneho hodnotenia a interpretácie situácie, udalostí, či stavov, v ktorých sa jednotliviec ocitol, a ktoré bezprostredne podmieňujú jeho stresovú reakciu (Folkman, Moskowitz, 2004). Na procese copingu, resp. voľbe copingovej stratégie sa v danej situácii podieľajú nielen osobnostné dispozície jednotlivca, ale aj jeho ciele, hodnoty, špecifický typ stresových podnetov, časové hľadisko, oblasť, v ktorej sa výsledky copingu prejavia a najmä subjektívne hodnotenie stresovej situácie. V rámci tohto prístupu sa preto upúšťa od kategorizácie copingových stratégií ako univerzálne adaptívnych či neadaptívnych (Lazarus, 1993a)

1.2.3 Coping a emócie

Vychádzajúc z koncepcie appraisalu a procesuálnej analýzy copingu, vymedzil R. Lazarus spočiatku tri základné kategórie subjektívneho hodnotenia – poškodenie, hrozba a výzva. Uvedené spôsoby interpretácie udalostí aktivujú rôzne stratégie zvládania (Lazarus, 1993b).

Neskôr sa R. Lazarus vzdal svojej koncepcie troch základných druhov stresu a začal sa zaoberať pôsobením a úlohou špecifických emócií v procese copingu. Argumentoval skutočnosťou, že analýza copingu na základe viacerých špecifických „stresových“ emócií (sám ich vymedzil 15), ich jedinečných antecedentov (kombinácií dimenzií appraisalu), obsahu a najmä dôsledkov pre skúmané oblasti zdravia, well-beingu či sociálneho fungovania, je informačne bohatšia a umožňuje hlbší vhl'ad do problematiky voľby a adaptívnosti jednotlivých copingových stratégií. Na základe tejto novej perspektívy definoval aj psychologický stres ako *podmnožinu špecifických emócií*.

Konštatoval, že voľba copingovej stratégie a tiež jej funkčnosť závisí od jedinečného obsahu prežívanej emócie, ktorý je výsledkom subjektívneho hodnotenia „*toho, čo sa deje, a aké dôsledky to bude mať pre moje well-being*“. Samotný proces copingu potom možno chápať aj ako úsilie o reguláciu negatívnych emócií, pričom každá emócia, a teda i ľútosť, je regulovaná vlastným špecifickým spôsobom (Lazarus, 1993b).

I keď sa R. Lazarus emóciou ľútosť osobitne nezaoberal, na jeho novodobú procesuálnu koncepciu copingu spočívajúcu v regulácii špecifických emócií nadviazali M. Zeelenberg a R. Pieters (2007). Zhrnuli výsledky početných výskumov a integrovali poznatky viacerých teórií venovaných problematike ľútosti a na základe nich formulovali tzv. *teóriu regulácie ľútosti* popisujúcu niekoľko stratégií copingu tejto emócie. Ich funkčnosť z hľadiska vplyvu na well-being sme sa snažili experimentálne overiť.

1.3 Stratégie regulácie ľútosti

R. A. Thompson (1994, s. 27) definuje proces regulácie emócií ako „*súbor všetkých vonkajších i vnútorných procesov zodpovedných za monitorovanie, hodnotenie a modifikovanie emočných reakcií, najmä ich intenzity a časových charakteristík, za účelom zabezpečenia dosahovania cieľov jednotlivca*“. Regulácia emócií môže byť realizovaná nielen samotným jednotlivcom ale aj osobami v jeho okolí, je zameraná buď priamo na emóciu alebo na sprievodné okolnosti. Môže prebiehať na úrovni vedomej i nevedomej, v oblasti biologickej, sociálnej no predovšetkým behaviorálnej a kognitívnej, ktorými sa výskumne zaoberáme.

M. Zeelenberg a R. Pieters (2007) navrhli v teórii regulácie ľútosti osem hlavných spôsobov zvládania tejto emócie. Z hľadiska aspektu rozhodovacieho procesu, na ktorý sa tieto stratégie zameriavajú, boli klasifikované nasledovne:

A. Stratégie zvládania ľútosti zamerané na cieľ

- I. ***Prispôbenie úrovne cieľov vlastným možnostiam a zdrojom*** – táto stratégia spočíva v zmene osobnej hierarchie cieľov a teda vyžaduje uskutočnenie zmeny na úrovni štruktúry jednotlivcovej osobnosti. Je podmienená ochotou vzdať sa nedosiahnuteľných cieľov a hľadať si ich nové zmysluplné alternatívy, ktoré sú z hľadiska svojej realizovateľnosti prístupnejšie (napr. Rasmussen et al., 2006; Wrosch et al., 2003)

B. Stratégie zvládania ľútosti zamerané na uskutočnené rozhodnutia

- II. ***Odstránenie negatívnych dôsledkov rozhodnutia*** – podstatou tejto stratégie je uskutočnenie nápravného konania zameraného na odčinenie negatívnych dôsledkov nesprávneho rozhodnutia. Ide o behaviorálny spôsob riešenia negatívnej situácie, ktorá na základe nesprávneho rozhodnutia vznikla (napr. Zeelenberg et al., 1998c; Zeelenberg, Pieters, 2004)
- III. ***Zdôvodňovanie uskutočneného rozhodnutia*** – táto stratégia je príkladom redukcie kognitívnej disonancie uskutočňovanej produkciou racionálnych zdôvodnení a obhajovaním už uskutočneného nesprávneho rozhodnutia (napr. Inman, Zeelenberg, 2002)
- IV. ***Odmietanie prevzatia zodpovednosti za rozhodnutie*** – táto stratégia sa zakladá na zbavovaní sa a popieraní osobnej zodpovednosti za dôsledky nesprávneho rozhodnutia. Jednotlivec pripisuje zodpovednosť iným osobám alebo sa vyhovára na pôsobenie externých faktorov či nepriaznivých okolností (napr. McCrea, 2008; Markman, Tetlock, 2000)

C. Stratégie zvládania ľútosti zamerané na alternatívne rozhodnutia

- V. ***Realizácia, resp. zvažovanie alternatívnych rozhodnutí vedúcich k dosiahnutiu cieľa*** – podobne ako v prípade stratégie odstránenia negatívnych dôsledkov rozhodnutia sa tento spôsob zvládania ľútosti môže realizovať nielen na kognitívnej úrovni, ale aj behaviorálne. Jeho podstata však netkvie v snahách o odčinenie vzniknutých problémov, ale v plánovaní budúceho konania, resp. realizácii alternatívnych rozhodnutí vedúcich k dosiahnutiu pozitívnejších výsledkov v budúcnosti (napr. Festinger, Walster, 1964; Zeelenberg, Pieters, 2004; Curtis et al., 2006).
- VI. ***Znehodnocovanie zisku plynúceho z alternatívnych rozhodnutí*** – táto stratégia je ďalšou formou redukcie kognitívnej disonancie, ktorá spočíva v zdôrazňovaní negatívnych aspektov neuskutočnených alternatív rozhodnutia. Je napríklad obsahom tzv. semifaktuálneho myslenia, ktoré možno zjednodušene charakterizovať výrokom typu: „*Akokoľvek inak by som sa rozhodol, resp. akokoľvek inak by som konal, výsledok by bol rovnaký*“ (McCloy, Byrne, 2002).

D. Stratégie zvládania ľútosti zamerané na emočné prežívanie

- VII. ***Sebaposilnenie a získanie vhl'adu*** – aj pomocou tejto stratégie možno redukovať kognitívnu disonanciu, tentoraz však pozitívnym prehodnotením nesprávneho rozhodnutia. Charakterizuje ju úsilie identifikovať jeho pozitívne dôsledky a

nadobudnutie presvedčenia o poučení sa zo vzniknutej negatívnej situácie (napr. Gilovich, Medvec, 1995; Affleck, Tennen, 1996).

VIII. ***Potláčanie a popieranie ľúlosti*** – táto stratégia zahŕňa procesy popierania a akceptácie zároveň, ktoré sa napriek svojej protichodnej povahe navzájom podmieňujú. Popieranie ľúlosti sa totiž dosahuje akceptáciou dôsledkov vlastných rozhodnutí založenou sčasti na presvedčení o zbytočnosti zaoberania sa nemeniteľnou minulosťou a sčasti prameniacej z fatalistického postoja k životu. I keď táto stratégia doposiaľ nebola výskumne overovaná, autori ju vo svojej teórii uvádzajú najmä z dôvodu frekventovanosti jej umeleckého stvárňovania a častého výskytu v osobných výpovediach (Zeelenberg, Pieters, 2007)

Autori *teórie regulácie ľúlosti* predpokladajú, že voľba a uplatňovanie jednotlivých stratégií súvisí s ich dostupnosťou a inštrumentálnosťou vzhľadom na plnenie osobne významných cieľov (Zeelenberg, Pieters, 2007). Tieto tzv. „copingové ciele“, medzi ktoré patrí napr. riešenie práve prítomného problému, zvládanie emočného distresu, ochrana sebaúcty, sociálna adaptácia a najmä udržiavanie optimálnej úrovne subjektívneho well-beingu, boli identifikované i výskumne (Zeidner, Saklofske, 1996). Mieru ich plnenia možno považovať za jeden z najvýznamnejších indikátorov adaptívnosti danej stratégie zvládania (Lazarus, 1993a; Folkman, Moskowitz, 2004). V realizovanom výskume sme ako ukazovateľ adaptívnosti jednotlivých druhov stratégií regulácie ľúlosti zvolili ich potenciál pozitívne ovplyvňovať subjektívny well-being.

1.4 Subjektívny well-being

Well-being ako jeden z hlavných indikátor tak kvality života, ako aj adaptívnosti copingových stratégií, možno v najširšom zmysle slova chápať ako *pozitívne psychické fungovanie jednotlivca* (Ryff, 1989).

1.4.1 Prístupy k skúmaniu well-beingu

V súčasnosti neexistuje jednotne prijímaná definícia well-beingu, pretože tvorcovia jeho teórií i výskumníci na danom poli bádania pristupujú k podstate pozitívneho psychického fungovania z rozličných perspektív. Niektorí vymedzujú a skúmajú koncept well-beingu jednodimenzionálne v pojmoch pozitívnej afektivity, osobného šťastia, životnej spokojnosti, sebaaktualizácie, individuácie, zrelosti či z hľadiska vývinu optimálneho zvládania výziev jednotlivých životných období. Iní ho chápu

viacdimenzionálne a pokúšajú sa o identifikáciu jeho základných komponentov za účelom vytvorenia štrukturálneho modelu (Ryff, 1989). Styčným bodom a spoločným úsilím týchto prístupov je hľadanie psychologickéj podstaty optimálnej adaptácie na meniace sa podmienky. Jej miera je významne ovplyvnená práve copingovými stratégiami (Diener et al., 1999; Litman, Lunsford, 2009).

Subjektívny well-being je fenoménom, ktorého variabilitu možno skúmať a analyzovať na viacerých úrovniach, a to na úrovni medzikultúrnej, interindividuálnej i intraindividuálnej. Zatiaľ čo z interindividuálneho hľadiska sa k nemu pristupuje ako k dispozičnej charakteristike osobnosti, intraindividuálna analýza vychádza z koncepcie well-beingu ako situačne podmieneného stavu jednotlivca, ktorý vykazuje každodenné fluktuácie (Reis et al., 2000).

1.4.2 *Well-being ako situačný stav*

Situačné chápanie well-beingu umožňuje skúmať adaptívnosť copingových stratégií aj v krátkodobom horizonte, čo zodpovedá cieľom realizovaného výskumu, a preto sa oň vo výskumných východiskách opierame. Pri zisťovaní vplyvu stratégií regulácie ľútosti na well-being sa prikláňame k jeho viacdimenzionálnemu ponímaniu, v rámci ktorého ho vymedzujeme na základe 5 charakteristík – *vnímanej sebaúčinnosti, situačnej sebaúcty, situačného optimizmu a aktuálnej pozitívnej i negatívnej nálady*. K ich voľbe nás viedla skutočnosť, že sú súčasťou väčšiny modelov a koncepcií well-beingu (Ryff, 1989), že sa všeobecne pokladajú za jeho spoľahlivé ukazovatele (Litman, Lunsford, 2009) a navyše sú často skúmané a spájané s problematikou ľútosti a kontrafaktuálneho myslenia (Dijkstra, Barelds, 2008; McCrea, 2008; Sanna, Meier, 2000; Sanna et al., 2001; Sanna, 1996, 1997, 2000). Keďže vychádzame z koncepcií copingu ako procesu a well-beingu ako kontinuálne sa meniaceho stavu, analyzujeme aj nami zvolené aspekty well-beingu na situačnej úrovni. Definujeme ich nasledovne:

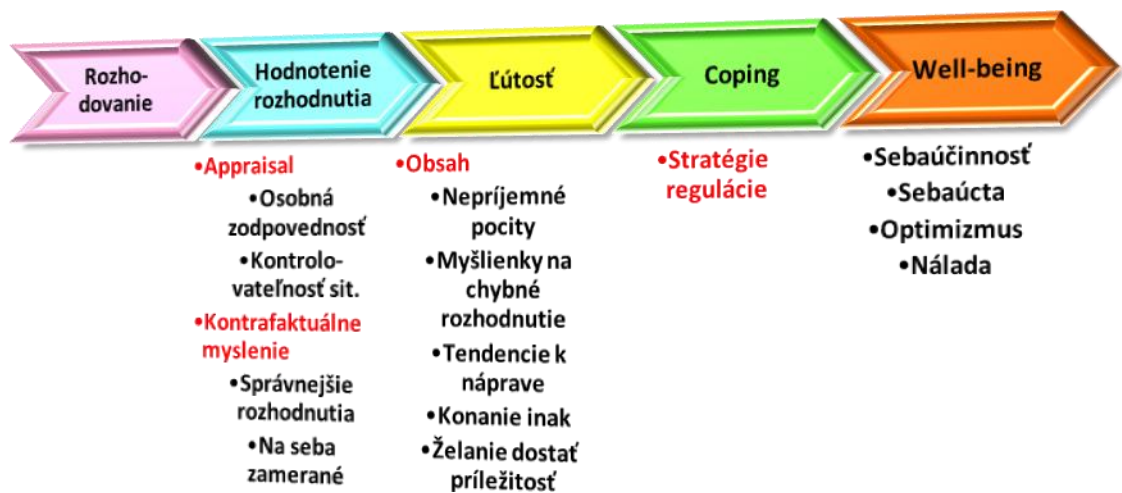
- 1) Vnímaná sebaúčinnosť (self-efficacy) – presvedčenie a očakávanie jednotlivca o svojej schopnosti konať spôsobom vedúcim k riešeniu budúcich situácií a dosiahnutiu stanovených cieľov v určitej špecifickej oblasti (Bandura, 2006; Kováčová, Sarmány-Schuller, 2008), napr. v uskutočňovaní správnych rozhodnutí.
- 2) Situačná sebaúcta (state self-esteem) – uvedomenie si a vnímanie vlastnej hodnoty vzhľadom na určitú špecifickú situáciu (Heatheron, Polivy, 1991), napr. situáciu uskutočňovania rozhodnutia

- 3) Situačný optimizmus (situational optimism) – tendencia jednotlivca veriť, že v určitej špecifickej budúcej situácii, napr. situácii uskutočňovania rozhodnutia, bude zažívať a dosahovať skôr dobré ako zlé výsledky (Segerstrom et al., 1998)
- 4) Aktuálna nálada – afektívny stav tvorený pozitívnymi a negatívnymi emóciami meniaci sa vzhľadom na špecifiká prežívanej situácie (Watson et al., 1988), napr. situácie uskutočňovania rozhodnutia

1.5 Integratívny rámec prezentovaných teoretických východísk

Vznik emócie ľútosť je úzko spätý s procesmi rozhodovania, kontrafaktuálneho myslenia a appraisalu, ktoré formujú jej jedinečný emočný obsah tvorený špecifickými myšlienkami, citovými zážitkami, motivačnými tendenciami, činmi a želaniami. Tie spúšťajú proces copingu, v rámci ktorého jednotlivec uplatňuje určité stratégie zvládania slúžiace primárne k regulácii vzniknutej ľútosti a v dôsledku toho ovplyvňujúce subjektívny well-being. Uvedené súvislosti sú schematicky zobrazené na obrázku 1.

