

## VZTAH SUVERENITY A PSYCHOLOGICKÉHO PROSTORU ČLOVĚKA A JEHO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

---

*Jekaterina VODINČAR*

**Abstrakt:** *Tento článek se věnuje studiu suverenity psychologického prostoru jako součásti duševního zdraví člověka. Výsledky výzkumu mají strukturální charakter vzájemného vztahu suverenity psychologického prostoru s takovými parametry duševního zdraví, jako jsou míra cílevědomost v životě, inteligence, schopnost člověka zvládnout stresové situace. Výzkum odhaluje vzájemný vztah mezi duševním zdravím člověka a suverenity psychologického prostoru: úroveň suverenity psychologického prostoru na požadavky významu lidského života, pracovitost, spokojenost v životě a duševní zdraví. Je dokázáno, že sklon ke kontrole a ochraně psychologického prostoru může být považován za správnou strategii ve snaze o zachování a rozšíření duševního zdraví člověka.*

**Klíčová slova:** *suverenita psychologického prostoru člověka, duševní zdraví*

Tento výzkum je věnován problematice psychické pohody člověka v kontextu jeho vztahů s jinými osobními vlastnostmi, zejména s parametry jeho psychologické suverenity, za což se považuje schopnost osoby zvládat, chránit a rozvíjet psychický prostor na základě všeobecných zkušeností úspěšného nezávislého chování.

Výzkum byl realizován v průběhu roku 2010, jednalo se o 55 žen a 45 mužů ve věku 20–50 let. Pro realizaci výzkumu byly použity psychodiagnostické postupy testů „Svrchovanost psychologického prostoru“ autora S. K. Nartova-Bochaver, „Škály psychické pohody“ podle K. Riffa, test „Životní účel“ J. S. Crumbaugh (v úpravě D. A. Leonteva), „Zkouška odolnosti“ S. Maddiho (podle D. A. Leonteva a v úpravě E. I. Rasskazova), a „Rozsah reaktivního a osobního znepokojení“ C. D. Spilbergera. Hypotéza výzkumu byla ověřena metodou korelační analýzy, která umožnila vymezení konkrétních vzájemných vztahů. Stupnice testu „Suverenita osobního psychologického prostoru“ souvisí se škálou zkoušky K. Riffa „Zvládání sociálního prostředí“ a obecných parametrů psychologické osobní pohody ve stejném testu.

Tabulka 1

**Korelační analýza údajů získaných z měřítek testů „Suverenita psychologického prostoru“ a „Škály psychické pohody“**

	Zvládání sociálního prostředí	p
Suverenita věcí	0,33	0,01
Suverenita těla	0,25	0,01
Suverenita území	0,27	0,01
Suverenita hodnot	0,4	0,001
Suverenity zvyků	0,26	0,01
Suverenita psychologického prostoru	0,4	0,001

Suverenita je schopnost člověka vlastnit, řídit, chránit a rozvíjet psychický prostor. Tato skutečnost umožňuje předpokládat, že suverenita je jedna z vlastností, které způsobují úspěšné zvládání jednotlivých činností, schopnost dosáhnout **desideratum**, překonávat překážky na cestě k dosažení vlastních cílů, definovat hranice spolupráce s dalšími lidmi. Při nízké úrovni suverenity má respondent pocit vlastní bezmocnosti a neschopnosti, neschopnosti cokoli v životě změnit či zlepšit.

Byl zjištěn vzájemný vztah mezi stupnicí „Suverenita návyků“ a stupnicí „Osobní růst“ ( $r = 0,26$ ,  $p \leq 0,01$ ) a „Sebepřijetí“ ( $r = 0,31$ ,  $p \leq 0,01$ ). Pojem „osobního růstu“ v tomto kontextu znamená touhu rozvíjet, studovat a vnímat nové věci, stejně jako pocit vlastního pokroku. Pokud byl osobní růst subjektivně odhadován jako nízký, objevil se pocit nudy, stagnace, absence víry ve schopnost změny a ve zvládání nových dovedností a řemesel.

Sebepřijetí je pocit sebeuspokojení z vlastní minulosti a života jako celku. Suverenita zvyklostí znamená sebepřijetí dočasné formy organizace lidského života. Můžeme dojít k závěru, že způsob života člověka se bude vyvíjet na základě jeho / její aspirace na pokrok či stagnaci, které následně ovlivňuje úroveň sebeuspokojení a naplnění smyslu života.

Stupnice „Životní účel“ se vztahuje ke stupnici „Suverenity hodnot“ ( $r = 0,3$ ,  $p \leq 0,01$ ) a „Suverenity návyků“ ( $r = 0,26$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ta je propojena se stupnicí „Spokojenost života“. To lze považovat za důkaz vzájemného vztahu mezi životními cíli, výhledy a v důsledku toho pak dočasná forma organizace lidského života jako dostupnost cílů v budoucnu dává lidskému životu smysluplnost, stejně jako směr a časovou perspektivu.

