



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

Vliv pozitivního myšlení na kvalitu života lidí v produktivním věku

Autor: Bc. Štěpánka Bláhová

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Dastlík

České Budějovice 2013



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Education

Diploma thesis

The influence of positive thinking on the
quality of life of people of working age
people of working age

Autor: Bc. Štěpánka Bláhová
Supervisor: Mgr. Lukáš Dastlík

České Budějovice 2013

Jméno a příjmení autora: Bc. Štěpánka Bláhová

Název diplomové práce: Vliv pozitivního myšlení na kvalitu života lidí v produktivním věku

Pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie, pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Lukáš Dastlík

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt:

Práce se zabývá pozitivním myšlením a jeho vlivu na hodnocení kvality života. Teoretická část charakterizuje pozitivní myšlení, co ho ovlivňuje, a jestli je možná změna myšlení. Dále charakterizuje pojem kvalita života a s ní nejvíce spojovaný pojem zdraví. V dalších kapitolách se zabývám pojmy optimismus, pesimismus a závěr teoretické práce tvoří kapitoly o neúspěchu, úspěchu a cílech. Výzkumná část obsahuje data získaná z dotazníku zaměřeného na zjištění kvality života. Ke zjištění hodnocení kvality života byla použita metoda *SEIQoL* (KŘIVOHLAVÝ, 2001). Další částí výzkumné části jsou rozhovory s vybranými jedinci a zjištění způsobu myšlení pomocí *Škály převažujícího způsobu myšlení* (SLEZÁČKOVÁ, 2012). U vybraných jedinců jsou výsledky metody SEIQoL porovnávány s výsledky Škály převažujícího způsobu myšlení.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, pozitivní myšlení, temperament, kvalita života, zdraví, úspěch, neúspěch, životní cíle, optimismus, pesimismus

Autor: Bc. Štěpánka Bláhová

Title of Diploma Thesis: The influence of positive thinking on the quality of life of people of working age people of working age

Department: Department of Education and Psychology, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Lukáš Dastlík

The year of presentation: 2013

Abstract:

This work deals with positive thinking and its impact on quality of the life. The theoretical part describes positive thinking, what affects it, and if is the possibility to change the thinking. It further describes concept of quality of the life and with it the most associated term the Health. In following chapters, I deal with concepts of optimism, pessimism, and the conclusion of theoretical work form chapters about failure, success and goals. The practical part contains data obtained from the questionnaire, which is aimed on finding the quality of life. To determine the quality of life was used assessment method named SEIQoL (KŘIVOHLAVÝ, 2001). Another part of the research includes interviews with selected individuals and finding a way of thinking *by using the scale of prevailing way of thinking* (Slezáčková, 2012). In selected individuals are results of SEIQoL methods compared with the results of the scale prevailing way of thinking.

Keywords: positive psychology, positive thinking, temperament, quality of life, health, success, failure, life goals, optimism, pessimism

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum:

Podpis

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Lukáši Dastlíkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Díky patří také Janě Hanušové za pomoc s anglickým překladem abstraktu, Lukáši Filipovi za pomoc s formální stránkou práce a Petru Hanzlíkovi za korekturu textu. Dále chci poděkovat všem, kteří se zúčastnili mého výzkumného šetření, za ochotu věnovat čas vyplnění dotazníku a poskytnutí rozhovorů. Jména probandů ve výzkumné práci jsou pozměněna z důvodu zachování anonymity.