Obrázok 1 Schéma vzájomných vzťahov medzi procesom rozhodovania, kontrafaktuálneho myslenia, prežívaním ľútosti, stratégiami jej regulácie a well-beingom



1.6 Výskumné otázky a hypotézy

Napriek teoretickej opodstatnenosti klasifikácie stratégií regulácie ľútosti navrhutej M. Zeelenbergom a R. Pietersom (2007), jej kategórie neboli skonštruované na základe kritéria funkčnosti jednotlivých stratégií. V prezentovanom výskume preto

využívame pri formulácii hypotéz o vplyve jednotlivých stratégií na vybrané aspekty well-beingu triedenie copingových stratégií na základe kombinácie dvoch alternatívnych prístupov – ich delenia na behaviorálne verzus kognitívne (Garnefski et al., 2001; Roese et al., 2007), a aktívne verzus vyhýbavé (Litman, 2006). Táto perspektíva totiž umožňuje lepšiu diferenciaciu úrovne adaptívnosti spôsobov zvládania. Stratégie regulácie ľútosti tak môžeme rozlíšiť nasledovne (tabuľka 2).

Tabuľka 2 Klasifikácia stratégií regulácie ľútosti

<i>Stratégia</i>	AKTÍVNE	VYHÝBAVÉ
BEHAVIORÁLNE	Odstránenie negatívnych dôsledkov (II) Realizácia alternatív (V)	
KOGNITÍVNE	Zdôvodňovanie rozhodnutia (III) Sebaposislenie, a získanie vŕľadu (VII)	Prispôsobenie cieľov (I) Odmietanie zodpovednosti (IV) Znehodnocovanie alternatív (VI) Popieranie ľútosti (VIII)

1.6.1 Štúdia I

V prvej štúdií sa zaoberáme riešením výskumného problému spočívajúceho v zistení toho, ktoré z teoreticky navrhnutých stratégií regulácie ľútosti sú v bežnom živote pri zvládaní ľútosti preferované, ktoré sú považované za ideálne, a taktiež identifikovaní oblastí najčastejšieho prežívania tejto negatívnej emócie.

Problematikou prežívania ľútosti sa zaoberali napr. N. Roese a A. Summerville (2005), ktorí uskutočnili metaanalýzu výsledkov 11 štúdií pojednávajúcich o frekvencii výskytu tejto negatívnej emócie v duševnom živote človeka. Na základe jej výsledkov a tiež vlastných výskumných zistení dospeli k záveru, že v rámci skúmaných životných oblastí (štúdium, priateľstvo, zdravie, rodina, financie, voľný čas, vlastná osoba, rodičovstvo, partnerské vzťahy, kariéra, spiritualita, komunita) dochádza v populácii amerických študentov k vzniku ľútosti najčastejšie na poli partnerských i priateľských vzťahov a štúdia. Experimentálne identifikovali faktor podmieňujúci vzťah týchto oblastí k prežívaniu ľútosti, ktorým je vnímaná príležitosť na zmenu. Vychádzajúc z uvedených poznatkov a zohľadňujúc skutočnosť, že výskumnú vzorku tvoria študentky, formulujeme nasledovné hypotézy:

VH_{1a}: Predpokladáme, že ľútosť bude významne častejšie prežívaná v oblasti partnerských vzťahov.

VH_{1b}: Predpokladáme, že ľútosť bude významne častejšie prežívaná v oblasti priateľstva.

VH_{1c}: Predpokladáme, že ľútosť bude významne častejšie prežívaná v oblasti štúdia .

Keďže zisťovanie oblastí najčastejšieho prežívania ľútosti bolo realizované v zahraničí, resp. na vzorkách pochádzajúcich z kultúrne odlišného prostredia, ktoré by mohlo byť jedným z faktorov podmieňujúcich oblasti prežívania ľútosti, pýtame sa:

VO₁: Existujú rozdiely medzi americkými a slovenskými vysokoškolskými študentmi v oblastiach prežívania ľútosti?

M. Zeelenberg a R. Pieters (2007) sformulovali teóriu regulácie ľútosti len nedávno a jej empirické overovanie sa doposiaľ neuskutočnilo. Zatiaľ teda nie sú k dispozícii žiadne závery ohľadne rozdielov vo frekvencii výskytu jednotlivých stratégií regulácie ľútosti. Z uvedených dôvodov sme sa rozhodli tieto súvislosti zistiť a nájsť odpoveď na otázku:

VO₂: Existujú rozdiely vo využívaní jednotlivých stratégií regulácie ľútosti?

Napriek závažnému deficitu na poli poznania preferencie stratégií regulácie ľútosti, sa v poslednej dobe začali objavovať viaceré výskumné snahy o zistenie frekventovanosti uplatňovania všeobecných copingových stratégií. Napr. J. A. Litman a G. D. Lunsford (2009) na základe analýzy copingových stratégií obsiahnutých v dotazníku COPE (Carver et al., 1989) konštatovali, že určenie preferencie jednotlivých spôsobov zvládania nie je jednoznačné a vstupuje doň najmä premenná vnímania osobnej kontroly. V situáciách vnímaných ako osobne kontrolovateľných sa častejšie využívajú behaviorálne stratégie zamerané na uskutočnenie zmien v prostredí. Naopak pri nedostatku vnímanej osobnej kontroly sa častejšie uplatňujú kognitívne stratégie spočívajúce v mentálnej rekonštrukcii stresovej situácie. K podobným záverom dospeli aj ďalší bádatelia na poli copingu (Lazarus, 1993a; Carver et al., 1989). Vo vzťahu ku kontrafaktuálnemu mysleniu a ľútosti sa danej problematike venovali napr. N. Roese a A. Summerville (2005), ktorí za rozhodujúcu pri voľbe stratégie zvládania považujú vnímanú príležitosť na zmenu analogickú konceptu vnímanej osobnej kontroly. Nadväzujúc na tieto zistenia, vyslovujeme nasledovné predpoklady:

VH₂: Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu budú behaviorálne stratégie regulácie ľútosti preferované pred kognitívnymi.

VH₃: Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu budú kognitívne stratégie regulácie ľútosti preferované pred behaviorálnymi.

Vzhľadom k tomu, že hodnotenie adaptívnosti stratégií zvládania prostredníctvom posudzovania ich funkčnosti samotnými respondentmi patrí medzi neobvyklé, avšak príležitostne využívané metódy skúmania (napr. Folkman et al., 1986), pýtame sa:

VO₃: *Existujú rozdiely v subjektívne posudzovanej adaptívnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti?*

VO₄: *Ktoré stratégie regulácie ľútosti sú subjektívne posudzované ako adaptívne vzhľadom na vybrané aspekty well-beingu, konkrétne zlepšenie aktuálnej nálady, posilnenie vnímanej sebaúčinnosti, zvýšenie situačnej sebaúcty, zvýšenie miery situačného optimizmu?*

1.6.2 Štúdia II

Cieľom štúdie II bolo empirické overenie adaptívnosti stratégií regulácie ľútosti, prostredníctvom zistenia ich vplyvu na vybrané aspekty situačného well-beingu, čiže zodpovedanie otázky *vplyvu jednotlivých stratégií zvládania ľútosti na vybrané aspekty well-beingu, menovite vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus, aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu.*

J. Litman a G. Lunsford (2009) sa na základe analýzy copingových stratégií obsiahnutých v dotazníku COPE (Carver et al., 1989) usilovali nielen o analýzu copingových stratégií z hľadiska preferencie ich využívania, ale aj o postihnutie ich dopadu na telesné zdravie a subjektívny well-being. Zistili, že tak frekvencia uplatňovania týchto stratégií, ako aj ich adaptívnosť, ktorá je posudzovaná na základe ich vplyvu na well-being, úzko súvisia s faktorom vnímanej osobnej kontroly nad situáciou (aj Lazarus, 1993; Carver et al., 1989), resp. vnímanou príležitosťou na zmenu (Roese, Summerville, 2005). V súvislosti s vplyvom jednotlivých stratégií zvládania na well-being sa opakovane dospelo k záveru, že aktívne stratégie sú vo všeobecnosti adaptívnejšie ako stratégie vyhýbavé (Litman, 2006), a že funkčnosť aktívnych stratégií je vo veľkej miere determinovaná činiteľom vnímanej osobnej kontroly, resp. vnímanej príležitosti na zmenu. Jeho prítomnosť v hodnotení prežívanej situácie podmieňuje vyššiu adaptívnosť aktívnych stratégií realizovaných behaviorálne a naopak jeho absencia zvyšuje pozitívny účinok aktívnych stratégií uskutočňovaných na kognitívnej úrovni (Litman, Lunsford, 2009). Z uvedeného formulujeme nasledovné výskumné hypotézy:

VH₁: *Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať vplyv na vybrané aspekty well-beingu (bez ohľadu na stratégiu).*

VH_{1a}: *Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na vnímanú sebaúčinnosť (bez ohľadu na stratégiu).*

VH_{1b}: *Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na situačnú sebaúctu (bez ohľadu na stratégiu).*

VH_{1c}: *Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na situačný optimizmus (bez ohľadu na stratégiu).*

VH_{1d}: *Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na pozitívnu náladu (bez ohľadu na stratégiu).*

- VH_{1e}: *Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať negatívny vplyv na negatívnu náladu (bez ohľadu na stratégiu).*
- VH₂: *Predpokladáme, že existujú rozdiely vo veľkosti vplyvu jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty well-beingu.*
- VH₃: *Predpokladáme, že vyhýbavé stratégie regulácie ľútosti nebudú mať vplyv na vybrané aspekty well-beingu .*
- VH_{3a}: *Predpokladáme, že stratégia prispôsobenie cieľov nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH_{3b}: *Predpokladáme, že stratégia odmietanie zodpovednosti nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH_{3c}: *Predpokladáme, že stratégia znehodnocovanie alternatív nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH_{3d}: *Predpokladáme, že stratégia popieranie ľútosti nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH₄: *Predpokladáme, že aktívne kognitívne i aktívne behaviorálne stratégie regulácie ľútosti budú mať vplyv na vybrané aspekty well-beingu.*
- VH_{4a}: *Predpokladáme, že stratégia náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH_{4b}: *Predpokladáme, že stratégia zdôvodňovanie rozhodnutia bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH_{4c}: *Predpokladáme, že stratégia realizácia alternatívnych rozhodnutí bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH_{4d}: *Predpokladáme, že stratégia sebaoposilnenie a osobný rast bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.*
- VH₅: *Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu budú mať aktívne behaviorálne stratégie regulácie ľútosti väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako aktívne kognitívne stratégie.*
- VH_{5a}: *Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu bude mať stratégia náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako stratégie zdôvodňovanie rozhodnutia a sebaoposilnenie a osobný rast.*
- VH_{5b}: *Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu bude mať stratégia realizácia alternatívnych rozhodnutí väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako zdôvodňovanie rozhodnutia a sebaoposilnenie a osobný rast.*
- VH₆: *Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu budú mať aktívne kognitívne stratégie regulácie ľútosti pozitívnejší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako aktívne behaviorálne stratégie.*
- VH_{6a}: *Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu bude mať stratégia zdôvodňovanie rozhodnutia väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako stratégia náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia a realizácia alternatívnych rozhodnutí.*
- VH_{6b}: *Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu bude mať stratégia sebaoposilnenie a osobný rast väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia a realizácia alternatívnych rozhodnutí.*

2 Štúdia I

2.1 Metódy

2.1.1 Výskumný súbor

Výskumu sa v prvej štúdií zúčastnilo na základe dobrovoľného súhlasu 146 študentiek navštevujúcich FSVaZ UKF v Nitre z odborov psychológia a sociálna práca vo veku 18-25 rokov ($M=21.55$, $SD=1.842$). Ich úlohou bolo vyplniť nami zostavený dotazník určený na identifikáciu oblastí najčastejšieho prežívania ľútosti a zisťujúci, ktoré stratégie regulácie tejto negatívnej emócie sú preferované, a ktoré sú posudzované ako adaptívne vzhľadom na vybrané aspekty well-beingu. Osoby sme do výskumu zapájali metódou príležitostného výberu.

2.1.2 Výskumné metodiky

Keďže stratégie regulácie ľútosti boli formulované len na teoretickej rovine a doposiaľ nebol vyvinutý žiadny merací nástroj určený na ich skúmanie, za účelom realizácie výskumných zámerov sme s PaedDr. E. Jurišovou skonštruovali vlastné dotazníky s názvami *Dotazník preferovaných stratégií regulácie ľútosti* a *Dotazník posudzovania adaptívnosti stratégií regulácie ľútosti vo vzťahu k vybraným aspektom well-beingu*. Ich obsah tvorili položky určené k identifikovaniu stratégií regulácie ľútosti, ktoré sú preferované a tých, ktoré sú posudzované ako adaptívne vzhľadom na vybrané aspekty well-beingu. Pri konštrukcii položiek sme vychádzali z už existujúcich štandardizovaných dotazníkov merajúcich copingové zručnosti, konkrétne *COPE* (Carver et al., 1989), *Ways of Coping* (Folkman, Lazarus, 1985), *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ – Garnefski et al., 2001), *Goal Disengagement and Goal Reengagement Scale* (Wrosch et al., 2003). Mnohé spôsoby zvládania v nich obsiahnuté totiž zodpovedajú nami skúmaným stratégiám regulácie ľútosti. V prípade stratégií, ktoré uvedené nástroje nemerajú, sme adaptovali postupy korešpondujúcich výskumných prác (príloha A). Každá stratégia bola reprezentovaná jednou položkou.