Životní cíle a způsoby jejich dosažení jsou u každého člověka individuální a znamenají svobodu vkusu a plánů. Náš způsob života, jeho cílů a strategií k jeho dosažení je tvořen na základě hodnot.

Tabulka 2

**Korelační analýza údajů získaných ze stupnic testů „Suverenita psychického prostoru“ a testu „Životního účelu“**

	Životní produktivita	p
Suverenita věcí	0,33	0,01
Suverenita sociální komunikace	0,3	0,01
Suverenita hodnot	0,35	0,001
Suverenita zvyků	0,29	0,01
Suverenita psychického prostoru	0,38	0,001

Stupnice „Produktivita života“ a obecný parametr inteligence života koreluje se všemi stupnicemi testu „Suverenita osobního psychologického prostoru“, s výjimkou stupnice „Suverenita fyzického těla“ a „Suverenita území“, které nemají žádný vztah se stupnicemi dalších testů, tzn. somatická pohoda a územní omezení fyzického prostoru nominálně souvisí s psychickou pohodou. Zároveň jsou plány, vkus, zvyky a společenský život propojeny s parametry psychologické pohody K. Riffa.

Tabulka 3

**Korelační analýza údajů získaných ze stupnic zkoušek „Suverenita psychologického prostoru“ a „Test odolnosti“**

	Kontrola	Přijatelnost rizika	Odolnost	p
Suverenita těla	0,31	0,29	0,37	0,01 0,001

Somatická pohoda závisí na odolnosti dané osoby, jeho/její schopnosti riskovat, udržet kontrolu nad stresovými situacemi a překonat je.

Stupnice „Já ovládám místo“ souvisí pouze se stupnicí „Suverenita hodnot“ ( $r = 0,34$ ,  $p \leq 0,001$ ), která znamená, že osoba se svobodou vkusu a plánů má dostatečnou úroveň svobodného výběru, jak budovat život v souladu s koncepcí jeho smyslu.

Osobní znepokojení je propojeno se suverenitou světa věcí, suverenitou hodnot, suverenitou sociální komunikace a obecným parametrem suverenity osobního psychologického prostoru. Tento vzájemný vztah je reverzní.

Tabulka 4

**Korelační analýza údajů získaných ze stupnic testů „Suverenita psychického prostoru“ a „Stupnice reaktivního a osobního znepokojení“**

	Osobní znepokojení	p
Suverenita věcí	-0,35	0,001
Suverenita sociální komunikace	-0,26	0,01
Suverenita hodnot	-0,33	0,001
Suverenita psychického prostoru	-0,34	0,001

Reaktivní neklid je také v negativním vztahu se suverenitou sociální komunikace ( $r = -0,26$ ,  $p \leq 0,01$ ) a obecným parametrem psychického prostoru ( $r = -0,27$ ,  $p \leq 0,01$ ). To znamená, že čím nižší je úroveň znepokojení, tím vyšší je úroveň jeho/její psychické pohody.

Úroveň autonomie je propojena s mírou suverenity sociální komunikace dané osoby ( $r = 0,31$ ,  $p \leq 0,01$ ). Tato korelace potvrzuje vztah mezi způsoby organizace osobního prostoru a vzdálenostmi ve spolupráci s blízkými. Nutno poznamenat, že tento vztah je jedinečný pro stupnici „Autonomie“. Můžeme tedy konstatovat, že pojmy „suverenita psychického prostoru“ a „autonomie“ se prolínají a jsou vzájemně propojené pouze v sociální oblasti života osob. To znamená, že spoluprací se společností člověk nejen plánuje nezáviset na nikom, ale také zvládat sociální prostředí.

Tím pádem suverenita osobního psychického prostoru souvisí s mírou účelnosti života, jeho inteligencí, se schopností člověka odolávat stresovým situacím a přicházet do pozitivního kontaktu se spolupracovníky.

Autorka děkuje Lyubov Utenisheve, studentce Státní univerzity Vituse Beringa na Kamčatce za pomoc při sběru a zpracování empirických dat.

## **INTERRELATION OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND THE SOVEREIGNTY OF THE PERSONAL PSYCHOLOGICAL SPACEMENT**

**Abstract:** The article is devoted to studying of the sovereignty of psychological space as component of psychological well-being of the person. The results of research are the structural features of interrelation of the sovereignty of psychological space with such parameters of the personal psychological well-being as a degree of purposefulness of a life, its intelligence, personal capacity to resist to stressful situations have been revealed and to come into positive contacts to associates. In research it is revealed interrelation between psychological well-being of the person and the sovereignty of its psychological space: the level of the sovereignty of psychological space of the person influences on parameters of meaning of the life, hardness, satisfactions with life and psychological well-being. It is proved, that the tendency to the control and protection of the psychological space can be considered as correct strategy of.

**Keywords:** sovereignty of the personal psychological space, psychological well-being