

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A JEJÍ VLIV NA
KVALITU ŽIVOTA**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nikola Mainerová

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, PhD.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 26. června 2014

.....
Nikola Mainerová

Mé poděkování patří PhDr. Václavu Holečkovi, PhD. za jeho vedení, cenné podněty, vstřícný přístup a užitečné rady v praktické části a při zpracování dat. Ráda bych vyjádřila vděčnost též všem respondentům za jejich ochotu zúčastnit se výzkumu.

Obsah

I. Úvod.....	6
II. Teoretická část.....	8
1 Pozitivní psychologie	8
1.1 Historie pozitivní psychologie	8
1.2 Současná pozitivní psychologie	11
2 Základní témata pozitivní psychologie.....	12
2.1 Štěstí.....	12
2.2 Být někomu někým	14
3 Koncept osobní pohody.....	15
3.1 Kvalita života	16
3.2 Souvislost mezi well-being a kvalitou života.....	17
4 Jak zvýšit pocity štěstí a životní pohody	17
4.1 Pozitivní myšlení.....	17
4.2 Optimismus	19
4.3 Naděje a nadějně myšlení.....	21
4.4 Hledání silných stránek	21
4.5 Umění odpouštět	22
5 Pozitivní emocionalita a pozitivní prožívání.....	23
5.1 Pozitivní emoce a jejich zkoumání.....	24
5.2 Přehled základních pozitivních emocí.....	25
5.3 Flow.....	26
6 Přehledové studie	26
III. Praktická část	31
7 VÝZKUMNÝ DOTAZNÍK DUSIN.....	31
7.1 CÍL VÝZKUMU	31
7.2 VÝZKUMNÝ VZOREK	31
7.3 VÝZKUMNÁ METODA	31
7.4 SOUHRNNÉ TABULKY	32
7.6 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ.....	33

8	ŠKÁLA PŘEVAŽUJÍCÍHO ZPŮSOBU MYŠLENÍ.....	47
	8.4.1. Pozitivní myšlení.....	48
	8.4.2. Negativní myšlení	49
	8.4.3 Srovnání negativního a pozitivního myšlení mezi muži a ženami	51
VI	ZÁVĚR	53
	Resumé.....	54
	Summary	55
	Knižní tituly:	56
	PŘÍLOHY	57

I. Úvod

Tato práce se zabývá problematikou kvality života z hlediska pozitivní psychologie. Jedním z hlavních důvodů volby tohoto tématu je můj zájem o zlepšování sebe samé a kvality mého života. Vlivem dnešní zrychlené doby zanedbáváme samy sebe a převládá veřejná tendence podceňovat se či kritizovat sebe i okolí. Lidé přehlížejí své kladné stránky nebo si jich dokonce nejsou vědomi. Je však zřejmé, že naše výsledky v životě, náš subjektivní pocit štěstí-neštěstí a životního naplnění, ať už na poli pracovním nebo v osobních vztazích, úzce souvisí s naším povědomím o nás samotných. Téma pozitivní psychologie, především pak pozitivního myšlení je velice aktuální, zajímavé a inspirativní.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. První kapitola teoretické části nastiňuje základní fakta o pozitivní psychologii a seznamuje nás s její historií. Druhá kapitola se zaměřuje na základní témata pozitivní psychologie, základní lidské oblasti. Třetí kapitola se věnuje vymezení pojmů kvalita života, subjektivní pohoda a nevyhýbá se též otázce vzájemného vztahu mezi těmito dvěma proměnnými. Čtvrtá kapitola práce popisuje fenomény, které mohou přispět ke zvýšení kvality života. Stěžejními pojmy v této kapitole jsou optimismus, pozitivní myšlení a síla pozitivních sugescí. Přestože se tato práce nezabývá primárně duchovním rozměrem, nemá však ani v úmyslu jej popřít. Současný svět moderní psychologie již začíná přiznávat, že i duchovní rozměr má v životě člověka své nezastupitelné místo. A proto bychom tuto duchovní dimenzi neměli přehlížet, pokud chceme reflektovat člověka jako bytost v jeho celistvosti. Poslední kapitola informuje o pozitivní emocionalitě a prožívání, které tvoří prožitkovou složku pozitivní psychologie.

Zvláštní kapitolou této práce jsou zahraniční studie, které se podobně jako tato práce pokrývají s tématy pozitivní psychologie.

Praktická část práce zahrnuje dva kvantitativně laděné výzkumy, které sice přímo nesouvisí s výzkumem vlivu pozitivní psychologie na kvalitu života, ale vztahuje se k životní spokojenosti. První výzkum je podložen škálovým dotazníkem DUSIN, který zjišťuje strukturu a dynamiku životní spokojenosti a frustracenních životních podmínek a situací. Porovnává dvě věkové skupiny a zároveň popisuje jak výsledky

subjektivního pocitu důležitosti v jednotlivých životních oblastech, tak i jejich reálné subjektivní spokojenosti v těchto oblastech života. K výzkumným závěrům práce povede analýza dat získaná z použitých dotazníkových metod.

Druhým, doplňujícím, výzkumem této práce je Škála převažujícího způsobu myšlení. Zde se práce, pro změnu, zaměřuje na srovnávání dvou populací, populaci mužů a žen.

II. Teoretická část

1 Pozitivní psychologie

Pokud bychom ve společnosti otevřeli diskuzi na téma pozitivní psychologie, jen málokdo by dokázal hovořit o tom, co to pozitivní psychologie je, co zkoumá a popisuje. Během posledních pár desítek let jsme se setkali faktem, že pozornost psychologů a výzkumných pracovníků byla zaměřena spíše na negativní, až psychopatologické jevy. Vyšlo mnoho publikací a studií, rovněž bylo uspořádáno mnoho konferencí a přednášek a vydány tisíce článků na téma stres, úzkost, hněv, vyhoření, bolest, deprese apod. (Slezáčková, 2012, s. 11) S případným zvýšeným zájmem o tyto negativní jevy v životě může dojít k tzv. „fascinaci negativními jevy v životě“ a následnému vidění světa v černých barvách. Tato fascinace se pak dále odráží v našem chování a postojích vůči okolí, protože jsou zde patrné tendence více vnímat negativa, zatímco kladné stránky osobnosti přehlížet. (Křivohlavý, 2004, s. 8) To bylo důvodem zvýšení zájmu o pozitivní psychologii, která se zaměřuje výhradně na studium kladných témat, kladných psychologických jevů a citových prožitků. Chce totiž zdůraznit, že existuje protipól těchto negativních emocí. Patrná je také snaha doplnit a ucelit poznatky o celkovém obrazu psychiky člověka. Pěstování pozitivní psychologie je tedy snaha vyrovnávat intenzitu zájmu psychologů o obě dvě stránky života. (Křivohlavý, 2004, s. 8).

1.1 Historie pozitivní psychologie

O kladných prožitcích a emocích mluví lidé od nepaměti, pozitivní psychologie pouze sumarizuje a blíže zkoumá tyto jevy. Tématům pozitivní psychologie se věnovali již antičtí filosofové, když ve svých spisech psali o moudrosti, ctnosti či spiritualitě. (Křivohlavý, 2004, s. 10). Na přelomu 19. a 20. století vznikalo mnoho úvah a poznatků, které měly velký význam a přínos pro pozitivní psychologii takovou, jakou ji dnes známe. (<http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/co-je-pozitivni-psychologie.html>) Jedním z přínosců byl Abraham Harold Maslow, americký psycholog, který definoval hierarchii potřeb v roce 1943. V svém díle *Motivation and personality* poprvé použil pojem „pozitivní psychologie“. Dle jeho teorie má člověk pět základních potřeb. Jsou to v první řadě biologické potřeby (hlad, žízeň, potřeba spánku,...), hned nad ním potřeba bezpečí a jistoty, následně potřeba přijetí a lásky (sociální potřeby), dále potřeba uznání a sebeúcty

a konečně také potřeba seberealizace. Společně jsou tyto základní potřeby zařazeny v pomyslné pyramidě potřeb. První čtyři potřeby označuje Maslow jako nedostatkové, pátá potřeba seberealizace je potřebou růstovou, která je typická pro člověka. Pokud nejsou nižší potřeby uspokojovány v dostatečné míře, zvyšuje se tlak na jejich uspokojení. Když máme např. hlad, budeme ho mít postupem času čím dál tím větší, zatímco když máme nedostatečně uspokojeny vyšší potřeby, neohrožuje nás to na životě. Zpravidla potřeby vyšší přicházejí až tehdy, jsou-li alespoň v dostatečné míře uspokojeny potřeby nižší. Pokud nejsou dlouhodobě uspokojovány potřeby vyšší, zvyšuje se význam nižších potřeb. Bylo prokázáno, že v krajních situacích života, např. v ohrožení existence, hraje velkou roli pro přežití a fungování uspokojování vyšších potřeb, především těch duchovních., a to i přesto, že jsou nižší potřeby uspokojovány minimálně. Ne vždy jsou tedy nižší potřeby významnější, než potřeby vyšší. (<http://web.b.ebscohost.com.ez-proxy.svkpl.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=72d53681-912f-4cfe-8c75-e8e93bc8ef05%40sessionmgr111&hid=125>, ISSN 0033-2941) O tom se ve svých dílech z prostředí koncentračních táborů zmiňoval Viktor Emil Frankl. Tento autor a jeho ústřední pojem *vůle ke smyslu* je dalším významným přínosem pro pozitivní psychologii z hlediska zkoumání emocí a smysluplnosti života. „Vůle ke smyslu“, tedy potřeba mít nějaký smysl, je podle Frankla prvořadou motivační silou osobnosti. Člověk je schopen dokonce žít i zemřít pro své hodnoty a ideály. Pacient je v jeho logoterapii zaměřován ke smyslu svého života a konfrontován s ním. Vůle ke smyslu je u většiny lidí faktem, nikoli pouze naší vírou. Vyskytují se však i případy, v nichž zaujetí jednotlivce pro hodnoty je jen maskováním skrytých vnitřních konfliktů. V tomto případě máme co činit s nesprávnými hodnotami, které musí být jako takové demaskovány. Je nutné nebrat naše hodnoty jako pouhé sebevyjádření vlastního Já, protože smysl je něco, s čím je existence konfrontována.

„Kdyby smysl, který čeká na naplnění, byl pouhým výrazem lidského já nebo myšlenkovou projekcí tužby, ztratil by povahu požadavku a nároku, jimiž na člověka apeluje a volá ho k odpovědnosti.“ (Frankl, 1994, s. 66)

Jsou to naše hodnoty, které táhnou kupředu, nikoliv postrkují. Naše chování není otázka pudů, je to otázka našeho vlastního rozhodnutí, vlastního vnitřního souhlasu. Jsme to my, kdo zaujal jistý postoj a morální chování kvůli věci nebo osobě, jíž se oddal. Podle Frankla existují tři možnosti, jak dát životu smysl. Jsou to *tvůrčí hodnoty*, které se realizují při plnění různých úkolů a povinností, dále *hodnoty zážitkové*, které se projevují ve vnímání

okolního světa, a *hodnoty postoje*, jež jsou projevem postoje vůči osudu, který nelze změnit. Zjednodušeně řečeno, je to čin, který si vytyčíme; dílo, které vytvoříme; zážitek, setkání a láska. Ale smysl života můžeme najít také v beznadějně situaci. Jako příklad si uveďme vězně v koncentračních táborech. Frankl ve své knize píše o tom, že i jemu k přežití v táboře pomohl onen impuls, že má pro co žít. Jeho přáním bylo znovu sepsat rukopis, který mu byl při vstupu do tábora nedobrovolně odebrán. Naše hodnoty nás neopouští do poslední chvíle naší existence, je naší povinností je realizovat, ať už jsou naše možnosti jakkoliv omezeny. „*Být člověkem znamená být vědomým a být odpovědným*“.
(Frankl, 1995, s.62) Smysl života se mění od člověka k člověku, ze dne na den, z hodiny na hodinu. Proto záleží nikoliv na obecném smyslu života, nýbrž na smyslu života určité osoby v daném okamžiku. Každý má v životě své vlastní specifické poznání. Úkol každého je jedinečný jako jeho příležitost závazku dostát. Cíl logoterapie spočívá v tom, aby si pacient uvědomil svou odpovědnost. K tomu je třeba mít možnost volby a samotného pochopení, komu nebo čemu je odpovědný. Logoterapie však nekáže a nerozkazuje. Jde o to pacientovi ukázat co nejširší rozhled.

Ke vzniku pozitivní psychologie přispěl i fakt existence společného zájmu a úsilí badatelů, kteří zkoumali optimismus, životní pohodu či pozitivní prožitky a emoce.

Svémi výzkumy významně přispěl Aaron Antonowski s jeho konceptem salutogeneze, nauce o původu, zdrojích zdraví a následném posilování zdraví. Poprvé jej popsal v roce 1987 ve svém díle *Unraveling the Mystery of Health*, kde se zabýval obecnými faktory, které posilují zdraví – tzv. salutogenní faktory. Je to například nezdolnost typu koherence nebo hardiness, aj. Jeho smysl pro integritu (SOC) znamená smysluplnost, vidinu zvládnutelnosti úkolů, schopnost chápaní děje, v němž se jedinec nachází. Pohlcuje tedy tři základní aspekty: 1. Svět a život jsou srozumitelné, 2. Život je zvládnutelný, 3. Život má smysl. Právě tyto charakteristiky holistického zdraví jsou považovány za zdroje zdraví. Zdroje se nacházejí v nás samotných a je nás, jak se svým potenciálem naložíme. V konceptu salutogeneze jde o podporu a pěstování zdraví, nikoliv pěstování strachu z nemocí. A v tom je rozdíl oproti klasickému přístupu, který dichotomně dělil lidi na zdravé nebo nemocné. V konceptu salutogeneze se nachází větší prostor pro vnímání vlastního stavu. Nezaměřuje se na stresory a škodlivé vlivy, ale na zdroje zdraví ve smyslu „well-being“. (ISSN 0954–0261 print/ISSN 1369–1627 online © 2011 Institute of Psychiatry DOI: 10.3109/09540261.2011.637905)

Lazarus (1966, 1969) nejuceleněji zformuloval psychologickou koncepci stresu. Ve své teorii kognitivního hodnocení rozlišil stres fyziologický od psychologického. Pro stres fyziologický je typická vegetativní a neurohumorální reakce na škodlivé činitele. Psychologický stres a následná škodlivost činitelů je závislý na tom, jak jej daný jedinec sám vyhodnotí. Dominují zde dva procesy, hodnocení (appraisal) a samotné zvládnutí stresu (coping). Transakční koncepcí stresu zastává názor, že osoby, které hodnotí stresovou situaci jako zvládnutelnou, nikoliv však beznadějnou, mohou ovlivnit průběh dalších událostí tím, že nedojde ke stresové reakci a organismus zůstane i nadále v rovnováze. Důležité je k hodnocení situace přistupovat racionálně. (Baštecká, Goldmann, 2001, s. 242) Lazarus dále rozlišoval tři stádia v dynamice stresu: ohrožení, zvažování nebezpečí a zvládání (coping). „Zvládáním se rozumí snaha jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost - řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety s těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici“ (Cohen, F., Lazarus, R.S. Coping with Stresses of Illness in Křivohlavý, 1994, s. 43).