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Teoretická část	11
2.1 Definice pozitivního myšlení	11
2.1.1 Co pozitivní myšlení není.....	13
2.1.2 Lze se naučit pozitivně myslet?.....	14
2.2 Osobnost a pozitivní myšlení	15
2.2.1 Nevědomá stránka lidské psychiky	15
2.2.2 Vztah osobnosti a pozitivního myšlení	18
2.2.3 VIA (Values in Action) klasifikace silných stránek charakteru a ctností .	20
2.2.4 Temperament.....	20
2.2.5 „Big-Five“	22
2.3 Definice kvality života	23
2.3.1 Zdraví	25
2.4 Charakteristika optimismu a pesimismu	26
2.4.1 Optimismus	26
2.4.2 Pesimismus.....	28
2.5 Charakteristika úspěchu a neúspěchu	29
2.5.1 Možné důvody proč lidé nedosahují úspěchu	29
2.5.2 Proč lidé uspívají	31
2.6 Cíle a jejich role v našich životech	34
3. Výzkumná část.....	36
3.1 Cíle	36
3.2 Výzkumné předpoklady (dále jen P).....	36
3.3 Úkoly práce	36
4. Metodika práce	37

4.1 Charakteristika souboru	37
4.2 Sběr dat	37
4.2.1 Použité metody a techniky ve výzkumné části.....	37
4.2.2 Organizace sběru dat	38
5. Výsledky	40
5.1 Rozbor dotazníku	40
5.1.1 Rozbor a výsledky dotazníkového šetření.....	40
5.1.2 Shrnutí dotazníku	49
5.2 Rozbor rozhovorů.....	50
5.2.1 Životní příběh a popis probandů	50
5.2.2 Otázky rozhovoru	53
5.2.3 SEIQoL.....	55
5.2.4 Škála převažujícího způsobu myšlení	58
5.3 Ověření výzkumných předpokladů	58
6. Diskuze	61
7. Závěr	62
8. Seznam použité literatury	63
9. Seznam příloh	66
10. Přílohy.....	67
10.1 Příloha č. 1	67
10.2 Příloha č. 2	69
10.3 Příloha č. 3	71
10.4 Příloha č. 4	72

1. Úvod

„Být nejlepší, jaký mohu být. Budu objevovat své rezervy a posouvat hranice svých možností - a to samo o sobě je úžasné inspirující dobrodružství. Zvítězím sám nad sebou. To je moje cesta.“ (JELÍNEK, KABOŠOVÁ, 2003, s. 103) Tento citát od Mgr. Jelínka, uznávaného trenéra, který trénoval například Jaromíra Jágra, je pro zvolené téma mé práce dost výstižné a možná i pro celý můj život. Jeden z popudů, věnovat se tématu pozitivního myšlení byl právě poodhalit tajemství pozitivního myšlení spojeného s úspěchem v životě. Poprvé, kdy jsem začala uvažovat a hodnotit své myšlení, bylo na konci střední školy. Už dříve jsem slýchávala před zkoušením rady tipu: „To zvládneš. Hlavně mysli pozitivně.“ Což mě v té době vůbec nic neříkalo. Já šla na každé zkoušení s dost velkou nejistotou a obavami. Vyvrcholilo to maturitní zkouškou, kde jsem viděla spolužáky, kteří se celé studium moc neučili, na maturitu se připravovali kratší čas než já a nakonec získali lepší známky než já. Vnímala jsem to samozřejmě jako nespravedlnost a zajímalo mě: V čem dělám chybu?! Co dělám jinak než ostatní? S nástupem na vysokou školu jsem si začala více uvědomovat postoj, a jak přemýšlím, před každou zkouškou. Opět jsem viděla spolužáky, kteří si studium užívají a proplouvají, tak nějak „lehce“ a já mám všechno vykoupené dřinou a velkou nejistotou. Pořád jsem ale netušila, kde je ten rozdíl, až do doby, kdy mi někdo řekl: „Vy při každé otázce odpovídáte, tak nejistě a spíš otázkou, že není jasné, jestli znáte odpověď nebo se ptáte. Nejste vůbec přesvědčivá.“ Uvědomila jsem si, že neustálým učením a hledáním informací, se to nezlepší, a že budu muset zapracovat na svém přístupu, myšlení. Bakalářský titul jsem ještě zvládla „ve starých zajetých kolejích svého myšlení“, ale na státní závěrečné zkoušky na magisterském oboru už jsem se těšila, že si ověřím svůj posun. A taky že jo. Učila jsem se nejmíň ze všech svých závěrečných zkoušek a získala jsem nejlepší známky za celou svou studijní kariéru. Největším oceněním pro mě bylo, když mi vedoucí katedry řekla, že jsem udělal velký pokrok. Nechci tím říct, že bych se úplně zbavila trémy a od teď už se nemusím učit a za každou zkoušku mám za jedna. To ne, ale už jdu s postojem, že to zvládnou. Snažím se o všem pozitivně myslet.