2.1.3 Výskumný plán

Pri získaní dát potrebných k verifikácii hypotéz a pri hľadaní odpovedí na výskumné otázky sme využili komparačný plán, v rámci ktorého sme porovnávali jednotlivé stratégie regulácie ľútosti z hľadiska ich preferencie a posudzovanej adaptívnosti vo vzťahu k vybraným aspektom well-beingu. Výskumná situácia bola teda

tvorená 8 premennými v podobe stratégií regulácie ľútosti. Výskumný materiál bol tvorený opísanými dotazníkmi určenými k zberu dát potrebných k identifikácii rozdielov medzi jednotlivými stratégiami. Výskumná situácia pozostávala zo štyroch častí:

V prvej časti boli respondentom predstavené základné charakteristiky emócie ľútosť, na základe ktorých ju možno diferencovať od iných negatívnych emócií a tým predísť jej nesprávnemu pochopeniu. Ich prvou úlohou bolo z ponúknutých oblastí (*štúdium, priateľstvo, zdravie, rodina, financie, voľný čas, vlastná osoba, rodičovstvo, milostné vzťahy, kariéra, spiritualita, komunita, iné*) označiť zakrúžkovaním tri oblasti, v ktorých prežívajú ľútosť najčastejšie.

V druhej časti boli respondenti požiadaní, aby ku každej predtým zvolenej oblasti uviedli jedno konkrétne rozhodnutie, ktorého uskutočnenie, resp. neuskutočnenie ľutujú, a tiež jeho negatívny dôsledok. Aby sme zabezpečili produkciu situácií prežívania ľútosti a nie iných negatívnych emócií, ktoré by sa mohli s nesprávnym rozhodnutím spájať, uplatnili sme postup, v rámci ktorého uvádzali respondenti svoje nesprávne rozhodnutia a ich dôsledky formou vetných konštrukcií „*Keby som sa nerozhodol..., tak by...*“, resp. „*Keby som sa radšej rozhodol..., tak by...*“ (Roese et al., 2006). V závere tejto časti mali ku každému opísanému rozhodnutiu pomocou odpovede *áno – nie* uviesť, či je podľa ich názoru ešte možné nejako zvrátiť, napraviť, odstrániť či zmierniť jeho negatívne dôsledky.

V tejto časti tvorenej *Dotazníkom preferovaných stratégií regulácie ľútosti* mali respondenti za úlohu pomocou škály (1-4) vyjadriť, v akej miere cítili a konali spôsobom uvedeným v položkách v situáciách prežívania ľútosti nad rozhodnutiami, ktoré v predchádzajúcej časti opísali.

Obsahom poslednej časti výskumnej situácie bol *Dotazník posudzovania adaptívnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti vo vzťahu k vybraným aspektom well-beingu*. Respondenti mali pomocou škály (1-4) zaznačiť, v akej miere sú podľa nich uvedené reakcie účinné v situáciách ľútosti vzhľadom k posilneniu vnímanej sebaúčinnosti, zvýšeniu sebaúcty, zvýšeniu optimistických očakávaní a zlepšeniu nálady. Všetky psychologické koncepty boli respondentom vopred vysvetlené.

2.1.4 Metódy štatistického spracovania dát

Na štatistickú analýzu a spracovanie zozbieraných dát sme použili program SPSS for Windows verzia 16.0. Získané údaje sme na úrovni štatistickej deskripcie analyzovali pomocou početností (n), reziduálov (R), priemerného poradia (\bar{R}) a mediánu (Mdn).

Keďže sme premenné skúmali na ordinálnej úrovni merania využili sme na rovine štatistickej inferencie k ich analýze neparametrické metódy. Odpovede na výskumné otázky zisťovali a správnosť nami formulovaných hypotéz overovali týmito štatistikami:

- Chí kvadrát test dobrej zhody (χ^2) – identifikovanie oblastí najčastejšieho prežívania ľútosti v populácii študentiek humanitných odborov a ich porovnanie s výsledkami získanými na populácii amerických študentov (Roese, Summerville, 2005)
 - Štandardné reziduály (SD) – identifikácia oblastí, ktorých početnosti sa štatisticky významne líšia od očakávaných hodnôt
- Friedmanov test (χ^2) – zistenie rozdielov medzi stratégiami regulácie ľútosti tak v ich preferencii ako aj subjektívne posudzovanej adaptívnosti.
 - Wilcoxonov poradový test (Z) – identifikácia stratégií, ktoré sa navzájom v preferencii ako aj v posudzovanej adaptívnosti líšia
- Mann-Whitneyho U test (U) – zistenie rozdielov v preferencii jednotlivých stratégií regulácie ľútosti vzhľadom na vnímanú príležitosť na zmenu.

2.2 Výsledky

VH_{1a}: Predpokladáme, že ľútosť bude významne častejšie prežívaná v oblasti partnerských vzťahov.

VH_{1b}: Predpokladáme, že ľútosť bude významne častejšie prežívaná v oblasti priateľstva.

VH_{1c}: Predpokladáme, že ľútosť bude významne častejšie prežívaná v oblasti štúdia.

VO₁: Existujú rozdiely medzi americkými a slovenskými vysokoškolskými študentmi v oblastiach prežívania ľútosti?

Predpoklad o frekvencii prežívania ľútosti v skúmaných životných oblastiach sme overovali pomocou chí-kvadrát testu dobrej zhody, ktorý dosiahol hodnotu $\chi^2 = 222.959$, $p < .001$, čo znamená, že určité oblasti sú z hľadiska výskytu ľútosti štatisticky významnejšie, a že v iných oblastiach sa ľútosť vyskytuje podstatne zriedkavejšie. Na identifikáciu oblastí, ktoré prispievajú v najväčšej miere k štatisticky významným výsledkom χ^2 , resp. ktorých početnosti sa štatisticky významne líšia od očakávaných hodnôt, sme zvolili analýzu štandardných reziduálov (SR). Zistili sme, že u slovenských študentiek sa ľútosť významne častejšie vyskytuje v oblastiach rodiny, vlastnej osoby, partnerských vzťahov ($p < .001$), zdravia ($p = .003$) priateľstva a štúdia ($p = .014$) a naopak najmenej často v oblastiach rodičovstva, spirituality, komunity a kariéry ($p < .001$).

Rovnako sme postupovali aj pri zisťovaní rozdielov v oblastiach prežívania ľútosti medzi populáciou slovenských a amerických študentiek, ktoré sa ukázali ako štatisticky významné ($\chi^2 = 1475.095$, $p < .001$). Analýza pomocou štandardných reziduálov ukázala, že porovnávané súbory sa líšia vo všetkých oblastiach okrem oblasti rodičovstva. Výsledky analýz sú uvedené v tabuľke 3 a na grafe v prílohe B.

Tabuľka 3 Chí-kvadrát test frekvencie prežívania ľútosti v daných životných oblastiach v súbore slovenských študentiek a jeho porovnanie s americkým výberom.

Obl	n _{SK}	n _e	R ₁	SR ₁	p ₁	n _{SK}	n _{US}	R ₂	SR ₂	p ₂
1	51	36.2	14.8	2.45	.014	51	72	-21	-2.47	.014
2	51		14.8	2.45	.014	51	88	-37	-3.94	< .001
3	54		17.8	2.96	.003	54	13	41	11.37	< .001
4	74		37.8	6.28	< .001	74	13	61	16.90	< .001
5	32		-4.2	-.69	.490	32	1	31	31.00	< .001
6	31		-5.2	-.86	.399	31	44	-13	-1.96	.05
7	67		30.8	5.12	< .001	67	44	23	3.47	< .001
8	1		-35.2	-5.85	< .001	1	1	0	0	1
9	61		24.8	4.12	< .001	61	116	-55	-5.11	< .001
10	6		-30.2	-5.01	< .001	6	29	-23	-4.27	< .001
11	3		-33.2	-5.51	< .001	3	13	-10	-2.77	.006
12	4		-32.2	-5.35	< .001	4	1	3	3.00	.003
χ^2	222.959					1475.095				
df	11					11				
p	< .001					< .001				

Obl – životná oblasť (1 – štúdium, 2 – priateľstvo, 3 – zdravie, 4 – rodina, 5 – financie, 6 – voľný čas, 7 – vlastná osoba, 8 – rodičovstvo, 9 – partnerské vzťahy, 10 – kariéra, 11 – spiritualita, 12 – komunita), n_{SK} – početnosti oblastí v slovenskej vzorke študentiek, n_e – očakávané početnosti, n_{US} – početnosti oblastí v americkej vzorke študentov, R – reziduály, SR – štandardné reziduály

VO₂: Existujú rozdiely vo využívaní jednotlivých stratégií regulácie ľútosti?

Existenciu rozdielov vo využívaní jednotlivých stratégií regulácie ľútosti sme zisťovali pomocou Friedmanovho testu, ktorý dosiahol hodnoty $\chi^2 = 776.377$, $p < .001$, čo znamená, že existujú štatisticky významné rozdiely v uplatňovaní daných stratégií pri regulácii ľútosti (tabuľka 4).

Tabuľka 4 Výsledky Friedmanovho testu existencie rozdielov vo využívaní, resp. preferencii jednotlivých stratégií regulácie ľútosti

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	n	χ^2	df	p
\bar{R}	3.89	5.44	5.32	3.49	6.10	3.18	5.30	3.28	416	776.377	7	< .001
Mdn	2	3	3	2	3	2	3	2				

I-VIII – stratégie regulácie ľútosti (I – Prispôsobenie cieľov, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, IV – Odmietanie zodpovednosti, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebapospilnenie a osobný rast, VIII – Popieranie ľútosti), \bar{R} – priemerné poradie

Na identifikáciu stratégií, ktoré sa navzájom v preferencii využívania pri zvládaní ľútosti líšia, sme zvolili Wilcoxonov poradový test. Po zoradení stratégií podľa frekvencie ich využívania (prostredníctvom ich priemerného poradia) možno na základe zistených štatisticky významných rozdielov medzi susediacimi stratégiami konštatovať, že aktívne stratégie regulácie ľútosti boli viac preferované ako stratégie vyhýbavé ($Z = 8.921$, $p < .001$). Podstatne najpreferovanejšou bola stratégia V – realizácia alternatívnych rozhodnutí ($Z = 5.801$, $p < .001$), nasledovaná stratégiami II – náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – zdôvodňovanie rozhodnutia a VII – sebapospilnenie a osobný rast. Stratégie I – Prispôsobenie cieľov a IV – Odmietanie zodpovednosti možno označiť za využívané v strednej miere a stratégie VIII – Popieranie ľútosti a VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí za signifikantne najmenej často uplatňované ($Z = 2.078$, $p < .038$). Všetky hodnoty Wilcoxonovho poradového testu aj ich štatistické významnosti sú uvedené v prílohe C.

VH₂: Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu budú behaviorálne stratégie regulácie ľútosti preferované pred kognitívnymi.

VH₃: Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu budú kognitívne stratégie regulácie ľútosti preferované pred behaviorálnymi.

Na overenie predpokladu rozdielov v preferencii jednotlivých stratégií regulácie ľútosti vzhľadom na vnímanú príležitosť na zmenu sme využili Mann-Whitneyho U test, ktorý dosiahol štatisticky významné hodnoty len v prípade stratégie III – *Zdôvodňovanie rozhodnutia* ($U= 17204$, $p= .024$), ktorá je významne častejšie uplatňovaná v situácii bez vnímanej príležitosti na zmenu. Vnímaná príležitosť na zmenu neovplyvňuje preferenciu ostatných stratégií. Hodnoty Mann-Whitneyho U testu pre jednotlivé stratégie regulácie ľútosti sú uvedené v tabuľke 5.

Tabuľka 5 Mann-Whitneyho U test rozdielov vo frekvencii využívania jednotlivých stratégií regulácie ľútosti vzhľadom na vnímanú príležitosť na zmenu

popp n	nie		áno			
	153		257			
	Mdn ₁	\bar{R}_1	Mdn ₂	\bar{R}_2	U	p
I	2	206.93	2	204.65	19441.5	.843
II	3	209.05	3	203.93	19118.0	.615
III	3	221.56	3	195.94	17204.0	.024
IV	2	216.60	2	198.89	17962.0	.124
V	3	205.79	3	205.33	19616.5	.966
VI	2	194.43	2	212.09	17967.5	.121
VII	3	213.90	3	200.05	18375.5	.242
VIII	2	200.23	2	208.64	18853.5	.462

I-VIII – stratégie regulácie ľútosti (I – Prispôbenie cieľov, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, IV – Odmietanie zodpovednosti, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebapospilnenie a osobný rast, VIII – Popieranie ľútosti), popp – vnímaná príležitosť na zmenu, \bar{R} – priemerné poradie

VO₃: Existujú rozdiely v subjektívne posudzovanej adaptívnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti?

VO₄: Ktoré stratégie regulácie ľútosti sú subjektívne posudzované ako adaptívne vzhľadom na vybrané aspekty well-beingu, teda zlepšenie aktuálnej nálady, posilnenie vnímanej sebaúčinnosti, zvýšenie situačnej sebaúcty, zvýšenie miery situačného optimizmu?

Existenciu rozdielov v subjektívne posudzovanej adaptívnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti sme zisťovali pomocou Friedmanovho testu, ktorý dosiahol hodnoty $\chi^2= 149.861$, $p< .001$ (aktuálna nálada), $\chi^2= 281.435$, $p< .001$ (vnímaná sebaúčinnosť), $\chi^2= 192.556$, $p< .001$ (situačná sebaúcta), $\chi^2= 254.020$, $p< .001$ (situačný optimizmus), čo znamená, že existujú štatisticky významné rozdiely v subjektívnom hodnotení funkčnosti daných stratégií vo vzťahu k všetkým aspektom well-beingu (tabuľka 6).