1.2 Současná pozitivní psychologie

Dalšími významnými přínosci pozitivní psychologie takové, jakou ji dnes známe, byli autoři M. Seligman se svou koncepcí „naučeného optimismu“ nebo také „dispoziční optimismus“ od autorské dvojice Scheier-Carver. Oběma koncepcím se budeme podrobněji věnovat v dalších kapitolách práce.

Přes řadu výzkumů a nových teorií je pozitivní psychologie směrem, který vznikl relativně nedávno, tedy na přelomu 20. a 21. století. Velice brzo se rozšířil z USA také do ostatních států, později i kontinentů. Teprve až roce 1999 proběhlo ve Spojených státech první setkání zastánců pozitivní psychologie, a proto je tento rok považován za oficiální počátek vzniku nového směru - pozitivní psychologie. O rok později dokonce vyšlo speciální číslo časopisu *American Psychologist*, které bylo celé věnováno představení pozitivní psychologie jako dalšího nového směru veřejnosti. Mezi hlavní představitele tohoto směru považujeme M. Seligmana a M. Csikszentmihalyiho. Podle nich je cílem vytvářet a upevňovat nejlepší kvality pro lidský život, aby byl jedinec spokojený, milující a vnitřně silný apod. (Slezáčková, 2012, s. 13)

Dnes je pozitivní psychologie považována za jednu z disciplín psychologie, ba dokonce má svou významnou pozici. Badatelské a výzkumné možnosti v této oblasti se stále rozšiřují, a tak můžeme očekávat řadu nových poznatků, které inspirují a obohacují životy lidí, ale dokonce zvýší kvalitu poskytovaných psychologických, terapeutických a dalších služeb. V současné době je největší pozornost věnována výzkumům silných stránek charakteru, otázkám posttraumatického rozvoje a také pozitivní edukaci i jejím možnostem a přínosům. Pozitivní psychologie představuje také vhodnou intervenci v mnoha oblastech. Je upřednostňována realizace dlouhodobých výzkumných cílů, která podává přesnější informace díky kvalitnější interpretaci souvislostí a důsledků. Přínosná je existence moderních prostředků a techniky. Proto současná pozitivní psychologie zkoumá vliv pozitivního prožívání na stav naší mysli a těla po stránce fyziologické i neurologické. (Slezáčková, 2012, s. 265)

2 Základní témata pozitivní psychologie

Oblast pozitivní psychologie disponuje mnoha tématy a okruhy. Jsou to různá témata a otázky z oblasti kognitivní, emocionálního života, vzájemných vztahů mezi lidmi či speciálním osobním přístupem k životu, až po zvládnutí různých životních situací a konfliktů. V této kapitole pouze nastíním základní pojmy pozitivní psychologie, a sice štěstí a láska. (Křivohlavý, 2004, s. 9)

2.1 Štěstí

Štěstí je velice relativní pojem. Každý člověk vnímá štěstí jinak. Pro někoho je to blízkost svých milujících, pro jiného zase pracovní úspěchy nebo nové zážitky. Obecně lze považovat za štěstí situaci, kdy máme pro co nebo koho žít, kdy je nám prostě dobře. K dosažení stavu, kdy se cítíme důležití a potřební, je dobré mít nějaký smysl života, směr, kterým se vydáváme, pomyslný „vítr do plachet“. Pokud smysl života postrádáme a životem pouze proplováme, ochuzujeme se tak o jakousi radost a chuť jít do všeho naplno, tady a teď a těšit se ze života. (Slezáčková, 2012, str. 21-23) Uvedu příklad ženy, která našla svůj smysl života.

Žena středního věku, která už léta trpěla depresemi. Žila dlouhá léta v blahobytu, po boku milujícího manžela a nikdy se nemusela starat o děti ani domov a nechodila do práce. Přesto ve svém životě nebyla šťastná a něco jí stále chybělo. Situace byla natolik vážná, že dokonce přemýšlela o sebevraždě. Její lékař jí předepisoval léky, které by tuto depresi odstranily. Autorka líčí svou pomoc této klientce. Byly vyloučeny veškeré endogenní i exogenní faktory. Ačkoliv to zní jako velký paradox, tato žena byla skutečně nešťastná. Lucasová si od klientky nechala vyprávět, jak probíhá její standardní den. Později ji dovedla k otázce, jestli vůbec někdy poznala v životě nouzi. Klientka si vzpomněla na situaci, kdy vážně onemocněla její sestra a ona se za ni musela postarat o jejího manžela a rodinu. Ačkoliv to bylo náročné období, které ji vysilovalo, začala si při vyprávění uvědomovat, že tehdy žádnou depresi nepociťovala. Měla totiž nějaký smysl života, cítila se potřebná. Její deprese propukla v době, kdy se sestra uzdravila a vrátila se zpět domů. Nyní nastala chvíle najít smysl života. Autorka ji vyzvala, aby mluvila o tom, v čem se cítí být dobrá. Popisovala, jak výborně vaří a jak se celá sestřina těšila z dobrého jídla, které jim připravovala. Protože neměla nouzi o finanční zdroje, rozhodla se přijmout příležitost dobrovolně vařit v sociální službě při akci „Jídlo na kolech“. Roznášela jídlo starým lidem a invalidům. Později se sama chopila práce v ústředí kuchyně, dokonce navrhovala stravovací plány. Od té doby se její deprese již nevrátila, objevila kouzlo toho, jaké to je být zde pro druhé. *„Kdo je tu pro druhé, zůstává sám duševně zdrav.“* (Lucasová, 1997, s. 16-20)

Baumeister se v psychologické analýze cílů ptá i na otázky ohledně štěstí a hledá odpověď na to, co vlastně štěstí je.

1. Jsou to pozitivní a příjemné emocionální zážitky.
2. Je to klid a mír, bezpečí a absence negativních emocí
3. Je to spokojenost se životem v dlouhodobém pohledu, např. v manželství

Ačkoliv jsou finanční prostředky domnělou podmínkou lidí ke štěstí, zjišťuje se, že tyto objektivní faktory ovlivňují pocity štěstí jen minimálně. Je faktem, že zlepšují-li se naše životní podmínky, rychle si na to zvykneme. V začátku hraje roli nadšení a radost, které nás ale neudělají trvale šťastnými. Zajímavým paradoxem je, že často bývají šťastní ti lidé, jejichž objektivní podmínky jsou horší. Díky psychologickým studiím se dokázalo,

že je lepší štěstí dosahovat postupně, každodenními radostmi, nežli náhlým vzrůstem emoce štěstí. (Křivohlavý, 2006, s. 178)

To, co dělá člověka šťastným, je velice individuální. Míra pocitu štěstí je dána naším očekáváním a touhami. Závisí to na sociokulturních podmínkách, kde daný jedinec vyrůstal, na jeho osobnosti a temperamentu a také na jeho hodnotovém systému. Bohužel ne vždy je v našich silách plnit svá vlastní očekávání, protože naše schopnosti nemusí být dostačující pro plnění našeho snu. V tomto ohledu je třeba stát nohama pevně na zemi, abychom předešli zklamání. (Křivohlavý, 2006, s. 180)

Velký vliv na pocity štěstí má také zdravotní stav, přesněji subjektivní pocity zdraví.

Obecně se zdají být vdání lidé šťastnější než ti svobodní. Bylo zjištěno, že sociální vztahy také úzce souvisí se štěstím. Potýkáme-li se s problémy v sociální sféře, jako je pocit osamělosti, konflikty a nepřátelství, ovlivňuje to, jak se v dané chvíli cítíme být šťastni nebo nešťastni.

Dalším faktorem, který nám přináší subjektivní pocit štěstí, je pocit smysluplnosti existence. Pro větší úspěšnost a štěstí v životě je vhodnější mít více cílů, než se zaměřovat na jeden. Mezi hlavním cílem a těmi vedlejšími existuje harmonie a soulad.

Důležité je věřit hodnotám, které v sobě máme a považujeme je za správné. „Pocit štěstí je otázkou interpretace a porovnává vlastní život s tím, co si přeji a očekávám.“ (Baumaister 1991, s. 229 in Křivohlavý, 2006, s. 180).

2.2 Být někomu někým

Schopnost cítit a prožívat lásku v jakékoliv podobě je specificky lidské. Láska představuje jedno z hlavních témat, kterými se pozitivní psychologie zabývá. Láska je velice mnohotvárný a multidimenzionální jev. Jinak miluje partner svou partnerku, jinak matka svoje děti, jinou lásku prožívají přátelé. Existuje mnoho podob lásky. Podobně jako u jiných emocí také láska má svou dimenzi emocionální, kognitivní, sociální, fyziologickou, motivační, iracionální, biologickou a konečně duchovní.

Zvýšený zájem o studium lásky začal v průběhu 20. století. Sigmund Freud, zakladatel hlubinné psychologie, se zajímal především o význam sexuality. Lásku ztotožnil s projevem libida. Pohlavní touha je však pouze jedním z projevů potřeb lásky. (Slezáčková, 2012, s. 105)

Později byly výzkumné cíle zaměřovány na otázku utváření bazálních vztahů mezi matkou a dítětem, které jsou fatální pro budoucí prožívání emocí dítěte. Autorem nejobsáhlejších teorií o bazálních vztazích je americký psycholog J. Bowlby. C. Hazanová a P. Shaver později teorii rozšířili. Jak se dítě chová ke své matce v období batolete, se projevuje v jeho budoucích intimních interakcích. V souvislosti s tím rozeznáváme tři druhy partnerské lásky: romantická, vyhýbavá a úzkostná. (Slezáčková, 2012, s. 106)

Lásku přijímat a umět ji také dávat, to je skutečné umění. Humanisticky zaměřený psycholog Erich Fromm o tom píše ve svém díle *Umění milovat*. Lásku zde člení dle toho, co stojí ve středu zájmu - lásku bratrskou, mateřskou, erotickou, sebelásku a lásku k Bohu. Klade důraz na aktivní charakter lásky. „Láska je aktivní péče o život a růst toho, koho milujeme“ (Fromm, 1996, s. 32 in Slezáčková, 2012, s. 107).

V současné době je zájem o výzkumy lásky směřován k otázkám, jak láska vzniká, co ji posiluje a také co je způsobeno jejím vyhasnutím.

3 Koncept osobní pohody

Osobní pohoda, rovněž subjective well-being, dále jen SWB, je podle zdravotnické organizace významnou složkou a ukazatelem kvality života. (WHOQOL Group 1995 in Slezáčková, 2012, str. 24). Velice úzce je tento pojem SWB spojován nebo dokonce vnímán podobně jako pojmy štěstí, uspokojení či optimální prospívání. Hranice zde nejsou příliš viditelné. (Slezáčková, 2012, str. 24)

Z pohledu Eda Dienera, který se zabýval výzkumy osobní pohody, můžeme definovat SWB takto: „Pojmem osobní pohoda (subjective well-being) rozumí E. Diener výsledek jak racionálního, tak emocionálního zhodnocení vlastního života. Negativní afektivita,

pozitivní afektivita a životní spokojenost jsou, jak se ukázalo, na sobě nezávislé proměnné.“ (Diener, Lucas, Oishi, 2002 in Slezáčková, 2012, str. 25)

Mezi podmíněné aspekty duševní pohody Diener řadí:

- Subjektivní stav duševní pohody, zahrnující převahu pozitivních emocí (Positive affect) a nižší poměr negativních emocí (Negative affect)
- Racionální zhodnocení spokojenosti se životem (Life satisfaction)
- Zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života (Flourishing)
(Slezáčková, 2012, str. 25)

$$SWB = PA - NA + LS + F$$

Ze studijního a vědeckého hlediska SWB využívá dva přístupy, přístup hedonický, který je zaměřen na radostné stránky života, a přístup eudaimonický, jenž pouze vyzdvihuje význam osobních kvalit, tendence k sebeaktualizaci a seberealizaci.

Jedná se o poměrně novou oblast v psychologii, která se snaží pochopit vlastní hodnocení života lidí. Nyní se neptáme, kdo je šťastný, jako tomu bylo dříve. Nynější zájem se upírá k otázkám, kdy a proč jsou lidé šťastní z jejich subjektivního pohledu jejich a jaké procesy to ovlivňují (Diener, 2000).

3.1 Kvalita života

Světová zdravotnická organizace WHO definuje kvalitu života podle toho, „jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotovém systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám.“ (WHOQOL Group, 1995 in Slezáčková 2012, str. 23)

Dále WHO vymezuje šest základních aspektů, které určují kvalitu života. Je to fyzická stránka a úroveň samostatnosti, psychické zdraví a duchovní oblast, poměr negativního a pozitivního prožívání, sociální vztahy životní prostředí.

Hodnocení a výzkum kvality života probíhá ve třech úrovních, a sice mikroúroveň, která zkoumá kvalitu života velkých celků, kultur. Mezorovina se zajímá a zkoumá kvalitu života na úrovni menších skupin a konečně také rovina osobní, která se zaměřuje na daného jedince a subjektivní potřeby a pocity. Kvalita života a její hodnocení závisí na hodnotovém systému, očekávání, s případnou shodou či neshodou těchto očekávání v reálném životě. (Slezáčková, 2012, str. 23-24)

3.2 Souvislost mezi well-being a kvalitou života

Otázkou je, do jaké míry spolu souvisí subjective well-being a kvalita života. Znamý český psycholog Kováč nejlépe vystihl a ucelil model kvality života, kdy celkovou kvalitu lidského bytí vnímá jako víceúrovňový a multikomponentový fenomén, který se „projevuje v psychické reflexi jako přetrvávající spokojenost, dlouhodobě jako pohoda a chvílemi i jako štěstí“ (Kováč, 2004b, s. 463).

Kvalita života po stránce psychické čerpá z osobnostního potenciálu nás samotných, tedy z potenciálu kognitivního, emocionálního a také konativního.

4 Jak zvýšit pocity štěstí a životní pohody

Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie v praxi je orientace na člověka a na to, co je pro něj zdravé, pozitivní a funkční. Aby člověk zvládal těžkosti života, radoval se ze života, posiloval své silné stránky, aby našel svůj smysl života, zkrátka aby optimálně prospíval. Budeme se setkávat s proměnnými, jejichž hodnocení závisí na individualitě každého z nás. Existuje mnoho způsobů jak si dopomoci ke kvalitnějšímu životu.