Že je možnost změnit způsob svého myšlení, jsem se poprvé dočetla v literatuře od M. Seligmána, který se hodně zajímá o pozitivní myšlení a naučený optimismus. Dále se

ve své práci odkazují na tvorbu J. Křivohlavého a A. Slezáčkové. Teoretickou část dále doplňuji populární literaturou autorů N. Hilla, S. Coveyho, D. Carnegieho.

Ve své práci jsem si dala za cíl porovnat vědecké poznatky z oboru pozitivní psychologie s praktickými příručkami a populární literaturou tohoto oboru. Věnovat se pozitivnímu myšlení a jeho vlivu na kvalitu života jsem se nechala inspirovat J. Křivohlavým. Ve výzkumné části si tento vztah, pozitivního myšlení a kvality života, chci ověřit a popsat. Jedním z mých předpokladů je, že *subjektivní hodnocení kvality života závisí na převažujícím způsobu myšlení jedince* a další předpoklad, že *hodnota kvality života je proměnná veličina a je závislá na aktuální situaci jedince*. V dotazníku chci zjistit i ekonomickou situaci výzkumného souboru a ověřit, jestli platí další z mých předpokladů, že *jedinci, kteří jsou ekonomicky a hmotně zajištěni, přemýšlejí pozitivněji než lidé hmotně nezajištěni*. S úspěchem jsou také často spojeny cíle, jejichž dosažení je pro člověka ukazatel hodnoty života. Proto je mým posledním předpokladem, že *lidé, kteří mají stanoveny konkrétní životní cíle, o které usilují, hodnotí svůj život pozitivněji*.

Úkoly mé práce jsou nejprve prostudování odborné literatury a charakterizování základních pojmů. Dalším krokem je vytvoření dotazníku s otázkami, jak by lidé charakterizovali úspěch a co konkrétně považují za svůj největší úspěch v životě. Dotazník bude dále zaměřen na hodnocení kvality života, kde využiji metodu SEIQoL. Dotazník rozšířím cílové skupině. Po vyhodnocení dat z dotazníkového šetření, vyberu tři až čtyři probandy pro rozhovor. Rozhovor bude zaměřen na zjištění osobního příběhu probandů a převažujícího způsobu myšlení, kde využiji škálu citovanou ve Slezáčkové (2012). Pak bude následovat vyhodnocení, zpracování a interpretace získaných dat dotazníkového šetření a rozhovorů. V diskuzi chci ověřit své předpoklady a v závěru shrnout výsledky a navrhnout doporučení pro praxi.

V teoretické práci se nejprve věnuji základním pojmům z názvu své práce jako definováním pozitivního myšlení. S ním je spojena další kapitola o možnosti naučit se pozitivně myslet, jakou roli v procesu učení hraje osobnost každého z nás, jak nevědomá stránka osobnosti, tak temperament a její vlastnosti. Další kapitola je věnovaná definování kvality života a její hlavní složky zdraví. V následující kapitole se zabývám charakteristikou optimismu a pesimismu. Poslední dvě kapitoly se zaměřují na úspěch a důvody nedosahování úspěchu a na cíle v životě člověka.

2. Teoretická část

2.1 Definice pozitivního myšlení

Nejprve, než se pustíme do uvažování o nějaké spojitosti pozitivního myšlení a kvality života jako takové, charakterizujeme si základní pojmy.