Tabuľka 6 Výsledky Friedmanovho testu existencie rozdielov v subjektívne posudzovanej adaptívnosti jednotlivých stratégií vo vzťahu k aspektom well-beingu

Stratégia		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	n	χ^2	df	p
Sef	\bar{R}_1	4.28	5.49	4.99	2.83	5.91	3.06	5.70	3.74	141	281.435	7	< .001
	Mdn ₁	3	3	3	2	3	2	3	2				
Ses	\bar{R}_2	3.92	5.78	5.36	3.66	4.81	3.10	5.55	3.84	140	192.556	7	< .001
	Mdn ₂	2	3	3	2	3	2	3	2				
Opt	\bar{R}_3	4.79	5.55	4.68	2.90	5.36	3.01	5.84	3.86	140	254.020	7	< .001
	Mdn ₃	3	3	3	2	3	2	4	3				
M	\bar{R}_4	4.17	5.63	4.91	3.48	4.12	3.72	5.87	4.10	141	149.861	7	< .001
	Mdn ₄	3	3	3	2	3	2	3	3				

I-VIII – stratégie regulácie ľútosti (I – Prispôsobenie cieľov, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, IV – Odmietanie zodpovednosti, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebapospilnenie a osobný rast, VIII – Popieranie ľútosti), sef – vnímaná sebaúčinnosť, ses – situačná sebaúcta, opt – situačný optimizmus, m – aktuálna nálada, \bar{R} – priemerné poradie

Na identifikáciu stratégií, ktoré sa navzájom v subjektívne posudzovanej adaptívnosti pri zvládaní ľútosti líšia, sme zvolili Wilcoxonov poradový test. Po zoradení stratégií podľa subjektívneho posudzovania ich adaptívnosti (prostredníctvom ich priemerného poradia) možno na základe zistených štatisticky významných rozdielov medzi susediacimi stratégiami konštatovať, že vzhľadom na zlepšenie aktuálnej nálady sú ako najadaptívnejšie hodnotené stratégie VII – *sebapospilnenie a osobný rast* a II – *náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia* ($Z= 3.216$, $p= .001$) a ako najmenej adaptívne stratégie IV – *odmietanie zodpovednosti* a VI – *znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí* ($Z= 2.486$, $p= .013$). Vzhľadom na posilnenie vnímanej sebaúčinnosti sú ako najadaptívnejšie hodnotené stratégie V – *realizácia alternatívnych rozhodnutí*, VII – *sebapospilnenie a osobný rast* a II – *náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia* ($Z= 2.431$, $p= .015$) a ako najmenej adaptívne stratégie VI – *znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí* a IV – *odmietanie zodpovednosti* ($Z= 2.785$, $p= .005$). Z hľadiska zvýšenia situačnej sebaúcty sú ako najadaptívnejšie posudzované stratégie II – *náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia*, VII – *sebapospilnenie a osobný rast* a III – *zdôvodňovanie rozhodnutia* ($Z= 1.932$, $p= .053$) a ako najmenej adaptívna stratégia VI – *znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí* ($Z= 2.301$, $p= .021$). V súvislosti so zvýšením miery situačného optimizmu sa za najadaptívnejšie považujú stratégie VII – *sebapospilnenie a osobný rast*, II – *náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia* a V – *realizácia alternatívnych rozhodnutí* ($Z= 2.318$, $p= .020$) a za najmenej adaptívne stratégie VI – *znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí* a IV – *odmietanie zodpovednosti* ($Z= 3.760$, $p< .001$). Hodnoty Wilcoxonovho poradového testu aj ich štatistické významnosti sú uvedené v prílohe D.

2.3 Diskusia

2.3.1 Interpretácia výsledkov

V prvej štúdií sme si stanovili za cieľ zistiť, ktoré z teoreticky navrhnutých stratégií regulácie ľútosti sú v bežnom živote pri jej zvládaní preferované, ktoré sú z hľadiska funkčnosti považované za ideálne a taktiež identifikovať oblasti najčastejšieho prežívania tejto negatívnej emócie. V súvislosti s uvedenými výskumnými zámermi sme nastolili niekoľko výskumných otázok a vyslovili viacero hypotéz.

Pri formulácii hypotéz týkajúcich sa oblastí najčastejšieho prežívania ľútosti sme vychádzali z výsledkov výskumov uskutočnených v zahraničí, konkrétne USA (Roese, Summerville, 2005), ktoré u vysokoškolských študentov zaznamenali najvyššiu frekvenciu výskytu tejto negatívnej emócie na poli partnerských vzťahov, priateľstva a štúdia. V štúdií I sme na súbore slovenských študentiek zistili, že ľútosť vzniká najčastejšie v dôsledku nesprávnych rozhodnutí súvisiacich s rodinným životom, vlastnou osobou a partnerskými vzťahmi. Pravdepodobným dôvodom odlišného vzorca prežívania ľútosti môžu byť kultúrnohistorické rozdiely medzi slovenskou a americkou populáciou. I keď slovenská spoločnosť podlieha v čoraz väčšej miere vplyvu západnej individualistickej kultúry, jej normy sú ešte stále poznačené duchom kolektivismu presadzovaného minulým režimom. Tým možno vysvetliť subjektívne hodnotenú dôležitosť rozhodnutí uskutočňovaných v oblastiach rodiny, partnerských vzťahov a najmä výraznú prevahu prežívania ľútosti nad rozhodnutiami týkajúcimi sa vlastnej osoby, ktoré je podmienené väčšou závislosťou self-konceptu jednotlivca na hodnoteniach jeho prejavov inými osobami. Zvýšená miera sebareflexie však môže byť tiež dôsledkom špecifik výskumnej vzorky tvorenej študentkami humanitných odborov, ktoré sú v rámci svojho štúdia podnecované k intenzívnemu sebaopoznávaniu a dôkladnému sebahodnoteniu.

Kladné zodpovedanie výskumnej otázky ohľadne rozdielov vo využívaní jednotlivých stratégií regulácie ľútosti predstavuje významný príspevok k odstraňovaniu deficitu na poli poznania ich preferencie. Tiež dopĺňa v poslednej dobe iniciované výskumné snahy o zistenie rozdielov vo frekvencii uplatňovania všeobecných copingových stratégií (Litman, Lunsford, 2009).

Na základe zistených štatistických signifikantných rozdielov v preferencii jednotlivých stratégií regulácie ľútosti svedčiacich o dominancii uplatňovania aktívnych spôsobov zvládania v porovnaní s vyhýbavými možno konštatovať, že aktívne stratégie redukcie ľútosti sú využívané významne častejšie ako vyhýbavé. Uvedené zistenia

naznačujú, že proces regulácie ľútosti vyúsťuje významne častejšie k adaptívnemu riešeniu nepriaznivej situácie ako k maladaptívnym výsledkom. Výskumne sa totiž potvrdilo, že aktívne stratégie zvládania na rozdiel od tých vyhýbavých pozitívne ovplyvňujú aspekty well-beingu (napr. Litman, Lunsford, 2009; Carver et al., 1989; Folkman, Lazarus, 1985).

Hypotéza o rozdieloch v preferencii jednotlivých stratégií regulácie ľútosti v závislosti od faktora vnímanej príležitosti na zmenu sa potvrdila len v prípade stratégie *zdôvodňovania rozhodnutia*. Frekvencia využívania ostatných stratégií nebola činiteľom vnímanej príležitosti na zmenu podmienená. Uvedené zistenie odporuje výsledkom početných výskumných štúdií (Litman, Lunsford, 2009; Lazarus, 1993a; Carver et al., 1989; Roese, Summerville, 2005) a s vysokou pravdepodobnosťou súvisí s metódou, ktorú sme použili pri zisťovaní úrovne vnímanej príležitosti na zmenu. Jej ukazovateľom bola odpoveď na položku: „*Je podľa Vášho názoru ešte možné nejako zvrátiť, napraviť, odstrániť či zmierniť jeho negatívne dôsledky?*“ Je pravdepodobné, že respondenti v dôsledku nepresne formulovanej a nedostatočne špecifikovanej otázky neuvádzali vnímanú príležitosť na zmenu, ktorú prežívali v momente oľutovania rozhodnutia, ale ju posudzovali z hľadiska súčasného poznania vývinu udalostí nasledujúcich po uskutočnení nesprávneho rozhodnutia. Retrospektívnosť výpovedí predstavuje jeden z limitov prezentovaného výskumu.

V súvislosti s otázkou existencie rozdielov v subjektívne hodnotenej adaptívnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti vo vzťahu k vybraným aspektom well-beingu a s ňou súvisiacou identifikáciou stratégií posudzovaných respondentmi ako pozitívne ovplyvňujúcich vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus a aktuálnu náladu sme zistili, že stratégie hodnotené ako vo všeobecnosti najadaptívnejšie (*náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia; sebaopisovanie a osobný rast; zdôvodňovanie rozhodnutia a realizácia alternatívnych rozhodnutí*) sú zároveň najčastejšie využívanými. Tento záver predstavuje jednak prvý krok k poznaniu laických implicitných teórií optimálnych spôsobov vyrovnávania sa s prežívanou ľútosťou, jednak možné východisko pre porovnanie predstáv jednotlivca o ideálnom prístupe k regulácii negatívnych emócií a jeho správania sa v smere redukcie emočného distresu v reálnych situáciách. Poznanie prípadných rozporov v týchto aspektoch by mohlo napomôcť porozumeniu interindividuálnych rozdielov v schopnosti rozpoznať a uplatniť pre danú situáciu adaptívnu stratégiu regulácie emočného prežívania a zefektívniť nácvik relevantných copingových zručností.

3 Štúdia II

3.1 Metódy

3.1.1 Výskumný súbor

Výskumnú vzorku tvorilo 203 študentiek FSVaZ UKF v Nitre z odboru psychológia a sociálna práca vo veku 18-25 rokov ($AM= 21.72$, $SD= 1.758$), ktoré boli technikou znáhodňovania rozdelené do ôsmich experimentálnych skupín a tým vystavené pôsobeniu rôznych stratégií regulácie ľútosti. Osoby sme do výskumu vyberali metódou príležitostného výberu.

3.1.2 Výskumné metodiky

- The General Self-Efficacy Scale (GSE – Košč et al., 1993) – sebaučinnosťová jednodimenzionálna 10-položková škála určená na hodnotenie všeobecne vnímanej vlastnej sebaučinnosti za účelom predpovedať zvládanie každodenných prekážok i zotavenie sa zo závažných stresujúcich životných udalostí. Je tvorená položkami vo forme výrokov hodnotených na 4-bodovej škále s výsledným skóre pohybujúcim sa v rozpätí 10-40 bodov. Udávaná reliabilita sa pohybuje v rozmedzí hodnôt $\alpha=,76-90$. V súvislosti s odporúčaniami A. Banduru, aby sa škály vnímanej sebaučinnosti vzťahovali k určitej špecifickej situácii prežívania (Bandura, 2006), sme s PaedDr. E. Jurišovou upravili pôvodné položky GSE tak, aby vyjadrovali konkrétnu situáciu prežívania ľútosti, resp. jej regulácie (príloha E.1).
- The State Self-Esteem Scale (SSES – dotazník poskytnutý autorom; Heatherton, Polivy, 1991b) – sebaučinnosťová 20-položková škála určená na meranie 3 nezávislých faktorov vnímanej sebaučty – výkonového, sociálneho a faktora vzhľadu, ktorej reliabilita dosahuje hodnotu $\alpha=,92$. Pri realizácii výskumných zámerov sme s PaedDr. E. Jurišovou využili, preložili a vo vzťahu k situácii prežívania ľútosti, resp. jej regulácie upravili iba 7 položiek, ktoré tvoria subškálu pre výkonovú sebaučty. Pri ich skórovaní sme nahradili pôvodnú 5-bodovú škálu 4-bodovou, aby sme v odpovediach eliminovali centrálnu tendenciu. Výsledné skóre sa tak mohlo pohybovať v rozpätí 7-28 bodov (príloha E.2).
- Educational Expectations (Academic Optimism – dotazník poskytnutý autorom; Segerstrom et al., 1998b) – sebaučinnosťová 10-položková jednodimenzionálna škála bola vyvinutá na posudzovanie 3 aspektov situačného optimizmu u študentov práva – vnímaného rizika neúspechu, optimistického skreslenia (optimistic bias) a emočného

prežívania sebaistoty. Reliabilita sa pohybuje v rozmedzí hodnôt $\alpha=,86-91$. Pri realizácii výskumných zámerov sme s PaedDr. E. Jurišovou jednotlivé položky preložili a upravili vzhľadom na situáciu prežívania ľútosti, resp. jej regulácie. Namiesto pôvodnej 5-bodovej škály sme opäť využili škálu 4-bodovú, v dôsledku čoho sa výsledné skóre mohlo pohybovať v rozpätí 10-40 bodov (príloha E.3).

- Positive and Negative Affect Scale (PANAS – dotazník poskytnutý autorom; Watson, Clark, Tellegen, 1988b) – sebavýpoved'ová škála obsahujúca 2 nezávislé subškály určené na zisťovanie pozitívnej verzus negatívnej afektivity, ktoré sú v skrátenej verzii tvorené spolu 20 položkami vo forme jednoslovných adjektív vyjadrujúcich rôzne emočné stavy. Škálu možno použiť na posudzovanie afektívneho stavu v rôznych časových momentoch a trvaniach. Reliabilita sa pohybuje v rozmedzí hodnôt $\alpha=,86-90$. Jednotlivé položky sme s PaedDr. E. Jurišovou preložili a pri ich skórovaní sme tak ako v prípade predchádzajúcich dotazníkov uprednostnili 4-bodovú škálu, v dôsledku čoho sa výsledné skóre mohlo na oboch subškálach pohybovať v rozpätí 10-40 bodov (príloha E.4).

3.1.3 Experimentálny plán

Realizovaný experimentálny plán možno označiť ako jednoduchý s medzisubjektovým dizajnom. Pozostával z 8 experimentálnych situácií, v rámci ktorých sme s nezávislou premennou manipulovali na 8 úrovniach reprezentovaných jednotlivými stratégiami regulácie ľútosti a následne sme zaznamenávali vplyv týchto stratégií na 5 závislých premenných predstavujúcich vybrané aspekty situačného well-beingu, menovite vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus a aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu. Úroveň a zmenu závislých premenných sme opakovane merali pred a po experimentálnej manipulácii pomocou vybraných dotazníkov. Technikou znáhodňovania uplatnenou za účelom eliminácie vonkajších vplyvov interindividuálnych rozdielov na získané výsledky sme získali 8 experimentálnych skupín, v rámci ktorých sa experimentálna manipulácia líšila jednak textom indukujúcim u probantov určitú stratégiu regulácie ľútosti, jednak výrokmi vo forme nedokončených viet, ktoré mali probanti za úlohu doplniť, čo ich podnecovalo k aktívnemu využívaniu tejto stratégie.

Experiment bol uskutočňovaný počas seminárnych hodín za prítomnosti experimentátora, ktorého úlohou bolo nielen oboznámiť probantov s podstatou ich participácie na výskume, ale najmä zabezpečiť porozumenie predkladaných inštrukcií.

V úvodnej časti experimentálnej situácie boli probantom predstavené základné charakteristiky emócie ľútosť, na základe ktorých možno ľútosť diferencovať od iných negatívnych emócií a tým predísť jej nesprávnemu pochopeniu.