4.1 Pozitivní myšlení

Naše aktuální emocionální ladění závisí na tom, co si myslíme a jak vnímáme sami sebe, naše okolí a svět. Základním prvkem pozitivní změny je změna často negativistického přístupu a způsobu myšlení. Negativní interpretace v nás vyvolávají negativní emoce a prožívání, naopak pozitivní interpretace sebe sama a okolí v nás zanechají kladné emoce a jsou zdrojem kladného prožívání a vnitřních sil. Proto myslet pozitivně znamená

zaměřovat se více na ty pozitivní věci a stránky života, které byly až doposud ve stínu všech problémů, kterým je obvykle přikládána větší důležitost. Člověk má tendence vidět věci horší, než jaké doopravdy jsou, a vyznačuje se tendencemi si postěžovat. Často jsou slýchané tvrzení od okolí typu „Už nikdy nebudu šťastný“ nebo „Stejně to nestihnu, to nemá cenu.“

Mnohdy se veřejnost mylně domnívá, že pozitivní myšlení znamená žít a tvářit se, jak je všechno skvělé, ačkoliv tomu skutečnost neodpovídá. Řadě lidí se při slovním spojení pozitivní myšlení vybaví asociace velkolepé kampaně o tom, jak změnil způsob uvažování životy tisíce lidem po celém světě. Jak se z chudého stal bohatý, jak našel práci svých snů, apod. Chce to vlastně jen za všech okolností myslet pozitivně, usilovně myslet na své přání a poprosit si. O tom ale pozitivní myšlení není a není na místě stavět si vzdušné zámky. (Slezáčková, 2012, s. 66-67)

Velkou roli v pozitivním myšlení hraje naše pozornost a to, kam ji upínáme. Těžko bychom mohli vnímat všechny podněty kolem nás. Mozek je schopen si vybrat pouze podněty, které jsou pro nás opravdu důležité nebo na které se účelně zaměříme. Proto je dominantní vlastností pozornosti výběrovost. To znamená, že vybíráme přednostně věci, které subjektivně shledáváme atraktivními, užitečnými, důležitými. V případě ohrožení a rizik je naše pozornost zužována jen na vnímání daného problému, selektujeme si to, co je pro nás opravdu podstatné. (Slezáčková, 2012, s. 67-68)

Tuto pozornost lze využít v náš prospěch v oblasti emocionálního prožívání. Autorka Alena Slezáčková ve své knize Průvodce pozitivní psychologií (2012, s. 69) uvádí výborný příklad takového zužitkování v osobním životě. Vezměme si člověka, který má strach z létání. Patrně k tomu má své důvody. Pravděpodobně si před odletem začne vybavovat různé katastrofické zprávy o leteckých haváriích za posledních 10 let. Tím přirozeně propadne ještě většímu strachu a úzkosti, která může propuknout až v paniku. Pokud se však pokusí najít si na létání cosi pozitivního (např. to, že létání je nejbezpečnějším způsobem dopravy, pohled z okna na krásu planety Země apod.) a na toto pozitivum se zaměří, odkloní tím své negativní myšlenky, a tak nezbude prostor pro prožívání ani strachu, ani úzkosti.

Významný přínos měli psychologové A. Ellis a A. Beck, když pátrali po tom, proč jsou lidé oběťmi negativních navyklých vzorců, které nám byly vštěpovány všemi výchovnými

složkami, včetně rodičů. Všichni známe absolutní tvrzení a sugestivní vzorce o tom, jak musíme být ve všech ohledech dokonalí, nesmíme nikomu ustoupit, musíme nosit dobré známky apod. Možná do jisté míry mohou být tato tvrzení určitým povzbuzením a motivací, ale na druhou stranu nás dostávají do velkého stresu, což zvyšuje míru naší životní nepohody. Bojíme se, že zklameme, že nenaplníme požadavky a očekávání okolí. Např. tvrzení: „Nebřeč! Kluci nebrečí, brečí jenom holky!“ I touto formulací dostáváme člověka tam, kam ho chceme mít a dáváme mu důvod, aby se cítil špatně, žil pod tlakem. Proč bychom nemohli dělat to, co opravdu sami chceme a jak to cítíme. Nyní je na nás, jaký postoj k tomu zaujmeme, ať už na poli pracovním či v osobním životě. (Slezáčková, 2012, s. 69)

Alena Slezáčková ve své knize Průvodce pozitivní psychologií (2012, s. 77) vyzývá čtenáře, aby rozepnuli pomyslný „ZIP“ a otevřeli se pozitivnímu myšlení. Metoda ZIP tedy vypadá takto:

Zaměřenost pozornosti – zaměřujeme se především na to špatné, ale proč svoji pozornost nezaměřit také na ty lepší stránky a na to, co se nám opravdu daří?

Interpretace – správně interpretovat vzniklé situace, které nám přinesl život. To vše objektivně a na základě skutečných příčin a důsledků.

Paměť – umět si v krizové těžké životní situaci vybavit staré pozitivní zážitky a úspěchy, tím nabudeme sebedůvěry, vzbudíme v sobě naději a sílu pro další krok.

4.2 Optimismus

Být optimistou představuje jistou životní výhodu. Optimista vidí svět veselý, vnímá spíše to dobré a těší se na nové zítřky. Neúspěchy si nebere osobně, věří, že neúspěch byl jen přechodný. Normou je pro ně stav, kdy je všechno v pořádku. Oproti pesimistům zvládají lépe náročné životní situace, prožívají méně depresí, stresu a úzkostí (Carver, Scheier, 2002 in Slezáčková, 2012, s.74).

Psychologové C. S. Carver a M. S. Scheier vytvořili dotazník LOT (Life Orientation Test, Scheier, Carver, 1985 in Slezáčková, 2012, s. 70), který zachycuje míru očekávání budoucnosti, zda bude dobrá nebo špatná. Také mluví o pojmu dispoziční optimismus. Zjednodušeně řečeno, jde o optimismus vrozený, který je již stálou osobnostní

charakteristikou. Stejně jako existuje dispoziční optimismus, nacházíme rovněž dispoziční pesimismus.

Optimismus se může stát také získanou charakteristikou. S tím souvisí koncepce M. Seligmana o naučeném optimismu. (Seligman, 1991 in Slezáčková, 2012, str. 71). Podstatou je fakt, že i na negativních zkušenostech a jevech lze najít něco dobrého a nadějného. Této nadějně části je třeba se chytout a dále pracovat na tom, aby se naše situace do budoucna zlepšila, protože téměř nic není definitivní a všechno lze změnit i ovlivnit. M. Seligman tedy rozpracoval jistý program naučeného optimismu, čímž doplnil techniku ABC A. Ellise. Tato myšlenka zní:

A - Adversity (nepříznivá situace): Bratr mi slíbil, že mě odveze, ale krátce před tím volá, že nedorazí, protože prorazil kola.

B - Belief (myšlenky a přesvědčení, které se vážou k nepříznivé situaci): Pomyslím si: „Kdyby nejezdil jako *magor*, tak se tohle nemuselo stát. Teď kvůli němu přijdu pozdě.“

C - Consequence (důsledky názorů a přesvědčení): Utvrdila jsem se v tom, že příště se raději domluví s někým jiným, protože on není spolehlivý. Až s ním budu příště v kontaktu, tuto chybu mu vyčtu.

Prostřednictvím této metody se postupem času snažíme zpochybnit naše unáhlené názory a pocity, později také následné činy. Snažíme se připravit se na různé situace a hledáme nová řešení. Např.: „Přece jen to neudělal schválně. Zkusím zavolat kamarádce, jestli by neměla čas.“

Tento postup podle M. Seligmana můžeme také obrátit ve svůj prospěch. Proto když se nám něco nedaří, neznamená to, že je to trvalý stav a jsme pro svou neschopnost a nešikovnost rovnou odsouzeni k záhubě. Je třeba si všechno zracionalizovat a vybavit si, že bylo tisíce různých situací, i třeba stejných či podobných, ve kterých jsme již uspěli. Jednou se daří, podruhé ne. Příště zase bude. Je to věčný koloběh života. Důležité je věřit v sám sebe a své schopnosti, protože věci kolem nás jsou měnné. Samozřejmě nastanou v životě i situace, ve kterých se asi jen těžko budeme řídit naučeným optimismem. Vše závisí na závažnosti situace. (Slezáčková, 2012. s. 72)

Ch. Peterson (2000 in Slezáčková, 2012, s. 73) ve svém pojetí optimismu přichází s rozdělením na „malý optimismus“ a „velký optimismus“. Malým optimismem rozumíme pozitivní očekávání v běžném životě. Jsou to naše naděje a kladná drobná očekávání, že např. stihneme být na schůzce včas, ačkoliv je ve městě zácpa. Velký optimismus jsou pozitivní očekávání v rámci celého života, např. když doufáme, že budeme celý život zdraví.

4.3 Naděje a nadějně myšlení

Když budeme lidsky definovat naději, je to vlastně kladné nadějně očekávání a víra v náš prospěch. Naděje nás provází dějinami již od počátku, v době antiky patřila ke ctnosti a v době křesťanství tvořila základní triádu ctností víra-láska-naděje. Přitom naděje je vlastní všem lidem, bohatým i chudým, mužům i ženám. Ve slovníku autorů Hartl a Hartlová najdeme odbornou definici naděje takto: „Naděje je emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého, např. o výsledku léčby“ (Hartl a Hartlová, 2000 in Křivohlavý, s. 13). Naděje je také úzce spojována se zdravím, proto si ji všimli nejprve kliničtí psychologové, kteří pracovali na nemocných a umírajících lidech, na lidech trpících bolestmi

4.4 Hledání silných stránek

K optimálnímu psychickému rozpoložení je důležitá jedincova schopnost být si vědom svých silných stránek, schopností a dovedností, mít o sobě dobré mínění a disponovat zdravou sebedůvěrou. Proto je pro celkovou životní spokojenost velice důležité znát a umět využívat svých silných stránek. V návaznosti na běžné životní situace a okolnosti je tedy patrné, že tito lidé, kteří si jsou vědomi svých silných stránek, proplouvají životem mnohem snadněji. Vykazují lepší pracovní výkony, snadněji navazují kontakty, lépe přijímají nepříjemné a náročné životní situace a dokážou se s nimi lépe vyrovnat. Každý už v životě zaznamenal několik úspěchů, je dobré si tyto okamžiky vybavit a uvědomit si, jaké pozitivní vlastnosti přitom byly uplatněny a v jaké to bylo situaci. Tyto silné stránky je třeba protlačovat do popředí a dále je rozvíjet a zdokonalovat. Platí zde přímá úměra, čím více jsme si vědomi svých pozitiv, tím se nám zvyšuje šance na úspěch. Zasloužené pocity úspěchu a štěstí je třeba si vychutnat, protože představují další hnací motor. (Alena Slezáčková, 2012, s. 248)

4.5 Umění odpouštět

Odpouštět je lidské, praví známé pořekadlo. A je to tomu tak. Odpouštět je od slova “pustit“, čili nechat jít, vzdát se něčeho. „Odpuštěním se rozumí zvýšení naší vlastní (interní) motivace pravit a udržet vzájemný vztah poté, co byl poškozen bolestným činem druhé osoby.“ (McCullough, 1997, s. 22 in Křivohlavý, 2004, s. 103)

Odpuštění se podle moderních pojetí v psychologii objevuje v několika rovinách:

1. odpouštění jako intrapersonální jev
2. odpouštění jako interpersonální jev
3. odpouštění jako akt, kdy odpouštíme sobě samému
4. odpouštění jako činnost, kdy odpouštím instituci
5. hledání a poskytování odpouštění
6. hledání odpouštění u Boha a odpouštění Bohu

(Křivohlavý, 2004, s. 108-109)

Stále se ptáme, oč tedy jde v procesu odpouštění? Využijme citaci antropologa Houstona Smitha: „Odpuštění neznamená zbavit provinilce odpovědnosti za to, co udělal. Odpuštění je způsob, jak zabránit tomu, aby nám minulost diktovala, jak má vypadat budoucnost“ (Křivohlavý, 2004, s. 110).

Panuje předsudek, že odpouštět je znakem nedůslednosti, jistou porážkou a slabostí. Ve skutečnosti je umění odpouštět, i přes veškerou bolest, jen úlevou pro nás samotné a zbavení se negativních emocí, které v nás stále přebývají. „Proces odpouštění může být dlouhodobý a bolestný. Vyžaduje, abychom se obrátili čelem ke svému psychickému zranění či křivdě, připustili si negativní emoce, které v nás vyvolává a rozhodli se vzdát zášti, touhy po odplatě. Odpouštění je prospěšné nejen pro nás osobně, neboť přispívá k dosažení většího klidu, myslí i tělesné pohody, ale je také důležitým tmelem, jenž napomáhá utužení a zlepšení mezilidských vztahů.“ (Alena Slezáčková, 2012, s. 250)

Odpustit neznamená nutně smířovat se, odpustit znamená snížit negativní emoce, přestat se *šťouráním* se v minulosti a posunout se dál, směrem dopředu. Psychický stres se také podepisuje na našem zdraví, současná medicína uznává podíl psychiky na zdraví člověka, většina nemocí má základ v psychice člověka. Proto odpouštějme a odpouštějme i sami sobě. (Křivohlavý, 2004, s. 112)

Odpuštěním rozumíme jev, který probíhá ve fázích a je dlouhodobý. V první fázi dochází k silné emoční reakci, k šoku, k pláči, agresi, nemůžeme uvěřit tomu, co se nám stalo. Velice často se projevuje reakce na útočníkův čin. Poté se zamýšlíme, rozebíráme pohled na situaci a hodnotíme okolnosti, vytváří se subjektivní pohled na viníkův čin a situaci. Emoce stále pracují, prudce se střádají. V těchto chvílích máme tendence klást vinu i sami sobě nebo vymýšlet odplatu pro provinilce. Tento jev, trestat a oplácet, je typickým pro člověka. (Křivohlavý, 2004, s. 113-114)

Jestliže jsme my samy viníkem, měli bychom přijmout odpovědnost za své činy. Ne nadarmo se říká: „Chybami se člověk učí.“ „Vina se rodí tam, kde selhala odpovědnost“ (Viktor Frankl in Křivohlavý, 1994, s. 25). Při odčiňování viny platí zásady: nesnižovat míru problému a vlastní míru zavinění, neházet problém na ostatní viny, připustit si, že jsem to JÁ, kdo chyboval. Přijmutí viny a následná odpovědnost za svůj čin může být způsobem, jak dosáhnout zkvalitnění své osobnosti. „Pro člověka, který se dopustil něčeho, kvůli čemu ho trápí svědomí ve formě viny, se tento zážitek může stát bodem životního obratu. Místem zvratu na cestě tvorby jeho vlastní osobnosti, místem znovuzrození jeho morálního já“ (Elisabeth Lucasová in Křivohlavý, 1994, s. 28). Proto přijměme i tento neúspěch jako možnost sebenápravy a rozvoje sebe sama.

5 Pozitivní emocionalita a pozitivní prožívání

K pozitivní psychologii bezpodmínečně patří pozitivní emoce, které sehrávají důležitou roli, ba dokonce podmiňují optimální fungování člověka. Tyto emoce jsou výsledkem a ukazatelem toho, co na nás působí pozitivně. (Frederickson, 2002 in Křivohlavý, 2004, s. 66). S vývojem pozitivní psychologie začal být kladen důraz také na pozitivní emoce, jako na nedílnou složku pozitivního prožívání.