Pozitivním myšlením nebo spíše kladnými tématy života se zabývá pozitivní psychologie. Vznik pozitivní psychologie je jakousi reakcí na skutečnost, že do nedávné doby se hlavní teoretický a vědecký zájem psychologie zaměřoval pouze na problémové situace, rizikové faktory a negativní jevy a poruchy. Tento zájem je ovšem pochopitelný, protože kdy vyhledáváme pomoc psychologů? Asi ne, když nás zrovna život těší a radujeme se z něj. Většinou je to v době, kdy si uvědomíme, že je v nás nějaký problém a cítíme, že ho nedokážeme vyřešit sami. Anebo nás k tomu donutí okolí, které chápe naše chování jako problematické a neúnosné. Ale co v situacích, kdy nepociťujeme žádný problém nebo poruchu? Okolí nás považuje za normální, naše chování je vhodné ve vztahu ke kulturním normám, ale my se přesto necítíme opravdu naplněni? Toužíme po něčem víc, než jen po „normálně“ prožitém životě? Je zřejmé, že pouze odstraněním problému se automaticky nestaneme šťastnými a spokojenými lidmi. Kladu si proto otázku: Jak dosáhnout naplněného a smysluplného života? Jak udělat to, aby naše pozitivní změna byla prospěšná pro druhé a třeba i pro celou společnost?(SLEZÁČKOVÁ, 2012)

V psychologickém slovníku (HARTL, HARTLOVÁ, 2010) najdeme vysvětlení pojmu *pozitivní* jako kladný, příznivý, optimistický, jednoznačný, přesvědčivý, potvrzující; opakem je negativní. *Myšlení* je poznávací proces probíhající mezi člověkem a okolím. Další pojem, který slovník uvádí, je myšlení pozitivní s odkazem na pojem *Teorie pozitivního myšlení* (Positive thinking theory), která pojednává o tom, že názor nebo představy štěstí, dobrého zdraví a úspěchu v mysli jednoho člověka, vyvolávají podobné myšlenky u dalších osob, a že pozitivní myšlení přitahuje lidi z okolí, kteří ho rádi přijmou. Z tohoto popudu vzniklo několik amerických náboženských hnutí. Mezi nejvýznamnější představitele patří N. V. Peale a jeho žák R. Schuller. Zdůrazňují vliv způsobu myšlení při tvorbě blahobytu a pokroku. Cílem je vést člověka k sebeanalýze, pozitivnímu rozvoji charakteru a osobnímu růstu.

Pozitivní myšlení úzce souvisí s pozitivní emotivitou. Naše pozitivní prožívání jde ruku v ruce s pozitivním způsobem myšlení. Způsobem, jakým přemýšlíme o sobě, o druhých lidech a o světě. Pozitivní emotivita člověka se skládá z emocí, jako jsou radost, štěstí, láska, nadšení. Důležité je, oddělovat pozitivní emoce a tělesné potěšení, slast. Zatímco pozitivní emoce jsou spouštěny našimi vnitřními interpretacemi událostí (setkání s blízkým přítelem), tělesné potěšení přichází po tom, co tělu dáme to, co potřebuje (jídlo, vodu, teplo, odpočinek...) (SLEZÁČKOVÁ, 2012). To ale neznamená úplné odpojení těchto dvou pohledů. Je třeba je rozlišovat, ale vzájemně nevylučovat. Protože určitě všichni známe situaci, kdy jsme hladoví a pokud svou potřebu neuspokojíme, dostaví se i negativní emoce. I toto by se dalo ale vyvrátit, protože: Co takový jogín, který si odpírá jídlo a spánek, pro lepší spojení se spirituální sférou? Vydrží měsíce bez jídla a přežije. A nejen to v konečném důsledku, stav bez jídla má spojený s příjemnými emocemi a toto jednání opakuje. Zamýšlím se nad výzkumem, který jsem našla v knize autorů JELÍNKA a KABOŠOVÉ (2003). Uvedený výzkum sledoval parametry, které ovlivňují dlouhověkost a dobrý zdravotní stav. Výsledky prokázali, že mají vliv klimatické podmínky a způsob stravování a dalším konstantním faktorem je i dobrosrdečnost a pozitivní emocionální prožívání. Vede mě to k myšlence, že pro většinovou populaci je typické své emoce ovládat zvenku, uspokojováním základních potřeb jako jídlo, spánek, pití, sex.