Následne mali za úlohu vybaviť si konkrétnu situáciu, ktorá sa spája s ľútosťou nad nejakým osobným rozhodnutím z poslednej doby, ktoré robiť nemali, ale urobili, alebo ktoré urobiť mali, avšak neurobili. Aby sme zabezpečili produkciu situácií prežívania ľútosťi a nie iných negatívnych emócií, ktoré by sa mohli s nesprávnym rozhodnutím spájať, uplatnili sme znova postup, v rámci ktorého uvádzali respondenti svoje nesprávne rozhodnutia a ich dôsledky formou vetných konštrukcií „*Keby som sa nerozhodol..., tak by...*“, resp. „*Keby som sa radšej rozhodol..., tak by...*“ (Roese et al., 2006).

K opísanému rozhodnutiu potom pomocou odpovede *áno – nie* uviedli, či v momente, keď svoje rozhodnutie zhodnotili ako nesprávne, – t. j. v okamihu, keď ho oľutovali, cítili (verili), že bude ešte možné zvrátiť, napraviť, odstrániť či zmierniť jeho negatívne dôsledky.

Pred samotnou experimentálnou manipuláciou sme pomocou zodpovedajúcich dotazníkov zmerali úroveň vnímanej sebaúčinnosti, situačnej sebaúcty, situačného optimizmu a aktuálnej pozitívnej a negatívnej nálady probantov v okamihu, keď zistili, že ich rozhodnutie bolo nesprávne a prežívali nad daným rozhodnutím ľútosť.

Experimentálne pôsobenie nezávislej premennej, čiže stratégií regulácie ľútosťi na závislé premenné, teda vybrané aspekty situačného well-beingu bolo v každej experimentálnej situácii realizované jednak textom indukujúcim u probantov určitú stratégiu regulácie ľútosťi, jednak výrokmi vo forme nedokončených viet, ktoré mali probanti za úlohu doplniť, čo ich podnecovalo k aktívnemu využívaniu tejto stratégie (príloha F).

Zmeny v závislej premennej, čiže v úrovni vnímanej sebaúčinnosti, situačnej sebaúcty, situačného optimizmu a aktuálnej pozitívnej a negatívnej nálady prežívaných probantmi vtedy, keď o svojom nesprávnom rozhodnutí uvažovali, a keď k nemu pristupovali spôsobom opísaným a navodeným počas predchádzajúcej experimentálnej manipulácie, sme merali opäť prostredníctvom opísaných dotazníkov.

3.1.4 Metódy štatistického spracovania dát

Na štatistickú analýzu a spracovanie zozbieraných dát sme použili program SPSS for Windows verzia 16.0. Získané údaje sme na úrovni štatistickej deskripcie analyzovali

pomocou, aritmetického priemeru (AM) a štandardnej odchýlky (SD). Na rovine štatistickej inferencie sme pred uskutočnením voľby adekvátnych štatistických testov zisťovali splnenie podmienky normality distribúcie jednotlivých závislých premenných, a to pomocou Shapiro-Wilkovho testu. V prípade premenných s normálnym rozložením sme pri štatistickom testovaní hypotéz použili parametrické metódy, konkrétne test ANOVA pre opakované merania s medzisubjektovým faktorom (GLM) a Studentov t-test pre závislé výbery. Premenné, u ktorých sa predpoklad normality nepotvrdil, sme analyzovali pomocou neparametrickej Kruskal-Wallisovej analýzy.

- ANOVA pre opakované merania (GLM):
 - zistenie existencie celkového vplyvu stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu (vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus, aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu) prostredníctvom analýzy
 - zistenie existencie rozdielov medzi jednotlivými stratégiami regulácie ľútosti vo veľkosti tohto vplyvu prostredníctvom analýzy
 - LSD post-hoc test – identifikácia štatisticky významných rozdielov vo veľkosti vplyvu na vybrané aspekty well-beingu medzi stratégiami, ktoré jednotlivé aspekty preukázateľne menia.
- Studentov test pre dva závislé výbery – zistenie vplyvu jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu porovnaním ich úrovne pred experimentálnou manipuláciou a po nej v každej experimentálnej skupine
- Kruskal-Wallisova analýza rozptylu – zistenie existencie rozdielov vo veľkosti vplyvu aktívnych kognitívnych a aktívnych behaviorálnych stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu podmienených vnímanou príležitosťou na zmenu.

3.2 Výsledky

VH₁: Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať vplyv na vybrané aspekty well-beingu (bez ohľadu na stratégiu).

VH_{1a}: Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na vnímanú sebaúčinnosť (bez ohľadu na stratégiu).

VH_{1b}: Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na situačnú sebaúctu (bez ohľadu na stratégiu).

VH_{1c}: Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na situačný optimizmus (bez ohľadu na stratégiu).

VH_{1d}: Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať pozitívny vplyv na pozitívnu náladu (bez ohľadu na stratégiu).

VH_{1e}: Predpokladáme, že regulácia ľútosti navodená experimentálnou manipuláciou bude mať negatívny vplyv na negatívnu náladu (bez ohľadu na stratégiu).

Predpoklad o pozitívnom vplyve regulácie ľútosti na vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus a aktuálnu pozitívnu náladu a o jej negatívnom vplyve na aktuálnu negatívnu náladu sme overovali prostredníctvom testu ANOVA pre opakované merania (GLM), resp. analýzy hlavného efektu vnútrosubjektového faktora – experimentálnej manipulácie. Ten dosiahol hodnoty $F_{(1,195)} = 52.574$, $p < .001$ (vnímaná sebaúčinnosť), $F_{(1,195)} = 27.950$, $p < .001$ (situačná sebaúcta), $F_{(1,195)} = 25.740$, $p < .001$ (situačný optimizmus), $F_{(1,195)} = 48.078$, $p < .001$ (pozitívna nálada), $F_{(1,195)} = 139.217$, $p < .001$ (negatívna nálada), čo dokazuje, že stratégie regulácie ľútosti ovplyvňujú všetky aspekty well-beingu podľa očakávaní (tabuľka 7; príloha G).

VH₂: Predpokladáme, že existujú rozdiely vo veľkosti vplyvu jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty well-beingu.

Pomocou testu ANOVA pre opakované merania (GLM) sme súčasne overovali predpoklad o existencii rozdielov vo veľkosti vplyvu jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na aspekty situačného well-beingu. Tentoraz sme však sledovali efekt, resp. existenciu interakcie vnútrosubjektového faktora (experimentálnej manipulácie) a faktora medzisubjektového (stratégie regulácie ľútosti). Hodnoty $F_{(7,195)} = 2.017$, $p = .055$ (vnímaná sebaúčinnosť), $F_{(7,195)} = 1.697$, $p = .112$ (situačná sebaúcta), $F_{(7,195)} = .596$, $p = .759$ (situačný optimizmus), $F_{(7,195)} = 2.101$, $p = .045$ (pozitívna nálada), $F_{(7,195)} = 2.166$, $p = .039$ (negatívna nálada) potvrdzujú, že medzi jednotlivými stratégiami existujú štatisticky významné rozdiely vo veľkosti ich vplyvu na úroveň vnímanej sebaúčinnosti, aktuálnej pozitívnej a aktuálnej negatívnej nálady (tabuľka 7; príloha G).

Tabuľka 7 Výsledky testu ANOVA pre opakované merania zisťujúceho celkový vplyv stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu a tiež existenciu rozdielov medzi jednotlivými stratégiami vo veľkosti tohto vplyvu

Str.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	F	df ₁	df ₂	p		
n	25	25	25	26	26	25	26	25						
Sef	AM ₁	27.48	26.60	27.60	26.96	27.92	28.28	27.42	28.88	52.574	1	195	< .001	B
	AM ₂	30.76	30.16	28.36	27.85	29.62	29.28	30.27	30.88	2.017	7		.055	A*B
Ses	AM ₁	20.44	18.92	21.08	18.96	20.65	18.84	18.88	19.52	27.950	1	195	< .001	B
	AM ₂	21.68	21.00	21.00	20.12	22.50	19.48	22.35	21.36	1.697	7		.112	A*B
Opt	AM ₁	27.60	25.72	26.36	25.88	26.42	25.24	27.15	27.00	25.740	1	195	< .001	B
	AM ₂	29.32	28.04	27.76	26.65	29.54	26.52	29.08	28.24	.596	7		.759	A*B
Pm	AM ₁	19.68	18.24	21.24	20.35	19.12	19.24	18.65	20.48	48.078	1	195	< .001	B
	AM ₂	23.32	23.16	23.16	20.77	21.77	20.08	22.00	22.76	2.101	7		.045	A*B
Nm	AM ₁	23.72	27.68	25.52	27.08	25.54	26.12	26.27	24.76	139.217	1	195	< .001	B
	AM ₂	18.36	19.96	20.4	23.31	21.27	23.88	20.00	21.08	2.166	7		.039	A*B

I-VIII – stratégie regulácie ľútosti (I – Prispôsobenie cieľov, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, IV – Odmietanie zodpovednosti, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebaposlivenie a osobný rast, VIII – Popieranie ľútosti), sef – vnímaná sebaúčinnosť, ses – situačná sebaúcta, opt – situačný optimizmus, pm – aktuálna pozitívna nálada, nm – aktuálna negatívna nálada, A – medzisubjektový faktor (stratégia), B – vnútrosubjektový faktor (experimentálna manipulácia), A*B – interakcia faktorov A a B (experimentálna manipulácia navodená stratégiou). AM₁ – priemerná úroveň premennej pred experimentálnou manipuláciou (v situácii ľútosti), AM₂ – priemerná úroveň premennej po experimentálnej manipulácii (uplatnení stratégie)

VH₃: Predpokladáme, že vyhýbavé stratégie regulácie ľútosti nebudú mať vplyv na vybrané aspekty well-beingu.

VH_{3a}: Predpokladáme, že stratégia prispôsobenie cieľov nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

VH_{3b}: Predpokladáme, že stratégia odmietanie zodpovednosti nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

VH_{3c}: Predpokladáme, že stratégia znehodnocovanie alternatív nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

VH_{3d}: Predpokladáme, že stratégia popieranie ľútosti nebude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

VH₄: Predpokladáme, že aktívne kognitívne i aktívne behaviorálne stratégie regulácie ľútosti budú mať vplyv na vybrané aspekty well-beingu.

VH_{4a}: Predpokladáme, že stratégia náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

VH_{4b}: Predpokladáme, že stratégia zdôvodňovanie rozhodnutia bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

VH_{4c}: Predpokladáme, že stratégia realizácia alternatívnych rozhodnutí bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

VH_{4d}: Predpokladáme, že stratégia sebaposlivenie a osobný rast bude mať vplyv na vybrané aspekty SWB.

Pri overovaní predpokladu o neexistencii vplyvu vyhýbavých stratégií regulácie ľútosti, resp. existencii vplyvu aktívnych stratégií na vybrané aspekty well-beingu sme uplatnili Studentov test pre závislé výbery. Vzhľadom na vnímanú sebaúčinnosť sa preukázal pozitívny vplyv v prípade stratégie I – prispôsobenie cieľov ($t_{(24)} = 3.694$, $p = .001$), II – náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia ($t_{(24)} = 4.472$, $p < .001$), V – realizácia alternatívnych rozhodnutí ($t_{(25)} = 2.468$, $p = .021$), VII – sebaposlivenie a osobný rast ($t_{(25)} = 3.046$, $p = .005$) a VIII – popieranie ľútosti ($t_{(24)} = 2.379$, $p = .026$). Vo vzťahu k situačnej sebaúcte sa prejavil pozitívny vplyv iba pri stratégii II – náprava negatívnych

dôsledkov rozhodnutia ($t_{(24)}= 3.173$, $p= .004$), V – realizácia alternatívnych rozhodnutí ($t_{(25)}= 3.904$, $p= .001$), VII – sebaopisovanie a osobný rast ($t_{(25)}= 3.937$, $p= .001$) a VIII – popieranie ľútosti ($t_{(24)}= 2.170$, $p= .040$). Mieru situačného optimizmu zvyšujú len stratégie II – náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia ($t_{(24)}= 3.984$, $p= .001$) a V – realizácia alternatívnych rozhodnutí ($t_{(25)}= 3.863$, $p= .001$). Aktuálna pozitívna nálada je pozitívne ovplyvňovaná stratégiami I – prispôsobenie cieľov ($t_{(24)}= 3.239$, $p= .003$), II – náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia ($t_{(24)}= 3.870$, $p= .001$), V – realizácia alternatívnych rozhodnutí ($t_{(25)}= 3.014$, $p= .006$), VII – sebaopisovanie a osobný rast ($t_{(25)}= 2.798$, $p= .010$) a VIII – popieranie ľútosti ($t_{(24)}= 2.230$, $p= .035$), a k zníženiu negatívnej nálady štatisticky významne prispievajú všetky stratégie ($p < .05$). Výsledky sú uvedené v tabuľkách 8-10 (grafy v prílohe H).