Podle Lazaruse vzniká emoce tehdy, když si člověk uvědomí význam vztahu mezi ním samotným a tím, co se právě děje. Je podle něj tedy důležitý vztah časový sled události- emocionální odpověď a rovněž vztah mezi smysluplností dění a zrodem emocí. Označuje tento vztah jako „adaptační setkání“, jehož výsledkem je emocionální zážitek. Fredericksová rovněž potvrdila, že pro zrod emocí je v první řadě důležité kognitivní zpracování informací. (Křivohlavý, 2004, s. 67)

5.1 Pozitivní emoce a jejich zkoumání

Současným výzkumům pozitivních emocí se věnuje americká psycholožka Barbara L. Fredericksová, která zdůraznila vliv pozitivního prožívání v životě a vytvořila teorii pozitivních emocí, „rozšiř a buduj“ (broaden-and-built theory). Tato teorie říká, že právě pozitivní emoce rozšiřují repertoár myšlení a činností a tvoří tak trvalý osobní zdroj síly. Fredericksová dále zdůrazňuje, že emoce mají pozitivní vývoj, který směřuje k vyšší úrovni zrání osobnosti: „Díky zážitkům a zkušenostem s pozitivními emocemi se lidé mění. Stávají se tvořivějšími, více toho vědí, jsou nezdolnější, rozvíjí se jejich sociální aktivita a stávají se zdravějšími jedinci“ (Křivohlavý, 2004, str. 69). Tato teorie byla potvrzena několika výzkumy jak pozitivních, tak i negativních emocí. Přejdeme-li k tvrzení, že pozitivní emoce jsou zdrojem naší síly, také zde se setkáme s potvrzením teorie autorky Fredericksové. Ta rovněž prováděla pokusy zaměřené na nezdolnost. Při výzkumu se zjistilo se, že lidé, kteří jsou naladěni na pozitivní vlnu, mají širší repertoár zvládnání problémů než jedinci, již mají negativní zážitek. Při tomto prožívání dochází u pozitivní emotivity k tzv. spirálovému jevu. To znamená, že zvýšené pozitivní emoce způsobují ještě lepší zvládnání problému. Zjednodušeně řečeno, čím lépe se cítíme, tím efektivněji zvládnáme řešit problémy. U negativních emocí se tento jev neprokázal. (Křivohlavý, 2004, str. 72)

Zajímavá je také teorie Fredericksové a Levensona, že kladné emoce jsou účinným protilekem negativních emocí. Tuto teorii nazýváme teorie „odčinění“. Princip takové teorie spočívá v potlačování negativních emocí díky pozitivnímu naladění. I zde výsledky výzkumu potvrdily pravdivost hypotézy. Další výzkum, provedený autory Block a Kremen roku 1996, poukázal na zajímavý fakt, že největší vliv mají pozitivní emoce na osoby, kteří vykazují vyšší míru nezdolnosti, typu residence. Ti také zažívají více kladných emocí. (Křivohlavý, 2004, str. 74)

Důkazy o tom, že emoce jsou ovlivněny tím, co vidíme a slyšíme, předložili Schachter a Singer, kteří prováděli výzkum na pacientech v čekárně ordinace, přičemž sledovali projevy testovaných osob. To, jakou emoci prožijeme, závisí na interpretaci informací z vnějšího okolí. Zde se vyplácí pokusit se vnímat různé životní situace jako pozitivní. (Křivohlavý, 2004, s. 75)

Obecně můžeme říct, že důležité je hodnotit význam a vliv našeho prožívání na základě kontextu, který se odehrál. To, jakou emoci prožijeme, závisí na subjektivním prožívání a subjektivní interpretaci dané situace, v níž se daný jedinec nachází. (Křivohlavý, 2004, s. 75)

5.2 Přehled základních pozitivních emocí

Fredericksová (Fredericksová, 2009 in Slezáčková, 2012, s. 43) vymezila základní pozitivní emoce a zároveň vybízí, abychom si u každé z emocí odpověděli na otázky:

- Kdy jsem naposledy tuto emoci prožíval?
- Kde jsem byl?
- Co jsem zrovna dělal?
- V jaké situaci zažívám tuto emoci, co je spouštěčem?
- Mohu tuto emoci nějak rozvíjet a kultivovat?

Základní pozitivní emoce:

- Radost
- Vděčnost
- Vyrovnanost
- Zájem
- Naděje
- Hrdost
- Pobavení
- Inspirace
- Úcta
- Láska

5.3 Flow

Flow bychom mohli stručně charakterizovat jako stav pozitivního zaujetí nebo splynutí s určitou činností. Jde o určitý druh pozitivního prožívání situací. M. Czikszentmihalyi ho charakterizuje jako stav, „ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší... Jedna z vlastností stavu zaujetí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys jevu zaujetí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme, a tak už nám v mysli nezbyvá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují.“ (Czikszentmihalyi, 1996 in Křivohlavý, 2006, str. 34)

Jak často přemýšlíme mimo naši mysl, za hranicemi naší fantazie. Termín flow nastává ve chvíli, kdy jsme zcela ponořeni do nějaké činnosti, prostřednictvím níž se obohacujeme.

6 Přehledové studie

I.

Název výzkumu: Subjektivní pocit pohody a její dílčí stupnice mezi studenty: Studium role kreativity a sebeuplatnění/ Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy

Autoři: Mohammad Reza Tamannaefar, Mahshad Motaghedifard

Místo: Department of Psychology, Faculty of Human Sciences, University of Kashan, Kashan 87317-51167, Irana

Datum: 6. 8. 2013

Zdroj: www.elsevier.com/locate/tsc.com

Cíl: Cílem této studie bylo zjistit subjektivní pohodu a jeho dílčí stupnice podle studentů: studium o roli kreativity a sebeuplatnění.

Vzorek: Do studie se zapojilo 355 vysokoškolských studentů (176 žen/179 mužů) z univerzity v Kashanu, kteří byli vybráni na základě náhodného *stratifikovaného výběru* obyvatelstva.

Metoda: Studijní metodou je metoda deskriptivně-korelačního typu. Pro posouzení tvořivosti byl použit dotazník kreativity (Creativity Questionnaire, 1994), pro posouzení vlastního sebeuplatnění byl vybrán obecný dotazník sebeuplatnění (general self-efficacy scale, 1982) a pro zhodnocení subjektivní pohody a její dílčí váhy byl použit subjektivní dotazník pohody (subjective well-being questionnaire, 2003). Test a analýza dat byla provedena pomocí programu SPSS 18, který využívá regresní analýzu krok za krokem.

Výsledky: Výsledky objevily významný vztah mezi kreativitou a subjektivní, emocionální, psychickou a sociální pohodou. Také sebeuplatnění a subjektivní pohoda spolu významně souvisí. Výsledky regresní analýzy prokázaly možnou schopnost subjektivní pohody skrze kreativitu a sebeuplatnění. Vzhledem k významnému vztahu mezi subjektivní pohodou, kreativitou a sebeuplatněním, má zjištění významné důsledky pro zlepšení subjektivní pohody studentů tím, že posílí vlastní sebeuplatnění a optimalizují kreativitu.

II.

Název výzkumu: Osobnost jako predátor osobní pohody v

Autoři: MARTINA HŘEBÍČKOVÁ, MAREK BLATNÝ, MARTIN JELÍNEK

Místo: Psychologický ústav AV ČR, Brno

Datum: 2.4.2008

Zdroj: Československá psychologie 2010 / ročník LIV / číslo 1

Cíl: Studie zkoumá vztahy mezi osobnostními vlastnostmi (N-neuroticismus, E-extraverze, O-otevřenost vůči zkušenosti, A-přívětivost a C-svědomitost) a subjektivní pohodou

Vzorek: .Na studii se podílely skupiny: vysokoškolští studenti (N = 2317) a dospělí ve věku 40 – 83 let (N=196) .

Metoda: Regresní analýza

Výsledky: Regresní analýza ukázala, že u skupiny vysokoškolských studentů dominují čtyři osobnostní rysy, které predikují pohodu (v pořadí N, C, E, A), zatímco ve skupině dospělých jsou to pouze dva osobnostní rysy pro předpověď pohody (N, E). Byly provedeny postupné regresní analýzy, a to odděleně, pro muže a ženy. Výsledky ukázaly jiný počet prediktorů pohody u mužů a žen. Ve skupině žen, studentek VŠ, byly předpovězeny stejné osobnostní vlastnosti, jaké jsou uvedeny výše pro studenty VŠ. U mužů, vysokoškolských studentů, chybí přívětivost jako prediktor pohody. Neuroticismus byl jediný prediktor pohody ve skupině dospělých mužů, zatímco ve skupině dospělých žen se neuroticismus vůbec nevyskytl. V této druhé skupině byla nejsilnějším prediktorem pohody extraverte, následně svědomitost a přívětivost.

III.

Název výzkumu: Zdraví a pohody při práci: Nemocniční prostředí/Health and well-being at work: The hospital context /Santé et bien-être au travail : le contexte hospitalier (originál)

Autoři: C. Roland-Lévy (a), J. Lemoine (a), C. Jeoffrion (b)

Místo:

(a) Department of Psychology, University of Reims Champagne-Ardenne, France

(b) Psychology Laboratory of Pays de la Loire (LPPL - UPRES EA 4638), Department of Psychology, University of Nantes, France

Datum: 14.12.2013

Zdroj: www.elsevier.com/locate/tsc.com

Cíl: Hlavním cílem naší studie je změřit velikost šesti rozměrů psycho-sociálního pracovního prostředí ve francouzské nemocnici. Druhým cílem je vyzdvihnout z šesti dimenzí ty, které jsou nejdůležitější a navrhnout pro nemocniční pracovníky konkrétní kroky ke zlepšení pohody na pracovišti a k prevenci sociálních rizik

Vzorek: Testovaný vzorek se skládá z 1139 nemocničních pracovníků.

Metoda: 24položková škála byla vytvořena na základě ostatních šesti rozměrů zjištěných ve studii DARES study. Tato stupnice umožňuje měřit míru psycho-sociálního rizika a pohody při práci. Sociální reprezentace jsou měřeny volnými asociativními úkoly na základě cílových výrazů: pohody při práci v nemocnici. Účastníci rovněž odpovídali na otevřenou otázku, jak zlepšit pohodu při práci v nemocnici. Odpovědi byly analyzovány pomocí hierarchicky uspořádané klasifikace.

Výsledky: Čtyři ze šesti rozměrů získaných z faktorové analýzy jsou stejné jako ty, které byly získány a uvedeny v reportu DARES: pracovní poptávka, emocionální nároky, vztahy na pracovišti a práce v bezpečí. Kvantitativní analýzy ukazují, že pro nemocniční zaměstnance je míra rizika nejvyšší u prvních dvou bodů. Ze sociální reprezentace pohody při práci v nemocnici a z analýzy diskursu vyplývá, že dimenze, která je nejdůležitější pro nemocniční pracovníky, je vztah na pracovišti. Během této studie bylo použito kvantitativních i kvalitativních hodnocení, což nám umožňuje mít v analýze určité prvky kvality v pracovních podmínkách v nemocnici. Snížení úrovně psycho-sociálního rizika má pozitivní vliv na spokojenost pracovníků, pohodu a zdraví .

IV.

Název díla: Interní dialog: O asymetrii mezi pozitivními a negativními myšlenkami a jejich zvládnutí. / The internal dialogue: On the asymmetry between positive and negative coping thoughts.

Autoři: Robert M. Schwartz

Zdroj: Database: PsycARTICLES (Publisher Kluwer Academic Publishers-Plenum Publishers, ISSN - 1573-2819)

Datum: 1. 12. 1986

Místo: University of Pittsburgh School of Medicine, Western Psychiatric Institute and Clinic, 3811 O'Hara Street, 15213, Pittsburgh, Pennsylvania, USA

Výsledek: Ve svém výzkumu poukazuje na fakt, že tímto tématem se zabývali již staří myslitelé v čele s Platónem a Williamem Jamesem. V současných výzkumech se objevuje fakt, že existuje určitá rovnost zastoupení mezi pozitivními a negativními myšlenkami. Přesto negativní myšlenky jsou brány jako důležitější zejména kvůli jejich vlivu na myšlení.

V.

Název výzkumu: Mezi psychické náklady na intenzivní Pozitivní vliv / The psychic costs of intense positive affect

Autoři: Diener, Ed; Colvin, C. Randall; Pavot, William G.; Allman, Amanda

Zdroj: Journal of Personality and Social Psychology, Vol 61(3),

Datum: září 1991

Vzorek: Do výzkumu bylo zahrnuto 610 vysokoškoláků, kteří byli rozděleni do 5 skupin.

Výsledek: Kognitivní mechanismy, které upřesňují či tlumí vliv pozitivního myšlení na životní pohodu, se mohou přeměnit z pozitivní na negativní událost. V důsledku toho zjišťujeme, že výrazně pozitivní zážitky mají tu schopnost potlačit intenzitu prožívání jiných zážitků, byť neméně pozitivních. Podle těchto faktů vyjadřuje autor myšlenku, že intenzivní pozitivní zážitky mohou často předčít jejich význam.

III. Praktická část

Praktická část práce zahrnuje dva výzkumy, které se pouze doplňkově přibližují k problematice pozitivní psychologie, konkrétně životní spokojenosti a pozitivního myšlení. První výzkum tvoří dotazník DUSIN, který zjišťuje strukturu a dynamiku životní spokojenost a frustracenních životních podmínek a situací. Autorem je prof. PhDr. Oldřich Mikšík, DrSc. Dotazník DUSIN byl vydán r. 2004 v Brně.

Druhým výzkumem praktické části je škála převažujícího způsobu myšlení (Biswas-Diener, 2008. s. 2008 in SLEZÁČKOVÁ, 2012, s. 80-81).

7 VÝZKUMNÝ DOTAZNÍK DUSIN

7.1 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu je srovnat a popsat případné rozdíly u dvou věkových populací z hlediska jejich hodnocení života důležitosti a spokojenosti v jednotlivých životních oblastech.

7.2 VÝZKUMNÝ VZOREK

Výzkumu se zúčastnilo celkem 60 respondentů, kteří byli rozděleni na polovinu, do dvou věkových skupin po třiceti. První věková skupina je tvořena respondenty ve věku 18-40 let, druhá se pohybuje ve věkovém rozmezí 41-70 let. Všichni účastníci byli osobně osloveni, aby se zapojili do výzkumu. Vyplnění dotazníku trvalo maximálně deset minut.

7.3 VÝZKUMNÁ METODA

Výzkumnou metodou je metoda kvantitativní. Respondentům byl předložen škálový dotazník s celkem 24 otázkami. Na škále 1-5 kroužkovali své odpovědi na otázky, nejprve z hlediska subjektivního hodnocení důležitosti, a poté z hlediska reálné subjektivní spokojenosti. Přitom platilo, že čím větší číslo, na škále 1-5, tím vyšší hodnota a význam. Dosažené body se sečetly dle návodu v dotazníku DUSIN a vzniklo hrubé skóre.

Z výsledného hrubého skóre byl spočten dvouvýběrový f-test pro rozptyl a z něho následně dvouvýběrový t-test s rovností či nerovností rozptylu pro zjištění statistické významnosti- nevýznamnosti. Spočtením aritmetického průměru a směrodatné odchylky jsme získali hodnoty podprůměru, průměru a nadprůměru a shrnuli ve výsledné tabulce.