V literatuře dále najdeme pojem *well-being*, což je oblast psychologie osobní pohody. Ta se stala samostatnou disciplínou a její hlavní zájem je o negativní, tak i pozitivní emoční stavy. Klade důraz na subjektivní vnímání a hodnocení stavu pohody a hledisko její dlouhodobosti. (DIENER in BLATNÝ, 2005)

Pozitivní myšlení můžeme také jinak označit jako orientaci na dobré věci v životě. To však neznamená, že budeme popírat existující problémy a opomíjet nutnost jejich řešení. „Jedná se spíše o přeměrování a zaměření pozornosti na to, co je v našem životě pozitivní a co doposud stálo ve stínu problémů, které si říkají o naši pozornost daleko razantněji a halasněji.“ (SLEZÁČKOVÁ, 2012, s. 67)

Autor několika knih o pozitivním myšlení Napoleon Hill (1998) mluví o „pozitivním psychickém přístupu“ (PPP), který nám umožní stavět na naší naději. Staneme se svobodnější a produktivnější. PPP můžeme ještě nazvat filozofií „Mohu a udělám“.

U PPP nejde pouze o optimistický nahléd na svět. Je to proces, který je podle Hilla (1998) založen na důvěrném, poctivém a konstruktivním stavu mysli, který si jednatel vytváří svými vlastními metodami, silou vůle a způsobem adaptace.

Když se ještě vrátím k té filozofii „Mohu a udělám“, podobně k životu přistupuje autorka R. BRETTOVÁ (2012) ve své knize, kde píše, že je velmi snadné nechat se zavalit problémy a nepříjemnostmi a utápet se v nich. Většina lidí čeká na „zázrak“, který vše vyřeší za ně. Říkají: S tím by se mělo něco dělat! Ale pak čekají, až to „něco“ udělá někdo jiný! Ale zázraky za nás neudělají jiní. Musíme se o ně pokoušet sami, každý z nás za sebe a při každé příležitosti. Zázrakem se stane, když obyčejní lidé udělají něco neobyčejného. Ale způsobit zázrak neznamena, že musíte měnit svět, stačí, když změníte něco ve své ulici, městě, v zaměstnání.

S. COVEY (1994) ve své knize píše o jakémsi *okruhu vlivu a okruhu zájmu*. Okruh vlivu jsou věci, které můžeme přímo ovlivnit. Okruh zájmu jsou věci, o které se zajímáme nebo které nám dělají starosti. Příkladem může být zaplavení lidí informacemi ze světa, ať už se jedná o ekonomickou krizi nebo hladomor v Africe nebo spíš všechno dohromady a výsledkem je bezmoc a negativní myšlení lidí. Pro zaměření na tyto globální věci, zapomínají na to, co mohou ovlivnit sami svou aktivitou. Takový lidé si často ztěžují na okolnosti, cítí se být produktem okolností a ne vlastní volby a takový názor je paralyzuje. Ale funguje to tak, že zaměřením své aktivity na aktuální okruh vlivu, tento okruh zvětšíme. Slyšela jsem příběh studentky, která se zajímala o situaci v Africe a chtěla ji změnit. Když se, se svou představou podělila s nejbližšími přáteli, odrazovali ji. Byli zaměřeni na okruh zájmu, a byli přesvědčeni, že oni, ani studentka nemají možnost situaci v Africe změnit. Tato studentka ale nepřijala žádný důvod, proč by nemohla a místo toho sehnala peníze a vydala se do Afriky, že udělá všechno proto, aby pomohla situaci změnit. Nakonec se jí podařilo postavit školu! A nejen to. Našla bohatého sponzora, který chce pomáhat a posílá této studentce každý měsíc peníze a ona staví další školy. Pomáhá měnit svět. Začala sama a teď s ní spolupracuje parta stejně nadšených lidí.