Tabuľka 8 Hodnoty Studentovho testu pre vplyv jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na vnímanú sebaúčinnosť a situačnú sebaúctu

Str.	n	Sef pred		Sef po		t	df	p	Ses pred		Ses po		t	df	p
		AM ₁	SD ₁	AM ₂	SD ₂				AM ₁	SD ₁	AM ₂	SD ₂			
I	25	27.48	3.991	30.76	3.218	3.694	24	.001	20.44	2.830	21.68	3.351	1.613	24	.120
II	25	26.60	5.694	30.16	4.828	4.472	24	<.001	18.92	3.639	21.00	3.452	3.173	24	.004
III	25	27.60	4.233	28.36	4.112	1.385	24	.179	21.08	4.202	21.00	5.244	.068	24	.947
IV	26	26.96	5.674	27.85	6.272	1.240	25	.226	18.96	4.331	20.12	3.681	1.754	25	.092
V	26	27.92	3.509	29.62	4.070	2.468	25	.021	20.65	2.432	22.50	2.470	3.904	25	.001
VI	25	28.28	4.238	29.28	4.686	1.295	24	.208	18.84	4.930	19.48	4.565	.722	24	.477
VII	26	27.42	4.876	30.27	4.928	3.046	25	.005	18.88	4.926	22.35	3.665	3.937	25	.001
VIII	25	28.88	3.700	30.88	3.833	2.379	24	.026	19.52	4.043	21.36	4.122	2.170	24	.040

I-VIII – stratégie regulácie ľútosti (I – Prispôsobenie cieľov, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, IV – Odmietanie zodpovednosti, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebaopisovanie a osobný rast, VIII – Popieranie ľútosti), sef/ses pred – hodnoty premennej vnímaná sebaúčinnosť/situačná sebaúcta pred experimentálnou manipuláciou, sef/ses po – hodnoty premennej vnímaná sebaúčinnosť/situačná sebaúcta po experimentálnej manipulácii

Tabuľka 9 Hodnoty Studentovho testu pre vplyv jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na situačný optimizmus

Str.	n	opt pred		opt po		t	df	p
		AM ₁	SD ₁	AM ₂	SD ₂			
I	25	27.60	4.173	29.32	4.190	1.842	24	.078
II	25	25.72	4.783	28.04	4.920	3.984	24	.001
III	25	26.36	4.872	27.76	7.002	1.060	24	.300
IV	26	25.88	4.811	26.65	4.261	1.131	25	.269
V	26	26.42	4.100	29.54	4.292	3.863	25	.001
VI	25	25.24	5.101	26.52	5.124	1.252	24	.223
VII	26	27.15	6.130	29.08	4.204	1.565	25	.130
VIII	25	27.00	4.143	28.24	5.555	1.434	24	.164

I-VIII – stratégie regulácie ľútosti (I – Prispôsobenie cieľov, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, IV – Odmietanie zodpovednosti, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebaopisovanie a osobný rast, VIII – Popieranie ľútosti), opt pred – hodnoty premennej situačný optimizmus pred experimentálnou manipuláciou, opt po – hodnoty premennej situačný optimizmus po experimentálnej manipulácii

Tabuľka 10 Hodnoty Studentovho testu pre vplyv jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu

Str.	n	pm pred		pm po		t	df	p	nm pred		nm po		t	df	p
		AM ₁	SD ₁	AM ₂	SD ₂				AM ₁	SD ₁	AM ₂	SD ₂			
I	25	19.68	5.281	23.32	6.290	3.239	24	.003	23.72	5.727	18.36	7.023	4.132	24	<.001
II	25	18.24	4.390	23.16	5.984	3.870	24	.001	27.68	6.762	19.96	8.183	5.930	24	<.001
III	25	21.24	5.011	23.16	6.408	1.898	24	.070	25.52	7.622	20.40	6.532	4.034	24	<.001
IV	26	20.35	5.091	20.77	5.324	.539	25	.595	27.08	5.321	23.31	7.232	3.536	25	.002
V	26	19.12	3.861	21.77	5.172	3.014	25	.006	25.54	6.041	21.27	6.937	4.714	25	<.001
VI	25	19.24	4.798	20.08	5.522	1.095	24	.285	26.12	6.220	23.88	7.178	2.206	24	.037
VII	26	18.65	4.923	22.00	7.668	2.798	25	.010	26.27	6.891	20.00	7.060	4.808	25	<.001
VIII	25	20.48	6.029	22.76	5.555	2.230	24	.035	24.76	6.527	21.08	7.582	3.777	24	.001

I-VIII – stratégie regulácie ľútosti (I – Prispôsobenie cieľov, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, IV – Odmietanie zodpovednosti, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VI – Znehodnocovanie alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebapossilnenie a osobný rast, VIII – Popieranie ľútosti), pm/nm pred – hodnoty premennej aktuálna pozitívna/negatívna náladu pred experimentálnou manipuláciou, pm/nm po – hodnoty premennej aktuálna pozitívna/negatívna náladu po experimentálnej manipulácii

V nadväznosti na opísané zistenia a v dôsledku preukázania rozdielov vo veľkosti vplyvu jednotlivých stratégií regulácie ľútosti na vnímanú sebaúčinnosť, pozitívnu a negatívnu náladu odhalených testom ANOVA pre opakované merania, sme výsledky analyzovali prostredníctvom LSD post-hoc testu. Zistili sme, že medzi stratégiami významne zvyšujúcimi úroveň situačnej sebaúcty a tiež medzi stratégiami pozitívne ovplyvňujúcimi mieru aktuálnej pozitívnej nálady neexistujú vo veľkosti ich účinku na uvedené aspekty well-beingu signifikantné rozdiely. Jediným aspektom well-beingu, ktorý je stratégiami regulácie ľútosti ovplyvňovaný v podstatne odlišnej miere je aktuálna negatívna náladu. I keď sa jej úroveň znižuje pôsobením všetkých stratégií, ukázalo sa, že účinok stratégie VI – *znehodnocovania alternatívnych rozhodnutí* bol podstatne slabší ako stratégií II – *nápravy negatívnych dôsledkov rozhodnutia* ($p = .001$) a VII – *sebapossilnenia a osobného rastu* ($p = .014$). Navyše vplyv stratégie II – *nápravy negatívnych dôsledkov rozhodnutia* bol významne vyšší aj v porovnaní so stratégiami IV – *odmietania zodpovednosti* ($p = .016$), VIII – *popierania ľútosti* ($p = .015$) a prekvapivo i V – *realizácie alternatívnych rozhodnutí* ($p = .035$). Kompletne výsledky LSD post-hoc testu pre rozdiely vo veľkosti vplyvu stratégií regulácie ľútosti na negatívnu náladu sú uvedené v prílohe I.

VH₅: Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu budú mať

aktívne behaviorálne stratégie regulácie ľútosti väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako aktívne kognitívne stratégie.

VH_{5a}: Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu bude mať stratégia náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako stratégie zdôvodňovanie rozhodnutia a sebapossilnenie a osobný rast.

VH_{5b}: Predpokladáme, že v situáciách s vnímanou príležitosťou na zmenu bude mať stratégia realizácia alternatívnych rozhodnutí väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako zdôvodňovanie rozhodnutia a sebapossilnenie a osobný rast.

VH₆: Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu budú mať aktívne kognitívne stratégie regulácie ľútosti pozitívnejší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako aktívne behaviorálne stratégie.

VH_{6a}: Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu bude mať stratégia zdôvodňovanie rozhodnutia väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako stratégia náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia a realizácia alternatívnych rozhodnutí.

VH_{6b}: Predpokladáme, že v situáciách bez vnímanej príležitosti na zmenu bude mať stratégia sebaopisovanie a osobný rast väčší vplyv na vybrané aspekty well-beingu ako náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia a realizácia alternatívnych rozhodnutí.

Predpoklad o existencii rozdielov vo veľkosti vplyvu aktívnych kognitívnych a aktívnych behaviorálnych stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu v závislosti od faktora vnímanej príležitosti na zmenu sme overovali pomocou Kruskal-Wallisovej analýzy rozptylu. Veľkosť vplyvu je chápaná ako priemerný rozdiel medzi úrovňou jednotlivých premenných nameranou pred a po experimentálnej manipulácii. V situácii s vnímanou príležitosťou na zmenu sme zistili hodnoty $\chi^2 = 3.311$, $p = .346$ (vnímaná sebaúčinnosť), $\chi^2 = 3.829$, $p = .281$ (situačná sebaúcta), $\chi^2 = 2.173$, $p = .537$ (situačný optimizmus), $\chi^2 = 2.103$, $p = .551$ (pozitívna nálada), $\chi^2 = .231$, $p = .972$ (negatívna nálada), čo svedčí o neexistencii očakávaných rozdielov. K rovnakému záveru sme dospeli aj v situácii bez vnímanej príležitosti na zmenu, pretože i v tomto prípade sú výsledky testovania $\chi^2 = 5.559$, $p = .136$ (vnímaná sebaúčinnosť), $\chi^2 = 1.857$, $p = .603$ (situačná sebaúcta), $\chi^2 = 4.835$, $p = .184$ (situačný optimizmus), $\chi^2 = 6.282$, $p = .099$ (pozitívna nálada), $\chi^2 = 5.049$, $p = .168$ (negatívna nálada), nevýznamné (tabuľka 11).

Tabuľka 11 Výsledky Kruskal-Wallisovej analýzy rozptylu pre existenciu rozdielov vo veľkosti vplyvu aktívnych behaviorálnych a kognitívnych stratégií regulácie ľútosti na aspekty well-beingu v závislosti od vnímanej príležitosti na zmenu

Str.	popp	II			V			III			VII			χ^2	df	p
		n ₁	AM ₁	SD ₁	n ₂	AM ₂	SD ₂	n ₃	AM ₃	SD ₃	n ₄	AM ₄	SD ₄			
Sef	A	15	-3.27	3.955	15	-1.40	3.814	16	-.88	2.754	16	-1.69	3.954	3.311	3	.346
	N	10	-4.00	4.190	11	-2.09	3.145	9	-.56	2.877	10	-4.70	5.559	5.539	3	.136
Ses	A	15	-1.87	3.004	15	-1.40	2.197	16	.44	6.481	16	-3.31	4.729	3.829	3	.281
	N	10	-2.40	3.748	11	-2.45	2.659	9	-.56	4.035	10	-3.70	4.296	1.857	3	.603
Opt	A	15	-2.00	2.268	15	-1.87	2.997	16	-1.44	8.116	16	-2.00	6.033	2.173	3	.537
	N	10	-2.80	3.756	11	-4.82	4.916	9	-1.33	2.693	10	-1.80	6.957	4.835	3	.184
Pm	A	15	-3.47	6.685	15	-2.80	4.989	16	-1.69	5.003	16	-4.12	5.886	2.103	3	.551
	N	10	-7.10	5.425	11	-2.45	3.934	9	-2.33	5.431	10	-2.10	6.540	6.282	3	.099
Nm	A	15	6.13	6.435	15	4.93	4.636	16	5.38	5.584	16	6.62	7.098	.231	3	.972
	N	10	10.10	6.173	11	3.36	4.653	9	4.67	7.874	10	5.70	6.183	5.049	3	.168

Str. – stratégia regulácie ľútosti, II – Náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia, III – Zdôvodňovanie rozhodnutia, V – Realizácia alternatívnych rozhodnutí, VII – Sebaopisovanie a osobný rast, popp – vnímaná príležitosť na zmenu, sef – vnímaná sebaúčinnosť, ses – situačná sebaúcta, opt – situačný optimizmus, pm – aktuálna pozitívna nálada, nm – aktuálna negatívna nálada. AM – priemerná zmena premennej po experimentálnej manipulácii – po uplatnení stratégie (priemerný rozdiel medzi úrovňou premennej pred a po experimentálnej manipulácii).

3.3 Diskusia

3.3.1 Interpretácia výsledkov

V druhej štúdii sme si stanovili za cieľ experimentálne overiť jednak predpoklad o existencii celkového vplyvu stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu predstavujúceho jeden z významných indikátorov ich adaptívnosti, jednak hypotézy o rozdieloch vo veľkosti vplyvu jednotlivých stratégií z hľadiska ich príslušnosti k určitej triede spôsobov zvládania emočného distresu.

Na základe potvrdenia hypotéz o existencii a očakávanom charaktere celkového vplyvu stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty well-beingu v zmysle zvyšovania úrovne vnímanej sebaúčinnosti, situačnej sebaúcty, situačného optimizmu a aktuálnej pozitívnej nálady a znižovania úrovne aktuálnej negatívnej nálady, možno konštatovať, že spôsoby zvládania definované M. Zeelenbergom a R. Pietersom v *teórii regulácie ľútosti* (2007) možno hodnotiť ako vo všeobecnosti adaptívne. Overenie predpokladu o globálnom adaptívnom pôsobení stratégií regulácie ľútosti na uvedené aspekty well-beingu, ktorých miera sa v dôsledku prežívania ľútosti dokázateľne mení (napr. Dijkstra, Barrelds, 2008) prispieva nielen k posilneniu relevantnosti samotnej teórie, ale je tiež východiskom pre formuláciu ďalších otázok týkajúcich sa problematiky zvládania špecifických negatívnych emócií vo všeobecnosti a ľútosti zvlášť.

V súvislosti s testovaním hypotézy o existencii rozdielov vo veľkosti vplyvu stratégií regulácie ľútosti na vybrané aspekty situačného well-beingu sa ukázalo, že jednotlivé stratégie sa v miere svojho vplyvu štatisticky významne líšia iba vo vzťahu k vnímanej sebaúčinnosti, a aktuálnej pozitívnej a negatívnej nálade. To môže byť dôsledkom odlišnej povahy a najmä variability skúmaných ukazovateľov situačného well-beingu. Aktuálna nálada sa totiž vzťahuje k afektívnej úrovni prežívania jednotlivca, ktorá je v oveľa vyššej miere situačne podmienená a premenlivejšia než prevažne kognitívne sýtené a od procesu hodnotenia závislé zložky situačného well-beingu. Toho dôkazom je i dlhoročná výskumná tradícia využívajúca koncept nálady ako jeden z najčastejších spôsobov hodnotenia aktuálneho duševného stavu (napr. Ryff, 1989; Watson et al., 1988a; Bradburn, 1969).

Je tiež nevyhnutné zdôrazniť, že na základe dôkazov o existencii, resp. neexistencii rozdielov vo veľkosti vplyvu jednotlivých stratégií na vybrané aspekty well-beingu nemožno určiť, či je samotný vplyv jednotlivých stratégií štatisticky významný. Pomocou t-testov pre dva závislé výbery sme preto analyzovali významnosť zmeny úrovne

skúmaných premenných navodenej jednotlivými stratégiami. Ukázalo sa, že každá stratégia je charakteristická špecifickým vzorcom pôsobenia na vybrané aspekty well-beingu.

Hypotézy o neexistencii vplyvu vyhýbavých stratégií regulácie ľútosti na aspekty situačného well-beingu nemožno bez výhrad prijať. Ukázalo sa totiž, že aktuálna nálada je určitým spôsobom ovplyvňovaná všetkými stratégiami regulácie ľútosti, vrátane vyhýbavých. Všetky stratégie prispievali významne k zníženiu úrovne negatívnej nálady a niektoré tiež pozitívne ovplyvňovali náladu pozitívnu. To môže byť opäť dôsledkom vysokej miery situačnej podmienenosti a premenlivosti afektívnych zložiek well-beingu.

Taktiež sa ukázalo, že dve stratégie zaradené medzi vyhýbavé ovplyvňujú i niektoré kognitívne aspekty well-beingu. Stratégia *prispôsobenia cieľov* zvyšovala i mieru vnímanej sebaúčinnosti a stratégia *popierania ľútosti* ovplyvňovala všetky aspekty well-beingu okrem situačného optimizmu. Uvedené výsledky však nemožno považovať za dôkaz adaptívnosti vyhýbavých stratégií vo všeobecnosti a to najmä z dôvodu komplexného obsahu a s ním súvisiacou nejednoznačnosťou a neurčitnosťou klasifikácie uvedených dvoch stratégií.

Zistenie, že stratégia *prispôsobenia cieľov* ovplyvňuje pozitívne aj vnímanú sebaúčinnosť je pravdepodobne dôsledkom neadekvátnosti jej zaradenia do skupiny vyhýbavých stratégií. Opierali sme sa totiž o faktorovú štruktúru stratégií skúmaných dotazníkom COPE (Carver et al., 1989), ktorý kategorizuje škálu „Behaviorálne odpútanie“ (Behavioral Disengagement), tvorenú položkami obsahovo zodpovedajúcimi definícii stratégie *prispôsobenia cieľov* (Zeelenberg, Pieters, 2007), ako vyhýbavú. Početné výskumy však preukázali, že tento spôsob zvládania spočívajúci v schopnosti vzdať sa nerealizovateľných cieľov a hľadať si nové zmysluplné alternatívy prispieva významnou mierou k zvýšeniu celkovej úrovne well-beingu (napr. Wrosch, Heckhausen, 2002; Wrosch et al., 2003). Pozitívny vzťah tejto stratégie s vnímanou sebaúčinnosťou môže vyplývať aj z orientácie na budúce ciele, ktorá je pre obe premenné charakteristická (Zeelenberg, Pieters, 2007; Bandura, 2006).