7.4 SOUHRNNÉ TABULKY

	1. věková skupina	Důležitost						
	2. věková skupina	MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE
Aritmetický průměr		23,07	8,23	28,37	19,43	14,37	27,90	19,10
Směrodatná odchylka		1,91	1,61	1,54	0,94	0,61	1,86	0,76
Aritmetický průměr		22,10	8,67	28,07	19,47	14,50	28,17	18,87
Směrodatná odchylka		2,02	1,09	1,64	0,63	0,63	1,66	0,86

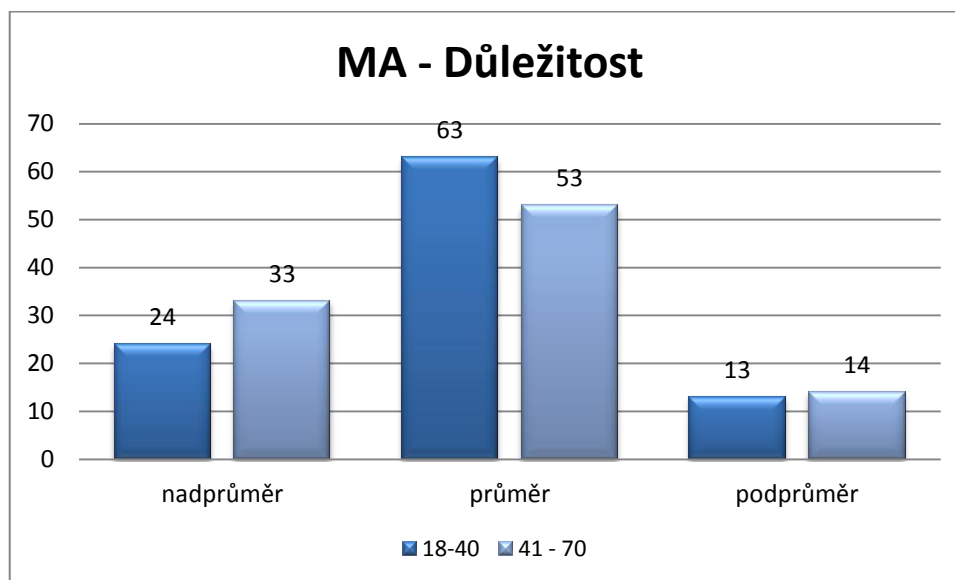
	1. věková skupina	Spokojenost						
	2. věková skupina	MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE
Aritmetický průměr		22,10	8,33	24,23	18,10	13,87	25,93	17,57
Směrodatná odchylka		2,25	1,75	3,63	1,88	1,11	4,10	1,68
Aritmetický průměr		22,10	8,90	22,77	17,53	11,20	27,73	16,53
Směrodatná odchylka		1,99	1,12	4,50	2,65	2,34	2,20	1,91

	Důležitost						
	MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE
F-test P(F<=f) (1)	0,38	0,02	0,37	0,02	0,45	0,27	0,01
T-test P(T<=t) (2)	0,06	0,23	0,47	0,87	0,41	0,56	0,17

	Spokojenost						
	MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE
F-test P(F<=f) (1)	0,26	0,01	0,13	0,04	6,24E-05	0,00	0,24
T-test P(T<=t) (2)	1	0,14	0,17	0,34	1,39E-06	0,04	0,03

7.6 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

ZÁKLADNÍ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ



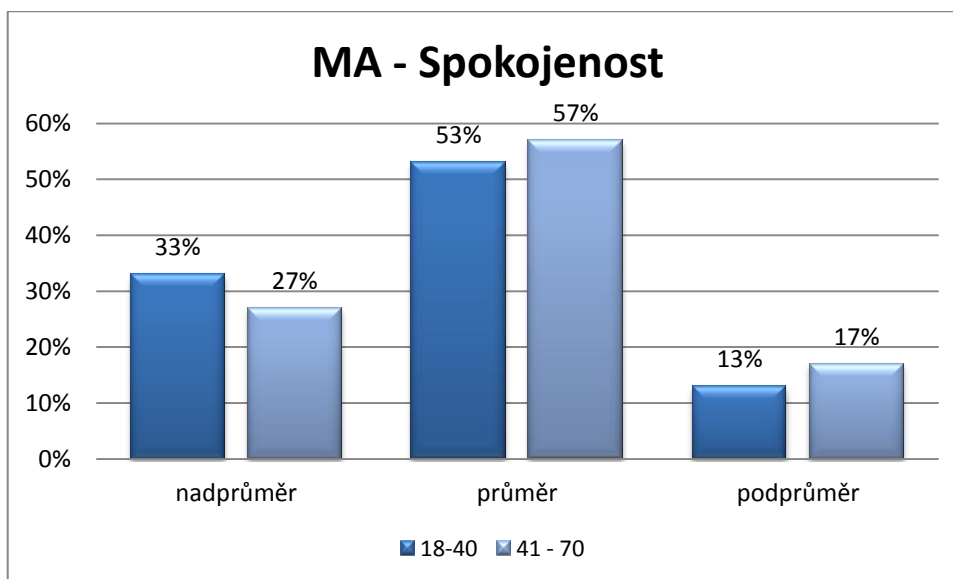
MA-důležitost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <25>	24%	33%	nadprůměr <24;25>
průměr <22;24>	63%	53%	průměr <21;23>
podprůměr <0;21>	13%	14%	podprůměr <0;22>

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	23,07	22,1
Rozptyl	3,651	4,093
P(T<=t) (1)	0,031	
t krit (1)	1,672	
P(T<=t) (2)	0,06	
t krit (2)	2,002	

Z prvního grafu je patrné, že důležitost materiálního zabezpečení je téměř vyrovnaná jak pro osoby první věkové skupiny, tak i osoby druhé věkové skupiny, s tím že mírně převažuje u osob mladší generace, tedy první věkové skupiny. Z nadprůměrných hodnot můžeme vyčíst, že nadprůměrné životní podmínky a materiální zabezpečení

vyhledávají spíše osoby věkově starší, což může být způsobeno zhoršenou mobilitou a dalšími neduhy způsobenými vyšším věkem.



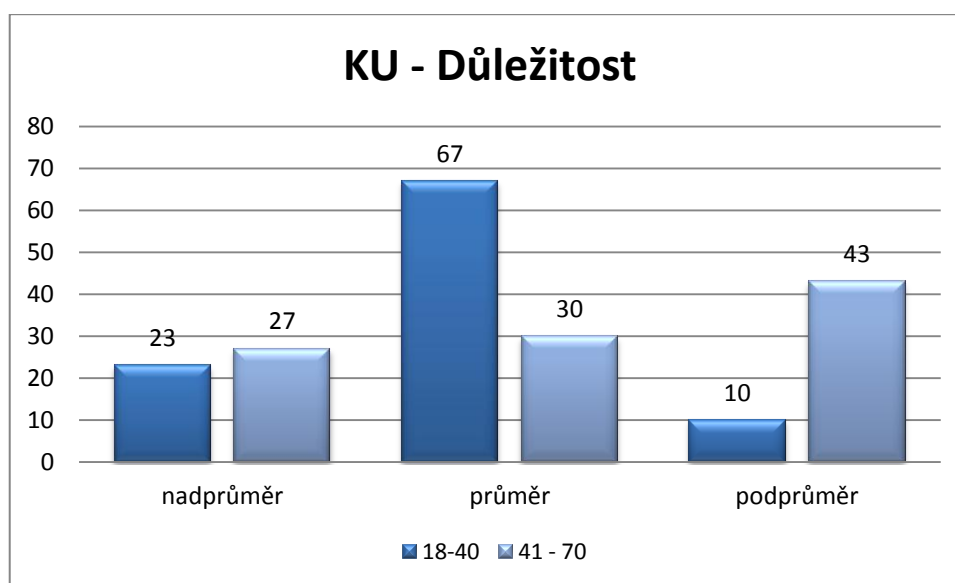
MA-spokojenost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <24;25>	33%	27%	nadprůměr <24;25>
průměr <21;23>	53%	57%	průměr <21;23>
podprůměr <0;20>	13%	17%	podprůměr <0;20>

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	22,1	22,1
Rozptyl	5,058621	3,955172
P(T<=t) (1)	0,5	
t krit (1)	1,671553	
P(T<=t) (2)	1	
t krit (2)	2,001717	

V rámci spokojenosti s životními podmínkami a materiálním zabezpečením je průměr téměř vyvážený. Příjemným ukazatelem je to, že nadprůměrně spokojeno je zhruba 30% dotázaných což je stále dvakrát více, než podprůměrně spokojených. Laicky řečeno, ačkoliv si lidé stále stěžují, jsou ještě stále spokojeni.

KULTURNÍ VYŽITÍ

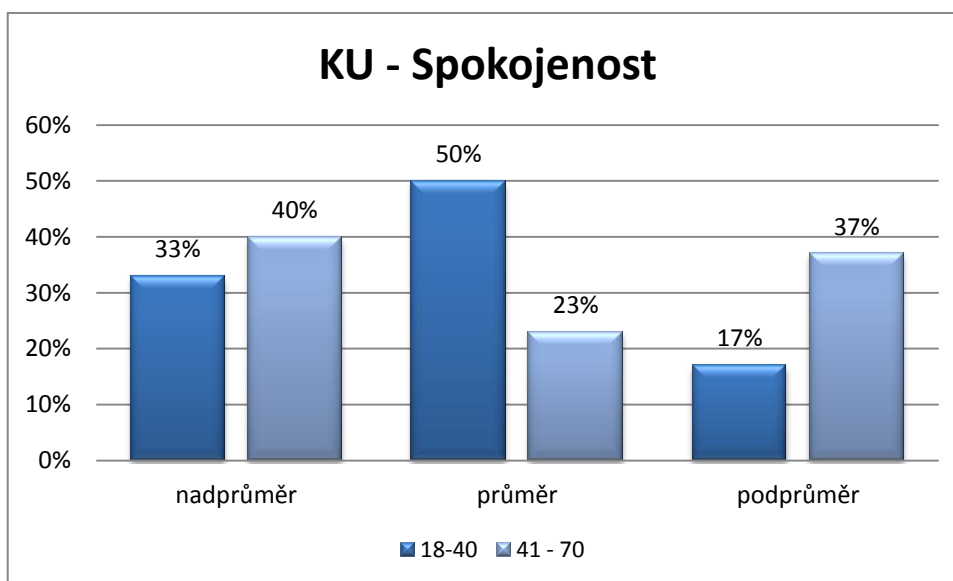


KU-důležitost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <10>	23%	27%	nadprůměr <10>
průměr <7;9>	67%	30%	průměr <9>
podprůměr <0;6>	10%	43%	podprůměr <0;8>

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor</i>	
	<i>Soubor 1</i>	<i>2</i>
Stř. hodnota	8,233333	8,667
Rozptyl	2,598851	1,195
P(T<=t) (1)	0,114324	
t krit (1)	1,675285	
P(T<=t) (2)	0,23	
t krit (2)	2,007584	

Důležitost kulturního vyžití je jasně daná věkem. Zatímco u vyšší věkové skupiny můžeme pozorovat vyrovnanost v této oblasti, u nadprůměrných, průměrných i podprůměrných skupin, u nižších ročníků je jasné, že v průměru je kulturní vyžití důležitou součástí života téměř 70% dotázaných.



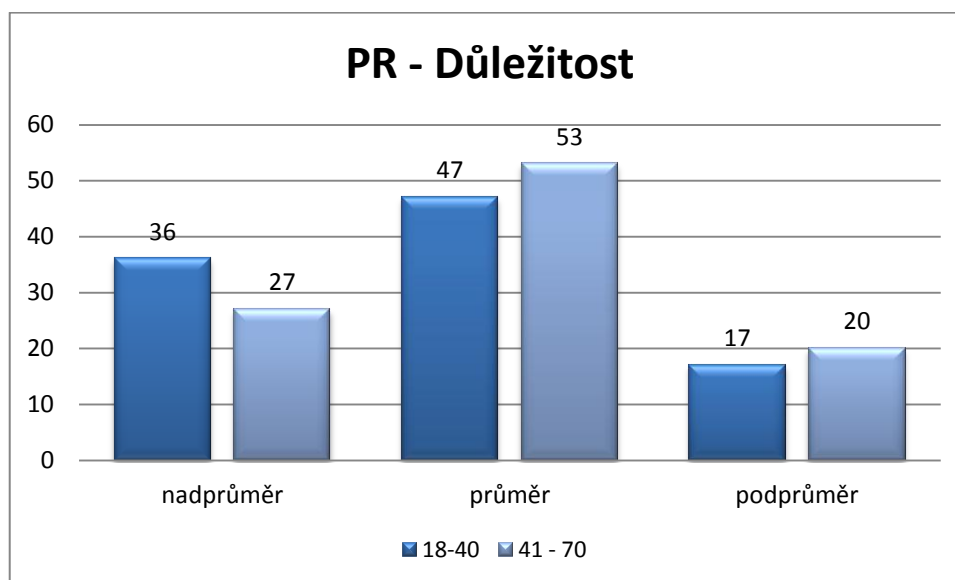
KU-spokojenost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <10>	33%	40%	nadprůměr <10>
průměr <7;9>	50%	23%	průměr <9>
podprůměr <0;6>	17%	37%	podprůměr <0;8>

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	8,333333	8,9
Rozptyl	3,057471	1,265517
P(T<=t) (1)	0,070953	
t krit (1)	1,676551	
P(T<=t) (2)	0,14	
t krit (2)	2,009575	

Ze spokojenosti s kulturním vyžitím je patrné, že 1/3 dotázaných, z vyšší věkové skupiny, není příliš spokojena s kulturním vyžitím. To může být způsobeno faktem, že existuje málo kulturních událostí zaměřených na starší věkovou populaci, rovněž může být příčinou malá informovanost o těchto akcích. I přes to je dalších 40% dotázaných spokojeno nadprůměrně. Co se týká mladší věkové skupiny, spokojenost s kulturním vyžitím hodnotí velice kladně.

PRACOVNÍ USPOKOJENÍ

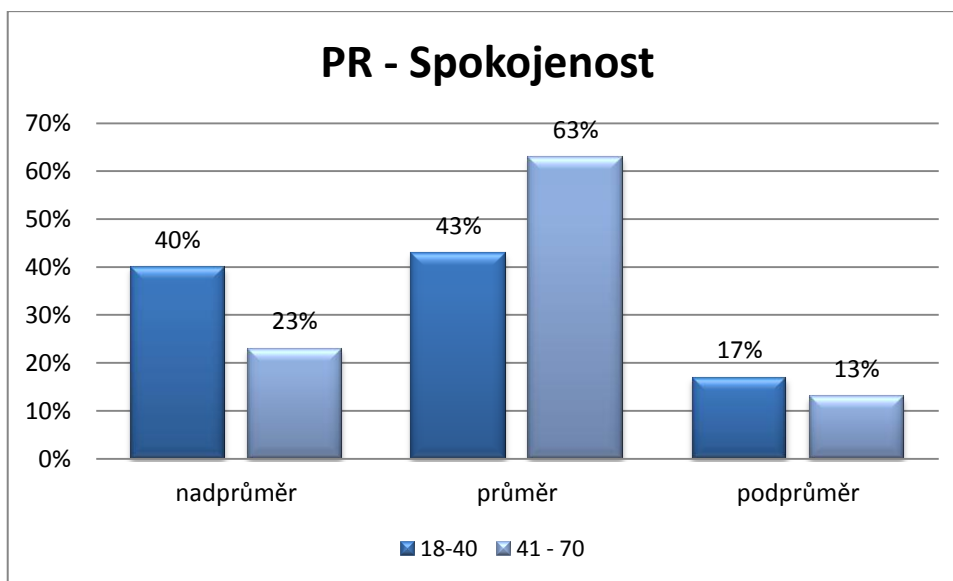


PR-důležitost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <30>	36%	27%	nadprůměr <30>
průměr <27;29>	47%	53%	průměr <27;29>
podprůměr <0;26>	17%	20%	podprůměr <0;26>

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor</i> 1	<i>Soubor</i> 2
Stř. hodnota	28,37	28,07
Rozptyl	2,378	2,685
Pozorování	30	30
P(T<=t) (1)	0,234	
t krit (1)	1,672	
P(T<=t) (2)	0,47	
t krit (2)	2,002	

V rámci důležitosti pracovního uspokojení převyšuje především průměr, a to v obou věkových skupinách. Nadprůměrně vyšší důležitost přikládá pracovnímu uspokojení spíše první věková skupina.