2.1.1 Co pozitivní myšlení není

Pozitivní myšlení není to, dívat se na svět přes růžové brýle a vzájemně se přesvědčovat, že je všechno skvělé. Ani to není výzva k sebeobelhávání, že jsem ta nejlepší a vše špatné se mi vyhne. Ani popírat skutečnost, že slovo „problém“ neznám.

Ani nás nevyzývá k idealistickým přáním typu „Budu si každý večer usilovně představovat své vysněné auto červené Ferrari a do roka mi bude stát v garáži.“ (SLEZÁČKOVÁ, 2012)

2.1.2 Lze se naučit pozitivně myslet?

Americký psycholog 19. a 20. století W. JAMES měl jasný názor. Každý si má rozhodnout, jak bude jeho budoucnost vypadat. Píše: „Stane se z nás to, o čem většinu času přemýšlíme. Největší revolucí naší generace je objev, že lidské bytosti mohou změnit vnější aspekty svých životů. Jediné, co musejí udělat, je změnit způsob myšlení, svůj přístup.“ (JAMES in HILL, 1998, s. 15)

Naše naladění, přístup k životu, ke světu a k sobě samým, ať už pozitivní nebo negativní, utváří z velké části rodina během našeho dětství. Máme v sobě zabudované vzorce myšlení, iracionální přesvědčení a absolutní tvrzení, která nepochází z nás, ale jsou naučené. Přijali jsme je podvědomě za své. „Přesvědčení, že musíme být vždy a za každých okolností perfektní, že nesmíme nikdy chybovat či vyjádřit svůj odlišný názor, že za všechno můžeme my, nebo že nás naopak všichni musí mít rádi, zvyšuje míru úzkosti, stresu a nespokojenosti z nenaplněných přesvědčení a očekávání. Naštěstí je v našich silách se od tohoto negativního způsobu myšlení oprostit a zvolit jiný, pozitivnější způsob myšlení.“ (SLEZÁČKOVÁ, 2012, s. 69)

Autor knihy *Žijte podle svých představ* BRUCE I. DOYLE III. (2011) naráží na téma vlivu prostředí a dědičnosti. Píše, že tyto termíny nepoužívá, protože naznačují, že nám kdosi cosi způsobil, což může vést k obviňování a vyhýbání se zodpovědnosti. Píše, že nikdo jiný, než my sami, nemůže přijmout určitý názor. Už jako nemluvňata jsme se rozhodovali přijímat názory, které byly samozřejmě spojeny s těmi, co o nás pečovali a měli na nás vliv. A pochopitelně jsme neměli důvod pochybovat o těchto názorech a bez výhrad jsme je přijali, protože jsme jiné vzory ani neměli. Jako dospělý ale můžeme své rozhodnutí přehodnotit a sami zjistit, zda si je chceme ponechat.

K obratu v našem myšlení můžeme dojít tak, že začneme jinak formulovat otázky v našem vědomí. Místo obvyklého Kde je problém?, si můžeme položit otázku Je v mém životě přes všechno to těžké a problematické něco v pořádku? Je v mém životě něco, za co můžu být vděčná?

Představuji si naši mysl jako programování počítače. Pokud mám počítač, který nepracuje tak jak by měl, vymažu programy, které nepoužívám, nebo které brzdí celý systém. Ty programy, které potřebuji, a jsou prospěšné, tam nechám nebo nově nainstaluji. I náš způsob myšlení se dá podobně změnit. Akorát změna myšlení nejde tak rychle a vyžaduje hodně péle a vytrvalosti.