Zaradenie stratégie *popierania ľútosti* medzi vyhýbavé spôsoby zvládania je taktiež zavádzajúce a vyžaduje si podrobnejšiu analýzu. *Popieranie ľútosti* totiž spočíva v dvoch na prvých pohľad dichotómnych procesoch, popieraní a akceptácii, ktoré sa v prípade tejto stratégie napriek svojej zjavnej dialektickosti navzájom nevyklučujú. Týkajú sa totiž odlišných aspektov situácie zvládania. Zatiaľ čo akceptácia sa viaže na prítomný stresor,

konkrétne hodnotenie dôsledkov vlastného rozhodnutia ako negatívnych, popieranie sa spája s emóciou, ktorá je výsledkom tohto hodnotenia – ľútosťou. Preto ho nemožno stotožňovať s copingovou stratégiou popierania existencie stresora, ktorá sa vo všeobecnosti pokladá za maladaptívnu (Carver, 1989; Litman, 2006). Ak za podstatu stratégie *popierania ľúlosti* považujeme proces akceptácie dôsledkov vlastného rozhodnutia, ktorý vedie k aktívnemu potláčaniu ľúlosti, zistenia podporujú výsledky mnohých výskumov svedčiacich o adaptívnosti copingových stratégií založených na akceptácii a zmierení sa s negatívnymi aspektmi situácie. Ich pozitívny vplyv bol preukázaný nielen vo vzťahu k sebaúcte (Carver, 1989) a vnímanej sebaúčinnosti (Litman, Lunsford, 2009) ale aj celkovej úrovni well-beingu (Litman, 2006; Garnefski et al., 2001; Carver, 1989).

Vychádzajúc z výsledkov testovania hypotézy o celkovom vplyve aktívnych stratégií regulácie ľúlosti na aspekty situačného well-beingu možno tvrdiť, že aktívne spôsoby zvládania ľúlosti ovplyvňujú, na rozdiel od vyhýbavých, nielen afektívnu oblasť, resp. aktuálnu náladu, ale tiež ostatné skúmané premenné situačného well-beingu. I keď sa očakávanie účinku na všetky aspekty situačného well-beingu potvrdilo len u stratégií *náprava negatívnych dôsledkov rozhodnutia a realizácia alternatívnych rozhodnutí* a v prípade stratégií *zdôvodňovanie rozhodnutia a sebaopisovanie a osobný rast* sa vplyv na niektorú z premenných preukázať nepodarilo, rozsah oblasti pôsobenia aktívnych spôsobov zvládania je vo všeobecnosti širší ako v prípade vyhýbavých.

Z hľadiska uvedených skutočností možno za najadaptívnejšie považovať aktívne behaviorálne stratégie, čiže *nápravu negatívnych dôsledkov rozhodnutia a realizáciu alternatívnych rozhodnutí*, keďže prispievajú k zvýšeniu miery situačného well-beingu vo všetkých skúmaných aspektoch. To je v súlade so zisteniami početných výskumov zaoberajúcich sa problematikou rozdielov v účinnosti copingových stratégií a prinášajúcich dôkazy o adaptívnosti aktívnych behaviorálnych spôsobov zvládania (Garnefski et al., 2001; Roese et al., 2007; Litman, 2006).

Stratégia *sebaopisovanie a osobný rast* ovplyvňuje podľa očakávaní všetky aspekty situačného well-beingu okrem situačného optimizmu, čoho príčinou môže byť fakt, že podstata tejto stratégie spočíva v „hľadaní pozitív v negatívnom“, resp. redukcii kognitívnej disonancie vzniknutej z dôvodu aktuálnych negatívnych dôsledkov uskutočneného rozhodnutia. Zameriava sa teda na myšlienkovú rekonštrukciu spôsobu nazerania na práve realizované rozhodnutie a nie na formovanie pozitívnych očakávaní do

budúcnosti, ktorými je definovaný koncept optimizmu (Segerstrom et al., 1998; Zeelenberg, Pieters, 2007). V prospech tohto argumentu svedčí aj preukázaný pozitívny vplyv tejto stratégie na vnímanú sebaúčinnosť a situačnú sebaúctu, keďže tieto premenné sú vo väčšej miere viazané na špecifiká práve prítomnej situácie (Heatherton, Polivy, 1991; Bandura, 2006).

Spomedzi aktívnych stratégií sa ako najmenej adaptívna ukázala stratégia *zdôvodňovanie rozhodnutia*, u ktorej bol zaznamenaný významný vplyv len v smere zníženia negatívnej nálady. Vysvetlenie ponúka tzv. *teória zdôvodnených rozhodnutí* (Connolly, Zeelenberg, 2002), ktorá uvádza, že prežívanie ľútosti je podmienené dvomi nezávislými faktormi – odôvodnenosťou uskutočnenia daného rozhodnutia a pocitom osobnej zodpovednosti. Autori teórie na základe výskumných zistení argumentujú, že k redukcii ľútosti je nevyhnutná eliminácia oboch jej zložiek. Ak teda jednotlivец dokáže svoje rozhodnutie adekvátne zdôvodniť, avšak zároveň prežíva intenzívny pocit osobnej zodpovednosti, je pravdepodobné, že k zníženiu úrovne prežívanej ľútosti nedôjde.

Nepotvrdenie poslednej hypotézy o rozdieloch vo vplyve aktívnych kognitívnych a aktívnych behaviorálnych stratégií regulácie ľútosti na skúmané aspekty well-beingu spôsobených faktorom vnímanej príležitosti na zmenu je s najväčšou pravdepodobnosťou dôsledkom obmedzení vyplývajúcich z metódy, ktorú sme uplatnili pri zisťovaní úrovne vnímania tohto faktora. Jeho meranie bolo totiž založené na retrospektívnych výpovediach probantov, konkrétne zodpovedaní otázky: „*V momente, keď ste svoje rozhodnutie zhodnotili ako nesprávne, – t. j. v okamihu, keď ste ho oľutovali, cítili (verili) ste, že bude ešte možné zvrátiť, napraviť, odstrániť či zmierniť jeho negatívne dôsledky?*“. Odpoveď mohla byť do značnej miery ovplyvnená súčasným poznaním status quo, teda skutočností či k náprave negatívnych dôsledkov nesprávneho rozhodnutia zo strany probanta došlo alebo nie.

4 Diskusia integrujúca výsledky oboch štúdií

4.1 Interpretácia výsledkov

Spojením výsledkov týkajúcich sa analýzy stratégií regulácie ľútosti, ku ktorým sme v rámci oboch štúdií dospeli možno získať komplexnejší pohľad na skúmanú problematiku. Na základe prvej štúdie sa ukázalo, že stratégie regulácie ľútosti, ktoré sa z hľadiska prístupu k zvládaniu emočného distresu chápu ako aktívne, sú v súbore slovenských študentiek uplatňované významne častejšie ako vyhýbavé spôsoby zvládania. Respondentky totiž uvádzali, že ľútosť ohľadne dôsledkov svojich nesprávnych rozhodnutí zmierňujú predovšetkým pomocou *realizácie alternatívnych rozhodnutí, nápravou negatívnych dôsledkov rozhodnutí, ich zdôvodňovaním a hľadaním pozitív v negatívnom prispievajúcim k sebaopisilneniu a osobnému rastu*. Všeobecný poznatok, že aktívne copingové stratégie sa na rozdiel od vyhýbavých považujú za adaptívne z hľadiska pozitívneho vplyvu na well-being zvädza k predčasnému záveru, že proces regulácie ľútosti vyúsťuje takmer jednoznačne k adaptívnemu riešeniu následkov nesprávnych rozhodnutí. Len na základe označenia stratégie za aktívnu, resp. vyhýbavú však nemožno usudzovať na jej skutočnú adaptívnosť. Uvedené dôvody nás viedli k experimentálnemu overeniu predpokladanej adaptívnosti aktívnych a neadaptívnosti vyhýbavých stratégií regulácie ľútosti. Na základe výsledkov štúdie II možno konštatovať, že nie všetky stratégie pokladané za aktívne sú vo vzťahu k vybraným charakteristikám well-beingu adaptívnymi a že dve zo stratégií pôvodne zaradovaných medzi vyhýbavé majú napriek očakávaniam pozitívny vplyv na niektoré aspekty well-beingu. Konkrétne sa ukázalo, že aktívna stratégia *zdôvodňovania rozhodnutia* prispieva len k znižovaniu negatívnej nálady. Na druhej strane vyhýbavá stratégia *prispôsobenia cieľov* okrem účinku na náladu zvyšuje tiež úroveň vnímanej sebaúčinnosti a vplyvom stratégie *popierania ľútosti* navyše rastie aj situačná sebaúcta. Z uvedeného vyplýva, že jednotliviec uplatňujúci stratégiu *zdôvodňovania rozhodnutia* síce reguluje ľútosť aktívne avšak neadaptívne a naopak u osoby, ktorá *prispôsobuje svoje ciele* či *popiera ľútosť* a teda sa vyhýba priamemu riešeniu dôsledkov nesprávneho rozhodnutia, sa úroveň skúmaných aspektov well-beingu zvyšuje. Napriek zisteným rozporom však možno tvrdiť, že frekvencia využívania stratégií, ktorých adaptívnosť sme výskumne preukázali, menovite *realizácie alternatívnych rozhodnutí, nápravy negatívnych dôsledkov rozhodnutia a sebaopisilnenia a osobného rastu*, je významne vyššia ako uplatňovanie spôsobov zvládania, ktoré sa v rámci výskumu ukázali ako neadaptívne (*znehodnocovanie alternatív rozhodnutia, odmietanie zodpovednosti...*).

Pri posudzovaní adaptívnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti hodnotili výskumné osoby ako najúčinnnejšie vo vzťahu ku všetkým skúmaným aspektom well-beingu stratégie *nápravy negatívnych dôsledkov rozhodnutia, sebaopisovania a osobného rastu a realizácie alternatívnych rozhodnutí* a ako najmenej účinné stratégie *znehodnocovania alternatívnych rozhodnutí a odmietania zodpovednosti*. Vo všeobecnosti teda možno tvrdiť, že obsah implicitných teórií zvládania emočného distresu spojeného s prežívaním ľútosti, ktoré si jednotlivci konštruujú a ktoré sú založené prevažne na ich osobnej skúsenosti s redukciou tejto negatívnej emócie, odrážajú výsledky experimentálneho overovania adaptívnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti.

4.2 Metodologická skepsa

Za najzávažnejšie limity prezentovaného výskumu z hľadiska spôsobu jeho realizácie aj interpretácie výsledkov považujeme jednak ohraničenú možnosť generalizácie výskumných zistení, jednak retrospektívnosť a subjektívnosť získaných údajov, ktorá súvisí najmä s uplatnením na osobných výpovediach založených metód zberu dát.

Retrospektívna analýza premenných síce predstavuje jeden z najbežnejších prístupov k bádaniu na poli psychológie, avšak vyznačuje sa viacerými nedostatkami. Jedným z nich je riziko skreslenia údajov v dôsledku ich pamäťového spracovania, ktoré je ovplyvnené množstvom nekontrolovateľných a často nepoznaných osobnostných i situačných faktorov. Na problém retrospektívnosti sme narazili pri interpretácii nepreukázania vplyvu vnímanej príležitosti na zmenu na preferenciu a adaptívnosť aktívnych a vyhýbavých, resp. kognitívnych a behaviorálnych stratégií regulácie ľútosti, čo je v rozpore s výsledkami početných výskumov zaoberajúcich sa uvedenou problematikou v oblasti všeobecných copingových zručností (Litman, Lunsford, 2009; Lazarus, 1993a; Carver et al., 1989; Roese, Summerville, 2005). Dospeli sme k záveru, že nepotvrdenie príslušnej hypotézy súviselo ovplyvnením posudzovanej príležitosti na zmenu prežívanej v situácii ľútosti súčasným poznaním status quo.

Subjektívnosť osobných výpovedí sa pokladá za problematické najmä z dôvodu tendencie poskytovať sociálne žiaduce odpovede. Tie mohli skresliť výsledky štúdie I spojené s vyjadreniami skúmaných osôb ohľadne preferencie i subjektívneho hodnotenia účinnosti jednotlivých stratégií regulácie ľútosti.

Možnosť zovšeobecnovania výskumných zistení na širšiu populáciu je značne obmedzená špecifickosťou výskumného súboru tvoreného mladými dospelými ženami,

ktoré sú vysokoškolskými študentkami humanitných odborov. K ich výberu nás však viedli viaceré dôvody vyplývajúce najmä z existujúcich poznatkov o vekových, pohlavných a kognitívnych aspektoch prežívania ľútosti. Ženy sme zvolili jednak z dôvodu značnej prevahy ich zastúpenia v humanitných študijných odboroch, jednak na základe početných zistení, že v oblasti kontrafaktuálneho myslenia a prežívania ľútosti neboli preukázané žiadne významné medzipohlavné rozdiely (Roese, Summerville, 2005). Vo vzťahu ku kritériu veku sme zámerne uprednostnili osoby v mladšom dospelom veku, pretože bolo opakovane potvrdené, že zvyšovaním veku sa znižuje frekvencia prežívania ľútosti najmä v súvislosti s faktorom vnímanej osobnej kontroly, resp. príležitosti na zmenu, ktorá vekom preukázateľne klesá (Wrosch, Heckhausen, 2002). Splnenie poslednej podmienky výberu vzorky požadujúcej, aby ju tvorili osoby študujúce humanitné odbory na vysokej škole, bolo nevyhnutné najmä z dôvodu požiadaviek kladených v rámci oboch výskumných štúdií na schopnosť sebareflexie a znalosť obsahu základných psychologických pojmov potrebnú pre porozumenie inštrukcií k jednotlivým úlohám.