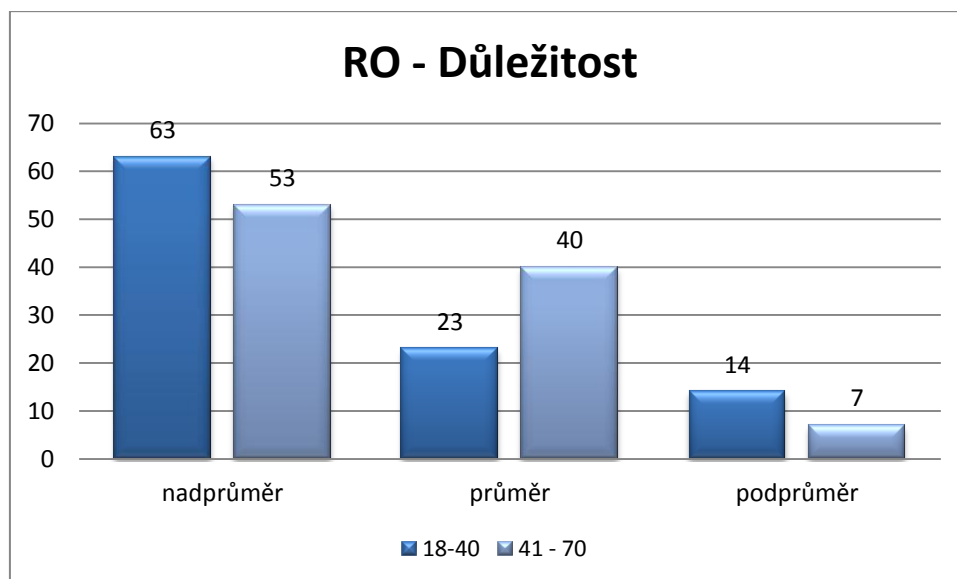
PR-spokojenost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <26;30>	40%	23%	nadprůměr <28;30>
průměr <23;25>	43%	63%	průměr <19;27>
podprůměr <0;22>	17%	13%	podprůměr <0;18>

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	24,23333	22,76667
Rozptyl	13,15057	20,25402
Pozorování	30	30
P(T<=t) (1)	0,084933	
t krit (1)	1,671553	
P(T<=t) (2)		0,17
t krit (2)	2,001717	

Průměrnou spokojenost s pracovním uspokojením vyjadřuje část druhé, starší skupiny. První, mladší skupina lidí je spokojena spíše nadprůměrně. Toto může být způsobeno větší aktivitou a velice ambiciózním přístupem k práci u osob v nižším věku.

OBLAST RODINY

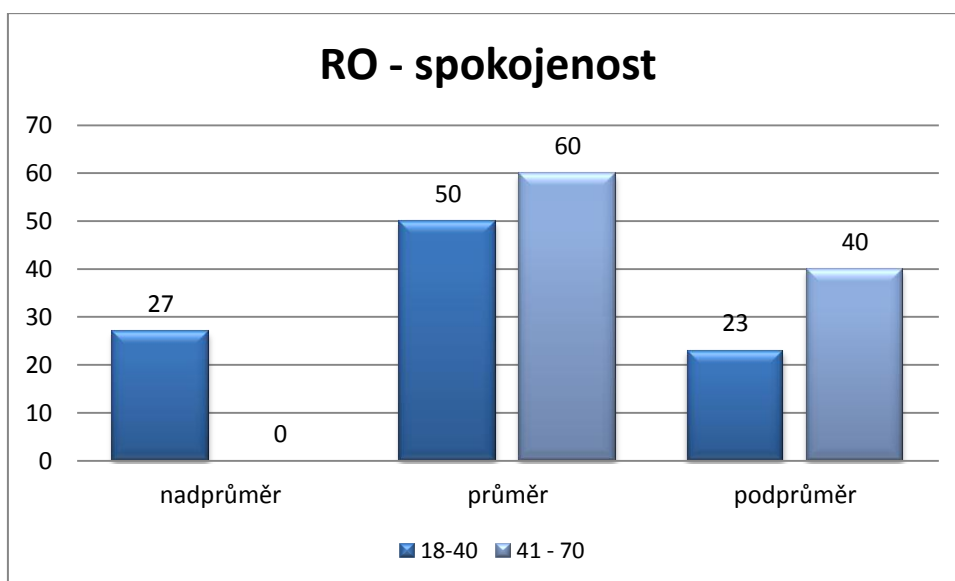


RO-důležitost	18-40	41-70	
nadprůměr <15>	63%	53%	nadprůměr <15>
průměr <14>	23%	40%	průměr <14>
podprůměr <0;13>	13%	7%	podprůměr <0;13>

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	19,43333	19,46667
Rozptyl	0,874713	0,395402
P(T<=t) (1)	0,435973	
t krit (1)	1,675285	
P(T<=t) (2)	0,87	
t krit (2)	2,007584	

Pro důležitost v oblasti rodiny se vyjádřila většina dotázaných jako k základnímu kameni, tudíž nadprůměrně. K průměrnějšímu vyjádření se přiklonila více druhá věková skupina, kteří ve svém věku mají děti většinou již dospělé a samostatné.



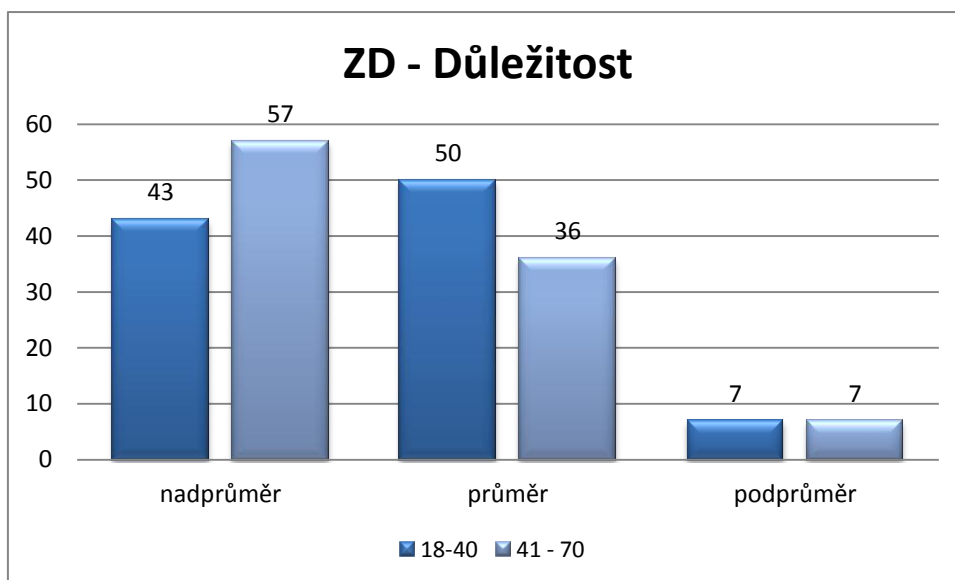
RO-spokojenost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <20>	27%	23%	nadprůměr <20>
průměr <17;19>	50%	57%	průměr <15;19>
podprůměr <0;16>	23%	10%	podprůměr <0;14>

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	18,1	17,53333
Rozptyl	3,541379	7,016092
P(T<=t) (1)	0,17194	
t krit (1)	1,674689	
P(T<=t) (2)	0,34	
t krit (2)	2,006647	

Spokojenost v oblasti rodiny je spíše průměrná. V oblasti nadprůměrnosti jednoznačně dominuje skupina mladších lidí, u kterých předpokládáme založení nové rodiny, nebo alespoň vychovávají dospívající děti. Naproti tomu starší skupina vykazuje spokojenost spíše podprůměrnou. Možným faktorem tohoto tvrzení je skutečnost, že je zde časté riziko osamění starších lidí a nedostatečnou zpětnou vazbu a péči ze strany jejich potomstva.

OBLAST ZDRAVÍ

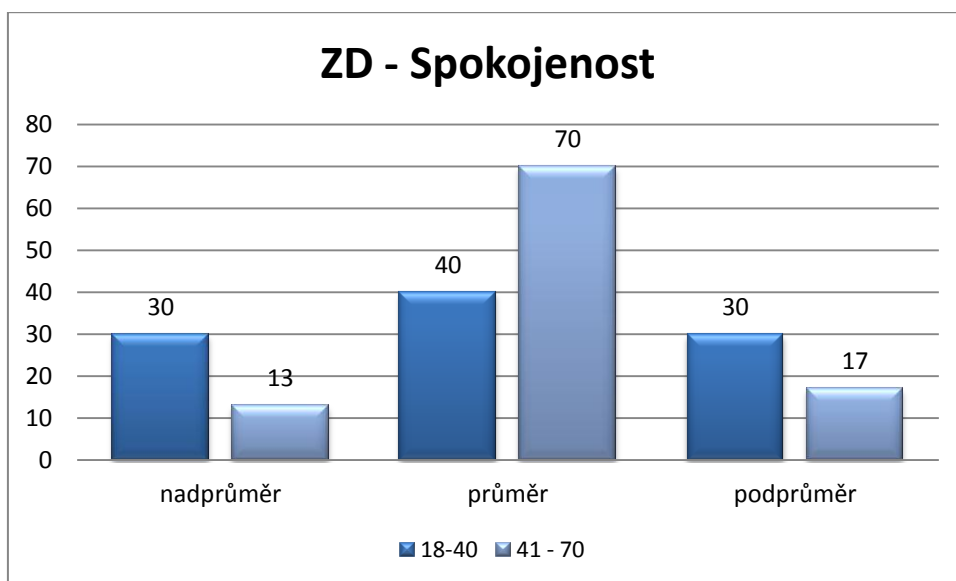


ZD-důležitost	18-40	41-70	
nadprůměr <15>	43%	57%	nadprůměr <15>
průměr <14>	50%	30%	průměr <14>
podprůměr <0;13>	7%	7%	podprůměr <0;13>

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	14,37	14,5
Rozptyl	0,378	0,397
Pozorování	30	30
P(T<=t) (1)	0,205	
t krit (1)	1,672	
P(T<=t) (2)	0,41	
t krit (2)	2,002	

Své zdraví považuje za nadprůměrně důležité druhá skupina lidí. Je to skupina, ve které začíná většina stařeckých nemocí, a tudíž dochází k uvědomění si vážnosti svého zdravotního stavu. U mladší skupiny je zastoupení v nadprůměrné hodnotě také úctyhodné, ale spíše převládá průměrné hodnocení vlastního stavu zdraví, a to hlavně tím, že v tomto věku se ještě nemusí projevat žádné závažné zdravotní problémy.



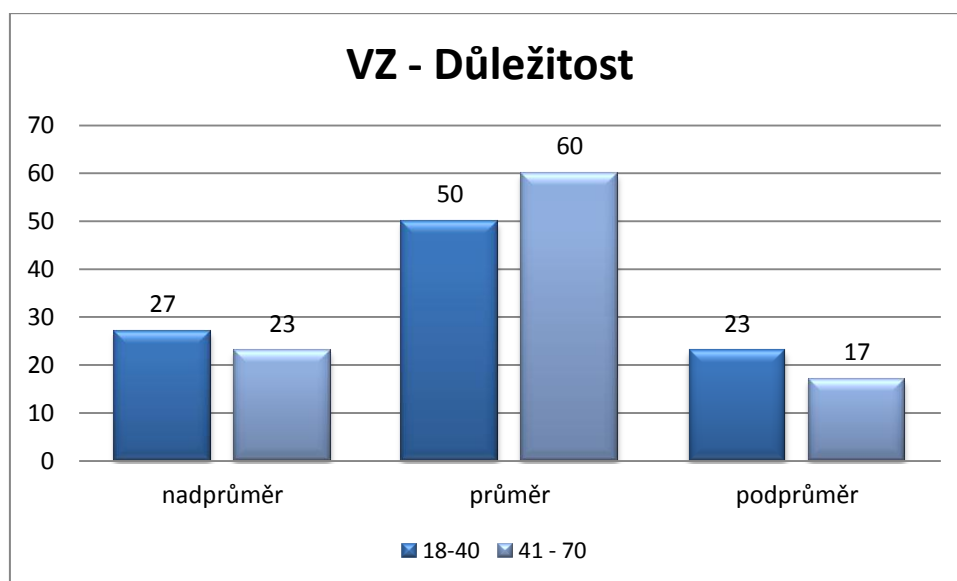
ZD-spokojenost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <15>	30%	13%	nadprůměr <14;15>
průměr <14>	40%	70%	průměr <9;13>
podprůměr <0;13>	30%	17%	podprůměr <0;8>

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	13,86667	11,2
Rozptyl	1,222989	5,475862
P(T<=t) (1)	6,95E-07	
t krit (1)	1,682878	
P(T<=t) (2)	1,39E-06	
t krit (2)	2,019541	

Průměrně spokojeno se svým zdravotním stavem většina dotázaných v obou věkových skupinách. Náhledem do výsledných hodnot druhé věkové populace bychom zjistili, že mnoho starších lidí nebylo spokojeno se svým zdravím a výsledné hodnoty byly velice často nízké. Avšak díky velké četnosti tedy druhá skupina vykazuje větší průměr, než-li nadprůměr.