„...dosažení kladné změny v prožívání je potřeba především změnit svůj způsob myšlení, obvyklý styl uvažování o sobě i o světě.“ (FREDRICKSON, 2009 in SLEZÁČKOVÁ, 2012, s. 66) Skutečnost, že svoje prožívání a vnímání můžeme ovlivnit změnou myšlení, potvrzuje velké množství vědeckých studií. Negativní interpretace situací vede k negativním emocím, zatímco pozitivní interpretace je zdrojem pozitivního prožívání.

HILL (1998) píše, že pozitivní přístup je automatický, ale ne tak jeho osvojení. Abychom jej dosáhli, chce to postupný soustavný proces osvojování. Musí se pro nás stát návykem natolik ovládnutým, že jej budeme vyzařovat všude. Cíl je, že pozitivní přístup myšlení budeme aplikovat zcela podvědomě. Musí pro nás být tak přirozený jako dýchání.

Podobně k tomu přistupuje individuální psychologie, která neklade důraz na genetické dědictví. Nepokládá za důležité, co člověk zdědil, nýbrž co s tímto dědictvím během prvních let života učiní. (ADLER, 1999)

Věda potvrdila nezvratný důkaz, že lidé jsou tím, čím jsou, kvůli dědičnosti a prostředí. Při narození získáváme kombinaci všech fyzických vlastností svých předků, které nemůžeme změnit. Poté, co dosáhneme věku sebeuvědomění, se formujeme vlivem prostředí, kterému se vystavujeme. Je to tedy naše volba, čím nebo kým se necháme ovlivňovat. (HILL, 2011)

2.2 Osobnost a pozitivní myšlení

2.2.1 Nevědomá stránka lidské psychiky

Sám jsi zodpovědný za svůj život. Tvé podvědomí se řídí tvými představami. (FREITAG, 1996)

Představme si, že položíme doprostřed pokoje na sebe tři knihy a stoupneme si na ně tak, aby nám špičky bot přečnívaly dopředu. Stojíme vlastně jen na části chodidel a druhou část máme ve vzduchu pár centimetrů nad podlahou. Teď si ale představme, že

úplně stejně stojíme na kraji střechy výškové budovy. Co se stane v naší mysli? Dostaví se jisté emoce jako nedůvěra v sebe sama, ve vlastní schopnost udržet rovnováhu. Nebo nás zaplaví obavy, z jakého materiálu vlastně kraj střechy je, zda nás udrží. Dostaví se strach. Někteří jedinci mohou mít v takových případech dokonce pocit, jako by je něco tlačilo z okraje dolů. Jiní nesnesou ani pouhé pomýšlení na tuto situaci. Mnozí z nás tyto emoce vnímají už při pouhém pomýšlení na to, že by mohli stát na okraji střechy a už pár metrů před okrajem jsou tak paralyzovaní, že nedokážou jít dál. (JELÍNEK, HŮRKOVÁ, 2011)

A jiný příklad možného projevu podvědomí. „Co udržuje záchranáře při síle, aby se i několik dní za sebou obešli beze spánku, když dojde ke katastrofě nebo krizi? Tělo asi bude později vyžadovat, aby se mu věnovali, ale během nasazení dochází k podivuhodnému soustředění a čerpání ze zjevně neomezených zdrojů energie.“ (REYNOLDS, 2007, s. 76)