4.3 Teoretické a praktické implikácie

Zistenia prispievajú na teoretickej rovine k rozšíreniu poznania v oblasti adaptívneho pôsobenia špecifických negatívnych emócií na rozhodovanie a správanie. Na príklade stratégií regulácie ľútosti (Zeelenberg, Pieters, 2007) možno demonštrovať adaptívnu funkciu negatívnych emócií v duševnom živote človeka. Vedú totiž jednotlivca buď k priamemu aktívnemu riešeniu nepriaznivej situácie, napr. vzdaním sa nerealistických cieľov a hľadaním ich zmysluplných alternatív, nápravou negatívnych dôsledkov nesprávnych rozhodnutí či realizáciou alternatívnych spôsobov konania vedúcich k žiaducim výsledkom, alebo, najmä v prípade obmedzených možností bezprostredného riešenia negatívnej situácie, k jej kognitívnej rekonštrukcii. Tá umožňuje vyrovnanie sa s negatívnymi dôsledkami a uvoľnenie mentálnej kapacity pre realizáciu budúcich rozhodnutí. Môže mať podobu zdôvodňovania nesprávnych rozhodnutí, obviňovania druhých, hľadania pozitív v negatívnom, znehodnocovania alternatívnych rozhodnutí alebo popierania ľútosti. Niektoré z uvedených spôsobov regulácie ľútosti, najmä *realizácia alternatívnych rozhodnutí, náprava ich negatívnych dôsledkov, sebaopisovanie a osobný rast a popieranie ľútosti* preukázateľne ovplyvňujú vnímanú sebaúčinnosť, situačnú sebaúctu, situačný optimizmus a aktuálnu pozitívnu a negatívnu náladu významne prispievajúce k prežívaniu subjektívnej pohody.

Vo vzťahu k praxi zistenia týkajúce sa špecifickej emócie ľútosť implikujú, že poznanie celkovej adaptívnosti stratégií regulácie jednotlivých negatívnych emócií môže byť východiskom pre účinnejšiu intervenciu v oblasti optimálneho zvládania emočného distresu a cielenejší nácvik copingových zručností efektívnych jednak vzhľadom na práve prítomnú situáciu, jednak špecifické emócie v tejto situácii prežívané. Tiež poznatky ohľadne vplyvu jednotlivých stratégií regulácie špecifických negatívnych emócií na konkrétne zložky well-beingu môžu poslúžiť ako základ pre voľbu spôsobu zvládania prežívaných negatívnych emócií optimálneho pre navodenie zmien tých aspektov well-beingu, ktoré sa u daného jednotlivca v najväčšej miere podieľajú na jeho zníženej úrovni.

Poznanie oblastí najčastejšieho prežívania danej negatívnej emócie, resp. pravdepodobnosti jej výskytu v určitej situácii tak v rámci normálnej populácie ako aj konkrétnych sociálnych skupín môže napomôcť k správnej identifikácii vzniknutej emócie nielen zo strany vonkajšieho pozorovateľa usilujúceho sa porozumieť prežívaniu druhého človeka ale aj zo strany samotného jednotlivca, ktorého schopnosť sebareflexie a presného rozpoznania emócií vo vlastnom prežívaní je do určitej miery limitovaná. Adekvátne chápanie emočného prežívania klienta je totiž nevyhnutným predpokladom k uplatneniu vhodných intervenčných postupov.

Analýza stratégií regulácie špecifických negatívnych emócií tak z hľadiska ich preferencie v zmysle frekvencie využívania, ako aj ideálnosti, čiže hodnotenia ich účinnosti jednotlivcom, či skutočnej experimentálne overenej adaptívnosti by mohla byť kľúčom k porozumeniu interindividuálnych rozdielov v schopnosti rozpoznať a uplatniť pre danú situáciu adaptívnu stratégiu regulácie emočného prežívania a prípadnému nácviku relevantných copingových zručností.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Affleck, G., Tennen, H.** (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational Significance and dispositional underpinnings. In: *Journal of personality*, 64, 4, 899-922.
- Bandura, A.** (2006) Guide for Creating Self-Efficacy Scales [elektronická pošta]. Správa pre: Veronika Látalová. 2009-12-11 [citované 2009-12-24]. Osobná komunikácia.
- Bradburn, N. M.** (1969). Two Dimensions of Psychological Well-Being. In: N.M. Bradburn. *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Pub. Co. s. 53-70 [online] [citované 2010-12-24]. Dostupné na internete:
<http://cloud9.norc.uchicago.edu/dlib/spwb/index.htm#bibinfo>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K.** (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, 267-283.
- Connolly, T., Zeelenberg, M.** (2002). Regret in Decision Making. In: *Current directions in psychological science*, 11, 6, 212-216.
- Coricelli, G., Critchley, H. D., Joffily, M., O'Doherty, J. P., Sirigu, A., Dolan, R. J.** (2005). Regret and its avoidance: A neuroimaging study of choice behavior. In: *Nature Neuroscience*, 8, 9, 1255-1262.
- Curtis, K. M., Mohllajee, A. P., Peterson, H. B.** (2006). Regret following female sterilization at a young age: a systematic review. In: *Contraception*, 73, 2, 205–210.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L.** (1999). 'Subjective Well-Being: Three Decades of Progress.' In: *Psychological Bulletin*, 125, 2, 276-302.
- Dijk, W. W. van, Zeelenberg, M.** (2002). Investigating the appraisal patterns of regret and disappointment. In: *Motivation and emotion*, 26, 4, 321-331.
- Dijkstra, P., Barelds, D.** (2008). What Dutch women of different ages regret most. In: *Journal of Research in Personality* 42, 6, 1663–1667.
- Epstude, K., Roese, N. J.** (2008). The functional theory of counterfactual thinking. In: *Personality and Social Psychology Review*, 12, 2, 168-192.
- Festinger, L., Walster, E.** (1964). Post-decision regret and decision reversal. (The post-decision process) In: Festinger, L. *Conflict, decision and dissonance*. Stanford University Press, Stanford, California. [online]. [citované 2009-12-22]. Dostupné na internete:
http://www.google.com/books?id=n2isAAAAIAAJ&printsec=frontcover&hl=sk&source=gbs_navlinks_s#v=onepage&q=&f=false

- 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. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, Ch., DeLongis, A., Gruen, R.J.** (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50, 5, 992-1003.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T.** (2004). Coping: Pitfalls and Promise. In: *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P.** (2001). Negative Life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. In: *Personality and Individual Differences*, 30, 8, 1311–1327.
- Gilovich, T., Medvec, V. H.** (1995). The experience of regret: What, when, and why. In: *Psychological Review*, 102, 2, 379–395.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., Kahneman, D.** (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. In: *Psychological review*, 105, 3, 602-605.
- Heatherton, T. F.** (1991). The State Self-Esteem Scale. [elektronická pošta]. Správa pre: Veronika Látalová. 2009-11-25 [citované 2009-12-24]. Osobná komunikácia.
- Heatherton, T. F., Polivy, J.** (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 6, 895-910.
- Inman, J. J., Zeelenberg, M.,** (2002). Regret in repeat versus switch decisions: The attenuation role of decision justifiability. In: *Journal of Consumer Research*, 29, 1, 116–128.
- Košč, M., Heftyová, E., Schwarzer, R., Jerusalem, M.** (1993). Slovakian Adaptation of the General Self-Efficacy Scale [online]. [citované 2009-12-22]. Dostupné na internete: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/slovak.htm>
- Kováčová, E., Sarmány-Schuller I.** (2008). Influence of the level of selected self system components on decision making in the experimental pdg situation. In: *Studia Psychologica*, 50, 1, 11-30.
- Lazarus, R. S.** (1993a). Coping theory and research: Past, present and future. In: *Psychosomatic medicine*, 55, 3, 234-247.
- Lazarus, R. S.** (1993b). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. In: *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

- Lazarus, R. S., Folkman, S.** (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer. [online]. [citované 2009-12-22]. Dostupné na internete: http://www.google.com/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=sk&source=gbs_v2_summary_r&cad=0#v=onepage&q=&f=false
- Litman, J. A.** (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidancemotives and positive and negative traits. In: *Personality and Individual Differences*, 41, 2, 273–284
- Litman, J. A., Lunsford, G. D.** (2009). Frequency of use and impact of coping strategies assessed by the COPE Inventory and their relationships to post-event health and well-being In: *Journal of Health Psychology*, 14, 7, 982-991
- Loomes, G., Sugden, R.** (1982). Regret theory: An alternative theory of rational choice under uncertainty. In: *Economic Journal*, 92, 4, 805–824.
- Markman, K. D., Tetlock, P. E.** (2000). ‘I couldn’t have known’ : Accountability, foreseeability and counterfactual denials of responsibility. In: *Journal of social psychology*, 39, 3, 313-325
- McCloy, R., Byrne, R. M. J.** (2002). Semifactual “even if” thinking. In: *Thinking & Reasoning*, 8, 1, 41–67.
- McCrea, S. M.** (2008). Self-Handicapping, Excuse Making, and Counterfactual Thinking: Consequences for Self-Esteem and Future Motivation. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 2, 274-292.
- Nezlek, J. B., Plesko, R. M.** (2003). Affect- and Self-Based Models of Relationships between Daily Events and Daily Well-Being. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 5, 584-596.
- Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, Ch. C.** (2006). Self-Regulation Processes and Health: The Importance of Optimism and Goal Adjustment. In: *Journal of Personality*, 74, 6, 1721-1747.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., Ryan, R. M.** (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 4, 419–435.
- Roese, N. J.** (1997). Counterfactual thinking. In: *Psychological Bulletin*, 121, 133–148.

- Roese, N. J., Olson, J. M.** (2007). Better, stronger, faster: Self-serving judgment, affect regulation, and the optimal vigilance hypothesis. In: *Perspectives on Psychological Science*, 2, 2, 124-141.
- Roese, N. J., Pennington, G., Coleman, J., Janicki, M., Li, N. P., Kenrick, D. T.** (2006). Sex differences in regret: All for love or some for lust? In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 32, 6, 770-780
- Roese, N. J., Summerville, A.** (2005). What we regret most ... and why. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 9, 1273-1285.
- Roese, N. J., Summerville, A., Fessel, F.** (2007). Regret and behavior: Comment on Zeelenberg and Pieters. In: *Journal of Consumer Psychology*, 17, 1, 25–28.
- Roseman, I. J., Spindler, M. S., Jose, P. E.** (1990). Appraisals of emotion-eliciting events: Testing theory of discrete emotions. In: *Journal of personality and social psychology*, 59, 5, 899-915.
- Roseman, I. J., Evdokas, A.** (2004). Appraisals cause experienced emotions: Experimental evidence. In: *Cognition and Emotion*, 18, 1, 1-28.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A.** (2007). Kontrafaktuálne myslenie u zdravotných sestier. In J. Sarmany Schuller (zost.) „Metanoia – harmónia človeka“. 25. Psychologické dni, Trenčín, 6.–8. september 2007, Bratislava, Stimul, 449–453.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A.** (2008) Kontrafaktové myslenie a osobnosť. In: Ruisel, I. a kol. *Myslenie - osobnosť - múdrosť*. Bratislava : Slovak Academic Press. ISBN 978-80-88910-25-1, s. 49-76. [online]. [citované 2010-18-03]. Dostupné na internete: <http://www.psychologia.sav.sk/Kniha%20Ruisel.pdf>
- Ryff, C. D.** (1989). Happiness is everything, or is it? [elektronická pošta]. Správa pre: Veronika Látalová. 2009-07-15 [citované 2009-12-24]. Osobná komunikácia.
- Saffrey, C., Summerville, A., Roese, N. J.** (2008). Praise for regret: People value regret above other negative emotions. In: *Motivation and Emotion*, 32, 1, 46-54.
- Sanna, L. J., Chang, E. C., Meier, S.** (2001). Counterfactual thinking and self-motives. In: *Personality and social psychology bulletin*, 27, 8, 1023-1034.
- Sanna, L. J.** (1996). Defensive Pessimism, Optimism, and Simulating Alternatives: Some Ups and Downs of Prefactual and Counterfactual Thinking. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 5, 1020-1036.
- Sanna, L. J.** (1997). Self-efficacy and counterfactual thinking: Up a creek with and without paddle. In: *Personality and social psychology bulletin*, 23, 6, 654-666

- Sanna, L. J.** (2000). Mental simulation, affect and personality: A conceptual framework. In: *Current directions in psychological science*, 9, 5, 168-173.
- Sanna, L. J., Meier, S.** (2000) Looking for clouds in a silver lining: Self-Esteem, Mental Simulations, and Temporal Confidence Changes. In: *Journal of Research in Personality*, 34, 2, 236–251.
- Segerstrom, S. C.** (1998). The Educational Expectations (Academic Optimism). [elektronická pošta]. Správa pre: Veronika Látalová. 2009-11-20 [citované 2009-12-24]. Osobná komunikácia.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Fahey, J. L.** (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 6, 1646-1655.
- Thompson, R. A.**(1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. In: N.A. Fox, *The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 2/3, 25-52
- Watson, D.** (1988). Positive and Negative Affect Scale (PANAS). [elektronická pošta]. Správa pre: Veronika Látalová. 2009-11-27 [citované 2009-12-24]. Osobná komunikácia.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A.** (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 6, 1063-1070.
- Wrosch, C., Heckhausen, J.** (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. In: *Psychology and Aging*, 17, 2, 340–50
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., Carver, C. S.** (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective wellbeing. In: *Personality and social psychology bulletin*, 29, 12, 1494–1508.
- Zeelenberg, M., Pieters, R.** (2004). Beyond valence in customer dissatisfaction: A review and new findings on behavioral responses to regret and disappointment in failed services. In: *Journal of Business Research*, 57, 4, 445–455.
- Zeelenberg, M.** (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. In: *Philosophical Psychology*, 13, 3, 326–340.
- Zeelenberg, M., Pieters, R.** (2007). A theory of regret regulation 1.0. In: *Journal of Consumer Psychology*, 17, 1, 3–18.
- Zeelenberg, M., Pieters, R.** (2007). A theory of regret regulation 1.1. In: *Journal of Consumer Psychology*, 17, 1, 29-35.

- Zeelenberg, M., Dijk, W. W. van, Plight, J. van der, Manstead, A. S. R., Empelen, P. van, Reinderman, D.** (1998a). Emotional reactions to the outcomes of decisions: The role of counterfactual thought in the experience of regret and disappointment. In: *Organizational Behavior and human decision processes*, 75, 2, 117-141
- Zeelenberg, M., Dijk, W. W. van, Manstead, A. S. R., Plight, J. van der.** (1998b). The experience of regret and disappointment. In: *Cognition and emotion*, 12, 2, 221-230.
- Zeelenberg, M., Van der Pligt, J., Manstead, A. S. R.** (1998c). Undoing regret on Dutch television: Apologizing for interpersonal regrets involving actions and inactions. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 10, 1113–1119.
- Zeelenberg, M., Nelissen, R. M. A., Breugelmans, S. M., Pieters, R.** (2008). On emotion specificity in decision making: Why feeling is for doing. In: *Judgment and Decision making*, 3, 1, 18-27
- Zeidner, M., Saklofske, D.** (1996). Adaptive and Maladaptive Coping. In: Zeidner, M., Endler, N. S. *Handbook of Coping*. New York: Wiley. [online]. [citované 2009-12-22]. Dostupné na internete:
http://www.google.com/books?id=IZWHsi0DwZIC&printsec=frontcover&hl=sk&source=gbs_navlinks_s#v=onepage&q=&f=false