SOCIÁLNÍ VZTAHY

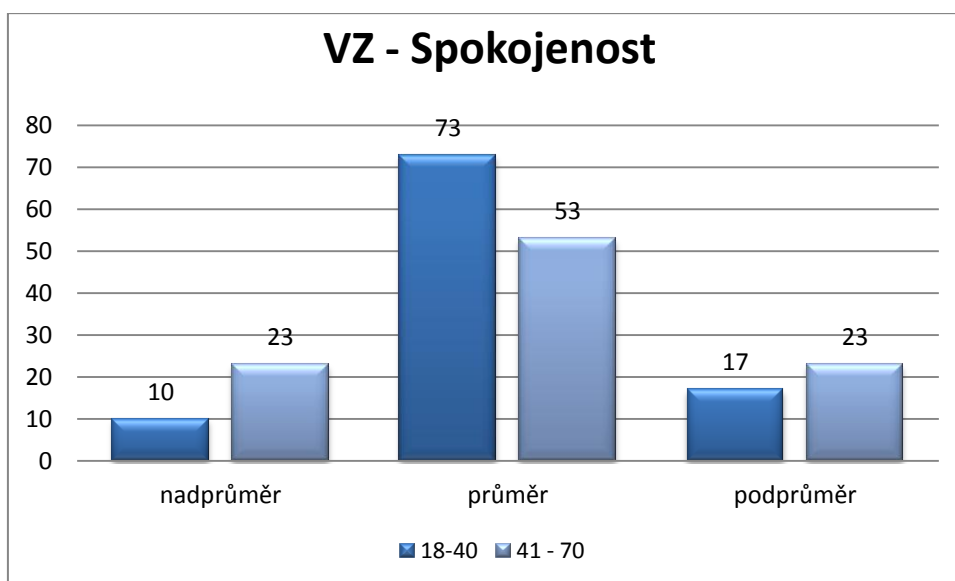


VZ-důležitost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <30>	27%	23%	nadprůměr <30>
průměr <27;29>	50%	60%	průměr <27;29>
podprůměr <0;26>	23%	17%	podprůměr <0;26>

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor</i>	
	<i>Soubor 1</i>	<i>2</i>
Stř. hodnota	27,9	28,17
Rozptyl	3,472414	2,764
P(T<=t) (1)	0,280456	
t krit (1)	1,671553	
P(T<=t) (2)	0,56	
t krit (2)	2,001717	

Důležitost sociálních vztahů je vcelku průměrná u obou věkových skupin. Zajímavá je zde hlavně vyrovnanost nadprůměrné a podprůměrné hodnoty, a to u obou věkových kategorií. Lidské vztahy vnímají tedy obě věkové skupiny jako důležité.



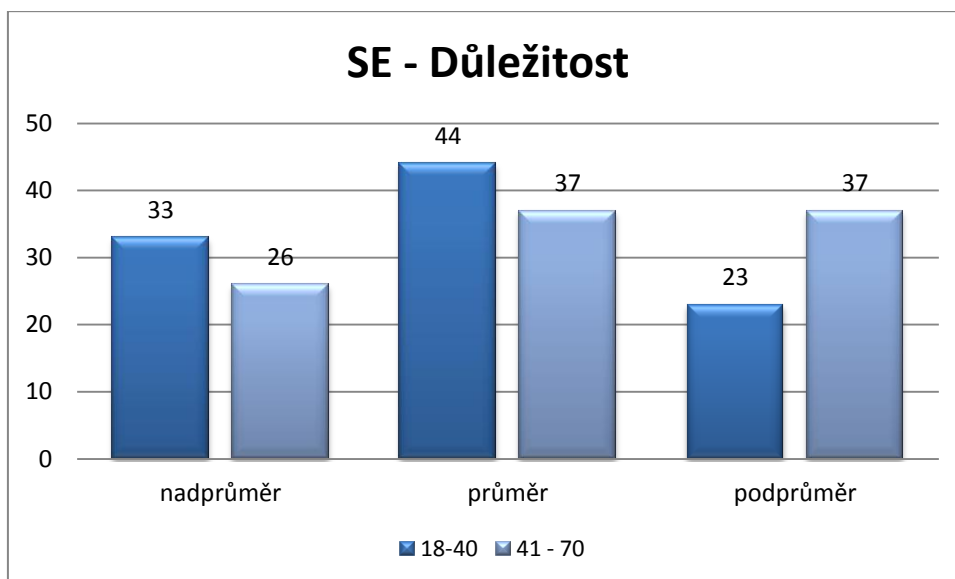
VZ-spokojenost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <30>	10%	23%	nadprůměr <30>
průměr <23;29>	73%	53%	průměr <27;29>
podprůměr <0;22>	17%	23%	podprůměr <0;26>

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	25,93333	27,73333
Rozptyl	16,82299	4,822989
P(T<=t) (1)	0,019883	
t krit (1)	1,68023	
P(T<=t) (2)		0,04
t krit (2)	2,015368	

Spokojenost se sociálními vztahy je též viditelně průměrná. Možná by bylo dobré se pozastavit u nadprůměrné spokojenosti starších a životně zkušenějších lidí, ve srovnání s menším nadprůměrem uspokojení mladých a aktivnějších lidí.

CELKOVÝ POCIT SPOKOJENOSTI

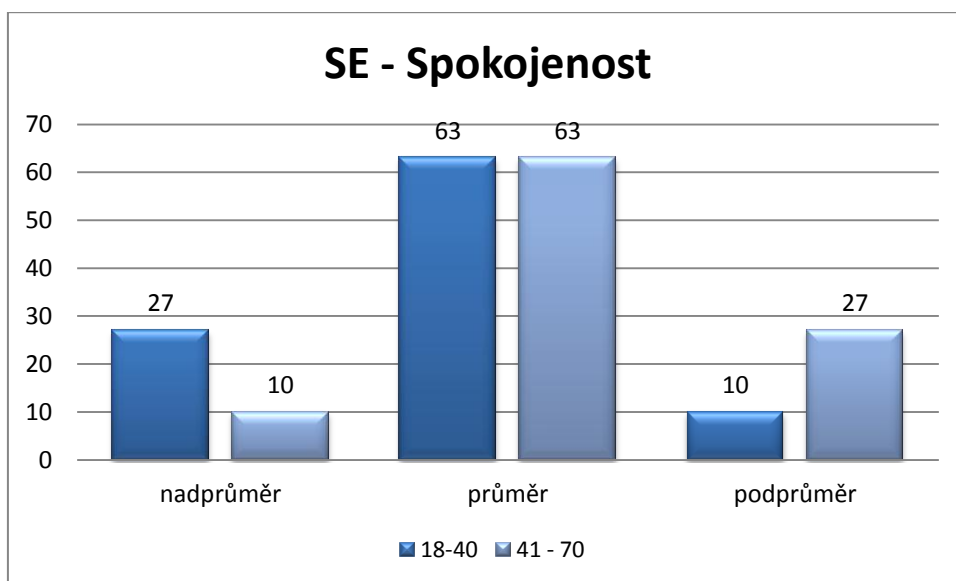


SE-důležitost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <20>	33%	26%	nadprůměr <20>
průměr <19>	44%	37%	průměr <19>
podprůměr <0;18>	23%	37%	podprůměr <0;18>

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor</i>	
	<i>1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	19,27	18,86667
Rozptyl	1,72	0,74023
P(T<=t) (1)	0,084	
t krit (1)	1,676	
P(T<=t) (2)	0,17	
t krit (2)	2,009	

Pocit celkové životné spokojenosti je z hlediska důležitosti důležitější pro mladší skupinu lidí. Zatímco starší skupina bere celkový pocit spokojenosti jako méně důležitý.



SE-spokojenost	18-40	41 - 70	
nadprůměr <20>	27	10	nadprůměr <19;20>
průměr <17;19>	63	63	průměr <16;18>
podprůměr <0;16>	10	27	podprůměr <0;15>

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	17,56667	16,53333
Rozptyl	2,805747	3,636782
P(T<=t) (1)	0,014822	
t krit (1)	1,671553	
P(T<=t) (2)	0,03	
t krit (2)	2,001717	

Téměř dvě třetiny dotázaných z obou věkových skupin jsou celkově průměrně spokojeni. Což si myslím, že je velice důležité. Dále je vidět, že k nadprůměrně spokojeným patří spíše mladší část, načež starší část se cítí spíše podprůměrně. No, někdo nadávat musí.

8 ŠKÁLA PŘEVAŽUJÍCÍHO ZPŮSOBU MYŠLENÍ

8.1 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu je zjistit způsob převažujícího způsobu myšlení u dvou skupin, skupině žen a mužů.

8.2 VÝZKUMNÝ VZOREK

Tohoto výzkumu se zúčastnilo 50 respondentů, ve věkovém rozmezí 18-50 let, v poměru 27 žen a 23 mužů. Dotazník byl všem účastníkům zaslán elektronicky, prostřednictvím e-mailu. Důležitou hodnotou pro výzkum je pohlaví, výsledné skóre u pozitivního a negativního myšlení a výsledná míra.

8.3 VÝZKUMNÁ METODA

Respondentům byl elektronicky zaslán dotazník, který je tvořen celkem 27 tvrzeními, 14 z nich je negativních, 13 pozitivních. Úkolem respondenta bylo přiřít si jeden bod k tvrzení, které souhlasí s jeho osobou a ve kterém se vidí. Pomocí vyhodnocující tabulky jsme součtem výsledných bodů v jednotlivých otázkách dostali výslednou míru u pozitivního myšlení a výslednou míru u negativního myšlení. Data jsme podrobili statistickému vyhodnocení, konkrétně zpracování na základě testu chí kvadrát.

8.4 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

8.4.1. Pozitivní myšlení

Tabulka pozitivního myšlení			
<i>Míra</i>	<i>Ženy</i>	<i>Muži</i>	<i>Celkem</i>
Vysoká	6	10	16
Střední	12	9	21
Nizká	9	4	13

Chi kvadrát - 5%testové kritérium:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

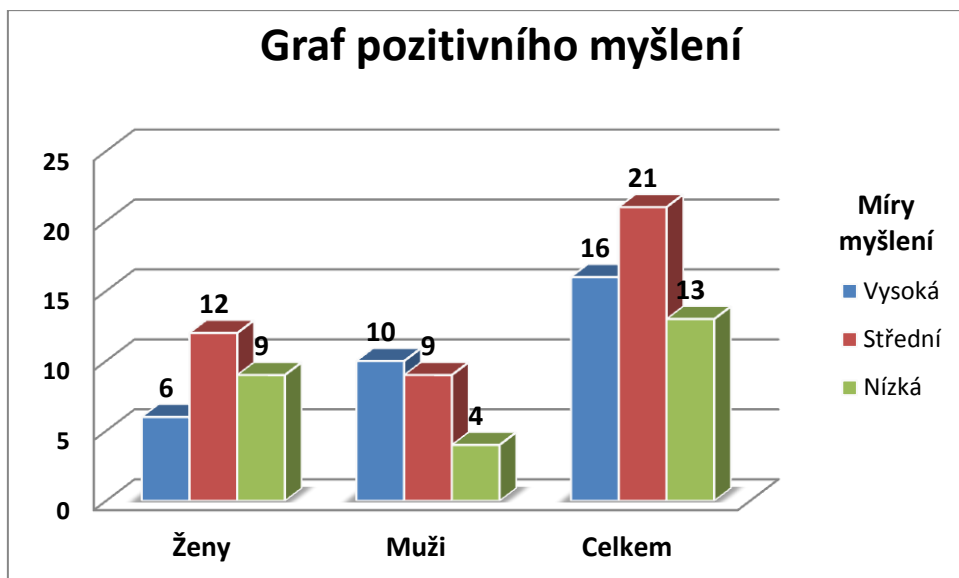
Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium:

$$G = 3.051$$

Kritická hodnota:

$$\chi_{(1-\alpha); df} = 5.991$$

Vypočtená hodnota $\chi^2 = 5,991$. Na 5% hladině významnosti nulovou hypotézu (H_0) o nezávislosti jednotlivých znaků nezamítáme, tj. ve faktoru „pozitivní myšlení“ neexistuje statisticky významný rozdíl mezi oběma skupinami.



POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Z výsledného grafu pozitivního myšlení můžeme konstatovat, že i přes větší účast žen ve výzkumu (7 žen/23 mužů) není výsledný rozdíl mezi muži a ženami markantní, není tedy statisticky významný. Ženy se zdají být skeptičtější než muži. U mužů byla nejčastější výslednou mírou míra vysoká, naproti tomu nízká míra pozitivního myšlení je u skupiny mužů velice nízká. Žádný z dotázaných se nepřiklání k extrémním hodnotám.

8.4.2. Negativní myšlení

Tabulka negativního myšlení			
Míra	Ženy	Muži	Celkem
Vysoká	13	9	22
Střední	10	8	18
Nízká	4	6	10

- **Chi kvadrát 5% - testové kritérium**

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

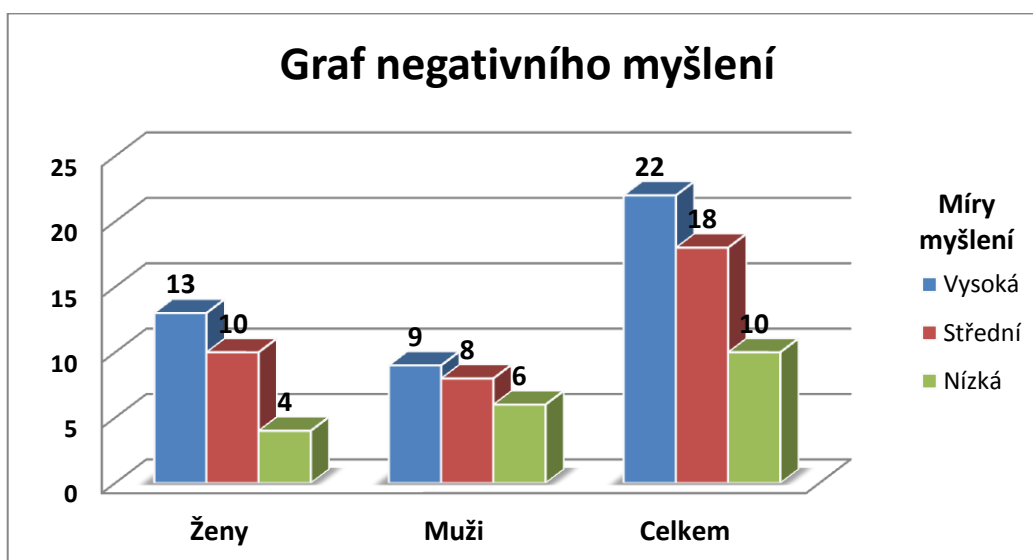
Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium:

$$G = 1.036$$

Kritická hodnota:

$$\chi_{(1-\alpha); df} = 5.991$$

Vypočtená hodnota $\chi^2 = 5,991$. Na 5% hladině významnosti nulovou hypotézu (H_0) o nezávislosti jednotlivých znaků nezamítáme, tj. ve faktoru „negativní myšlení“ neexistuje statisticky významný rozdíl mezi oběma skupinami



NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

Z grafu negativního myšlení je patrné, že nejčastější výslednou mírou je míra vysoká. To znamená, že mají lidé obecně tendence smýšlet spíše negativně. Přestože rozdíl není statisticky významný, můžeme z grafu zpozorovat, že ve větší míře jsou to ženy, které podléhají nespokojenosti ve větší míře.

8.4.3 Srovnání negativního a pozitivního myšlení mezi muži a ženami

Srovnání pozitivního a negativního myšlení		
Míra	Pozitivní ženy a muži	Negativní ženy a muži
Vysoká	16	22
Střední	21	18
Nízká	13	10

- **Chí kvadrát 5% - testové kritérium**

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

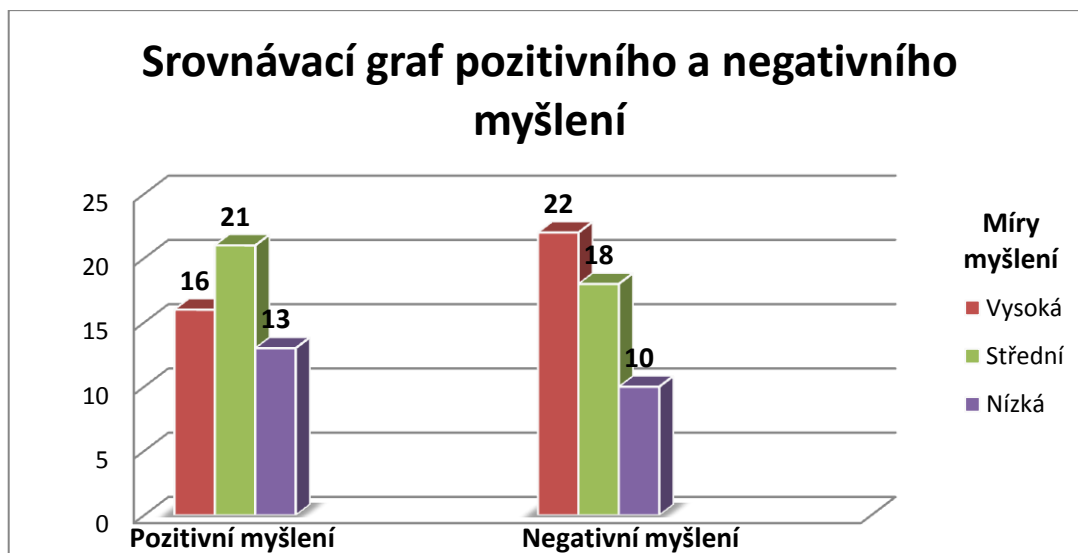
Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium:

$$G = 1.569$$

Kritická hodnota:

$$\chi_{(1-\alpha); df} = 5.991$$

Vypočtená hodnota $\chi^2 = 5,991$. Na 5% hladině významnosti nulovou hypotézu (H_0) o nezávislosti jednotlivých znaků nezamítáme, tj. ve faktoru „srovnávání pozitivního a negativního myšlení“ neexistuje statisticky významný rozdíl mezi oběma skupinami.



VÝSLEDNÝ ZÁVĚR

Spojíme-li obě populace dohromady a zaměříme-li se na obecnější výsledek, lze rovněž vyvodit, jestli Češi, konkrétně dostupný vzorek respondentů, smýšlí spíše pozitivněji a nebo negativněji. Pokud bychom porovnali výsledky z grafu průměrného skóre, vychází hodnoty u míry vysoké v rozmezí 10,13 (pozitivní) a 10,86 (negativní). U míry střední vychází hodnoty 6,33 (pozitivní) a 7 (negativní). U míry nízké se hodnoty se pohybují 3,53 (pozitivní) a 3,2 (negativní). Z toho lze usoudit, že poměr pozitivního a negativního prožívání je celkem v rovnováze, není tedy statisticky příliš významný. Závěrem můžeme podle grafu konstatovat, že s drobným rozdílem smýšlejí Češi spíše negativněji než pozitivněji.

VI ZÁVĚR

Jak již bylo zmíněno v úvodu, tato bakalářská práce se zabývá studiem pozitivní, která je disciplínou nově vzniklou, a tedy ne tolik veřejnosti známou. Jejím cílem bylo představit tento směr, vysvětlit základní pojmy a pojmenovat aspekty, které se k tématu pozitivní psychologie přímo vztahují.

Dalším cílem bylo ukázat, že neexistují pouze negativní emoce a negativní jevy, ale že existují i věci pozitivní a příjemné a že je dobré se zaměřovat především na tyto kladné aspekty lidského bytí, protože právě tato zaměřenost na pozitivní jevy kolem nás probouzí pozitivitu a pozitivní prožívání i v nás samotných.

Faktem zůstává, že většina lidské populace žije ve stresu a spěchu, a tak nezbývá mnoho prostoru pro objevování sama sebe a nových dimenzí své osobnosti. Přitom je zřejmé, že pocit štěstí v kombinaci se sebedůvěrou a povědomým o svých kladech a silných stránkách je téměř základním kamenem a odrazovým můstkem v životě každého úspěšného člověka.

Pozitivní psychologie disponuje mnoha tématy, jde tedy o disciplínu velice rozsáhlou a rozšiřuje se i nadále díky novým výzkumům, které jsou předmětem vědeckého bádání. Objevujeme tak zcela nové dimenze, která nám umožní se o nás samotných a našem prožívání dozvědět více. V tomto pohledu může pozitivní psychologie posloužit jako výborný a nekonečný zdroj inspirací a sebereflexí při sebe řízení.

Resumé

Bakalářská práce se zabývá studiem pozitivní psychologie jako nové samostatné disciplíny psychologie. Jejím cílem bylo představit tento nový směr a zmínit základní pojmy a aspekty, které se k tomuto tématu vztahují.

Teoretická část práce se primárně popisuje pozitivní psychologii a věnuje se také její historii vzniku. Další kapitoly se věnují základním otázkám pozitivní psychologie, konceptu osobní pohody v souvislosti s kvalitou života, ale také se dozvíme, jak lze zvýšit svou osobní pohodu a pocity štěstí. Poslední kapitola teoretické části je věnována pozitivní emocionalitě a prožívání, která neodmyslitelně patří do pozitivní psychologie. K teoretické části jsou připojené zahraniční přehledové studie, které také zkoumají oblast pozitivní psychologie.

Praktická část je rozdělena do dvou kvantitativně laděných výzkumů. První výzkum srovnává dvě věkové populace z hlediska důležitosti a spokojenosti v jednotlivých oblastech života. Druhý výzkum je zaměřen na pozitivní myšlení, ve srovnání mezi muži a ženami.

Summary

The bachelor thesis deals with the study of positive psychology as a new separate discipline of psychology. Its aim was to introduce this new direction and to identify basic concepts and aspects that relate to this topic.

Primarily, the theoretical part of the thesis describes positive psychology and also attend to the history of creation. Other chapters deal with basic issues of positive psychology, the concept of well-being in terms of quality of life, but also learn how to increase their personal well-being and happiness. The last chapter is devoted to positive emotionality and experience, and contributes to positive psychology. The theoretical parts are connected foreign scoping study, which also examined the area of positive psychology.

The practical part is divided into two surveys which are quantitatively tuned. The first research compares two age population in terms of importance and satisfaction in various areas of life. Further research is focused on positive thinking, comparisons between men and women.

Knižní tituly:

BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P.: *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001

FRANKL, V.E.: *Člověk hledá smysl (Úvod do logoterapie)*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1994, ISBN:

HOLEČEK, V a spol.: *Psychologie pro právníky*. Dobrá voda: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2003, ISBN: 80-86473-50-3

KOVÁČ, D.: *K pojmo-logike kvality života*. Československá psychologie, 2004, 460-464

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004, ISBN: 978-80-7367-726-8

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1370-5

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994, ISBN: 80-85495-33-3

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, 1994, ISBN: 80-7178-465-6

LUCASOVÁ, E.: *Logoterapie ve výchově*. Praha: nakl. Portál, 1997, ISBN: 80-7178-180-0

SLEZÁČKOVÁ, A.: *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing, 2012, ISBN: 978-80-247-3507-8

Internetové zdroje, studijně-informační databáze

[online]. [cit. 2014-14-03]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/co-je-pozitivni-psychologie.html>

[online]. [cit. 2014-05-25]. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com.ez-proxy.svkpl.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=72d53681-912f-4cfe-8c75-e8e93bc8ef05%40sessionmgr111&hid=125>

[online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.milankabrt.cz/testNezavislosti/final.php> SOBKOVÁ, P. a P. TAVEL. Životní smysluplnost a emocionalita. *E-psychologie* [online]. 2010 [cit. 2014-06-16]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/sobkova-etel.pdf>

PŘÍLOHY

1. věková
skupina

18-40 let

Hrubé skóre DUSIN (důležitost)							Hrubé skóre DUSIN (spokojenost)						
MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE	MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE
23	10	30	20	15	30	20	21	7	25	14	14	22	17
23	9	28	20	14	25	20	17	9	14	15	12	18	14
22	7	27	20	14	28	19	19	5	17	15	14	13	17
22	7	29	20	15	28	19	23	4	27	17	13	17	19
24	8	29	19	14	25	19	20	9	29	19	14	25	16
25	9	26	19	14	26	19	19	9	24	18	15	20	18
25	8	27	19	15	28	18	18	5	25	16	14	24	17
23	7	26	20	15	27	18	23	6	24	15	14	25	19
22	4	28	20	14	26	19	24	6	23	18	13	26	18
25	9	27	20	15	29	20	21	10	17	16	14	28	19
25	9	26	20	13	28	18	20	9	26	19	15	29	18
23	7	30	20	14	27	20	25	8	28	19	14	28	19
19	8	26	20	15	30	20	21	10	23	20	10	30	17
24	10	28	20	13	30	19	23	10	24	20	15	28	19
24	10	29	19	15	30	20	21	8	18	19	15	29	14
25	9	30	20	15	29	25	20	7	23	15	13	26	17
17	8	30	18	14	27	20	22	10	28	17	14	27	19
25	9	28	20	15	30	19	25	9	25	20	15	27	16
22	9	27	18	14	27	19	21	9	26	19	13	28	20
25	10	30	20	14	30	19	25	10	27	20	15	30	18
20	9	30	19	14	29	20	22	10	28	18	14	27	20
24	4	30	20	15	29	20	24	7	26	20	13	28	18
23	10	28	20	14	28	18	23	10	26	20	13	28	16
22	8	26	20	15	29	19	24	10	25	20	14	25	17
21	6	30	20	14	25	18	23	8	24	20	15	28	19
23	7	27	16	15	28	19	25	8	22	19	15	28	16
24	10	30	20	15	30	19	21	10	25	19	13	27	15
24	10	30	19	14	30	18	24	10	26	19	15	30	19
24	8	29	18	14	25	18	24	8	23	19	14	28	16
24	8	30	19	14	24	19	25	9	29	18	14	29	20

41-70 let

Hrubé skóre DUSIN (důležitost)							Hrubé skóre DUSIN (spokojenost)						
MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE	MA	KU	PR	RO	ZD	VZ	SE
24	8	30	19	15	26	20	22	8	22	19	9	27	17
24	10	27	20	14	29	19	23	10	26	19	12	30	17
23	10	29	20	14	30	18	21	9	23	19	11	20	17
24	9	28	20	15	28	19	22	9	28	16	14	26	18
20	10	27	19	15	25	17	23	10	23	20	11	29	17
24	9	28	20	14	29	19	23	8	19	18	7	30	14
23	8	29	19	15	28	20	22	9	29	19	14	29	20
23	9	29	20	15	29	19	19	9	19	17	9	28	16
19	9	30	20	14	28	20	18	6	20	18	13	27	19
22	9	25	20	15	30	18	21	10	24	16	14	30	14
20	10	30	19	13	28	19	20	9	16	16	12	27	16
23	6	29	18	14	26	20	25	8	21	18	11	28	18
21	10	26	20	15	30	18	22	10	19	18	9	30	11
24	10	27	20	13	29	19	22	10	14	20	11	29	17
23	8	29	20	14	30	20	20	8	17	12	15	29	18
18	10	26	19	15	27	18	17	7	24	15	13	26	14
18	9	27	19	14	27	20	21	10	16	17	6	26	16
24	8	26	20	15	30	18	24	9	21	20	14	30	15
22	7	28	18	14	27	20	21	9	27	11	10	27	17
20	8	30	19	15	30	19	25	10	30	20	11	30	18
25	8	29	19	14	29	20	22	10	28	10	14	25	20
22	9	30	20	15	29	19	24	7	30	20	12	29	17
21	9	26	20	15	28	18	23	10	19	20	11	28	15
24	8	27	20	15	29	19	24	10	22	20	9	27	16
19	7	30	19	15	25	18	23	8	29	17	14	25	18
23	7	25	20	15	28	18	25	8	22	17	9	28	16
24	10	30	20	15	29	19	21	10	28	19	8	29	15
22	9	28	19	15	30	18	24	10	24	19	11	30	18
20	8	27	19	14	28	18	24	8	24	17	13	25	15
24	8	30	19	14	24	19	22	8	19	19	9	28	17

Pozitivní myšlení			
<i>Respondent</i>	<i>Pohlaví</i>	<i>Skóre</i>	<i>Míra</i>
1	Ž	11	Vysoká
2	M	7	Střední
3	M	4	Nízká
4	Ž	6	Střední
5	M	9	Vysoká
6	Ž	3	Nízká
7	M	4	Nízká
8	Ž	6	Střední
9	M	7	Střední
10	Ž	8	Střední
11	Ž	2	Nízká
12	Ž	10	Vysoká
13	M	10	Vysoká
14	Ž	5	Střední
15	M	8	Střední
16	M	9	Vysoká
17	Ž	2	Nízká
18	Ž	5	Střední
19	Ž	5	Střední
20	Ž	4	Nízká
21	M	8	Střední
22	Ž	12	Vysoká
23	M	4	Nízká
24	Ž	8	Střední
25	Ž	6	Střední
26	M	13	Vysoká
27	M	10	Vysoká
28	Ž	6	Střední
29	M	7	Střední
30	M	2	Nízká
31	Ž	4	Nízká
32	M	5	Střední
33	M	11	Vysoká
34	Ž	5	Střední
35	Ž	9	Vysoká
36	Ž	4	Nízká
37	M	10	Vysoká
38	M	8	Střední
39	Ž	9	Vysoká
40	M	6	Střední

41	Ž	12	Vysoká
42	M	9	Vysoká
43	M	9	Vysoká
44	Ž	4	Nízká
45	Ž	3	Nízká
46	M	5	Střední
47	Ž	3	Nízká
48	M	9	Vysoká
49	Ž	5	Střední
50	Ž	7	Střední

Negativní myšlení

<i>Respondent</i>	<i>Pohlaví</i>	<i>Skóre</i>	<i>Míra</i>
1	Ž	2	Nízká
2	M	3	Nízká
3	M	12	Vysoká
4	Ž	8	Střední
5	M	5	Střední
6	Ž	10	Vysoká
7	M	12	Vysoká
8	Ž	8	Střední
9	M	10	Vysoká
10	Ž	10	Vysoká
11	Ž	13	Vysoká
12	Ž	5	Střední
13	M	3	Nízká
14	Ž	11	Vysoká
15	M	10	Vysoká
16	M	8	Střední
17	Ž	6	Střední
18	Ž	10	Vysoká
19	Ž	10	Vysoká
20	Ž	6	Střední
21	M	9	Střední
22	Ž	8	Střední
23	M	10	Vysoká
24	Ž	7	Střední
25	Ž	12	Vysoká
26	M	3	Nízká
27	M	5	Střední
28	Ž	6	Střední
29	M	4	Nízká
30	M	12	Vysoká
31	Ž	11	Vysoká
32	M	10	Vysoká

33	M	9	Střední
34	Ž	11	Vysoká
35	Ž	4	Nízká
36	Ž	7	Střední
37	M	9	Střední
38	M	10	Vysoká
39	Ž	3	Nízká
40	M	4	Nízká
41	Ž	4	Nízká
42	M	2	Nízká
43	M	6	Střední
44	Ž	12	Vysoká
45	Ž	10	Vysoká
46	M	10	Vysoká
47	Ž	9	Střední
48	M	5	Střední
49	Ž	13	Vysoká
50	Ž	10	Vysoká