Ve většině pramenů jsem se setkala s pojmem podvědomí. Slovník (HARTL, HARTLOVÁ, 2010) jej vysvětluje souborem duševních obsahů, které jsou v daném okamžiku mimo vědomí jedince. Nebo část může být vědomá a část ne. Mohou se stát zdrojem patogenních neurotických mechanismů. Podvědomí vládne procesy, které člověku umožňují během okamžiku poznat povahu druhého nebo nalézt správné řešení i bez dostatečných informací. Podle psychoanalytické teorie je v protikladu k vědomému duševnímu životu. Představuje největší objem psychiky. Je zdrojem libida, hybné síly sexuální povahy. Někde jsem se setkala s pojmem nevědomí, což je oblast psychiky, která obsahuje myšlenky, strachy, touhy, potlačené pudové impulzy a emočně bolestivé vzpomínky, jež jsou vytěsněny z vědomí, které však do určité míry ovlivňují myšlení člověka, jeho prožívání a chování. Pojmy odděluje psychoanalytická teorie, ale u jiných autorů jsem se často setkávala s oběma pojmy, a byly brány jako synonyma.

Kooperaci mezi vědomím a nevědomím popisuje Dr. J. MURPHY (1962) jako funkci ducha. Vědomou stránku osobnosti popisuje jako rozumem kontrolovatelnou sféru. Podvědomá je přístupu logiky nepřístupná. Podvědomí je sídlo našich emocí a jako celek představuje tvůrčí oblast. Dále uvádí: „Podvědomí považuje za skutečné všechno, co mu vnuknete a čemu vědomě věříte.“ (s. 31) Naše vědomí nekontroluje, zda jsou myšlenky dobré či špatné, resp. správné či nesprávné. Vše, o čem jsme nyní nebo v minulosti byly vědomě přesvědčeni, naše podvědomí nekriticky přijímá jako platný zákon, i když se třeba

mýlíme. Nedokáže porovnávat ani rozhodovat. Podvědomí je místem nashromážděných sugescí a zvyků.

Sugesce, podle psychologického slovníku (HARTL, HARTLOVA, 2010), je schopnost člověka nekriticky přejímat myšlenky od jiné osoby, která je obvykle v postavení *authority*, míra sugesce je individuální, ovlivnitelná aktuálním stavem, nemocí, ale také okolní skupinou, davem, úžeji znamená ovlivnění člověka.

Jestliže vaše vědomí uzná nějaký předpoklad za správný, přijme ho i podvědomí okamžitě jako danou skutečnost. Úsudek objektivního ducha (vědomí) ručí subjektivnímu duchu za správnost této myšlenky. „Sugesce nemá žádnou vlastní moc kromě moci, kterou jí dává vůle a víra člověka.“ (MURPHY, 1962, s. 35)

KLUGE nás vyzývá ve své knize „*Optimisté žijí déle*“ (2000). Zkuste se stát nezávislými na názorech svého okolí, ale i na vlastních předsudcích jako „Jsem příliš starý nebo mladý, nevzdělaný, neškolený, málo zručný, nemocný...“ Nemusíte nikomu nic dokazovat, pusťte se do nových věcí na vlastní pěst.

Každý z nás žije podle svých představ! Myslím to tak, že každý má v sobě jakýsi obraz svého života. Pokud někdo tvrdí, že nežije podle svých představ, tak ještě neobjevil svůj obraz sebe a svého života ve svém podvědomí. Spatřujeme příčiny, bránící nám v žití života podle vlastních představ, v okolním světě, ale vše je v nás, v našem podvědomí.

FREITAG (1996) píše, všechny naše problémy vznikají z toho, že jsme zapomněli, že můžeme myslet také jinak a že máme moc měnit na tisíce způsobů své prožívání.

Člověk však musí být otevřený změně, má-li mít naději přežít v měnících se životních situacích a podmínkách. (SMÉKAL, 2004)

Základem je odstranit myšlenkové a emoční překážky, které blokují naši psychiku. Tomuto tématu se věnuje don Miguel Ruiz ve své knize *Čtyři dohody*. Každý máme v sobě uzavřené tzv. „dohody“ jako neumím zpívat, nejsem dost chytrý, nikdy se nenaučím cizí jazyk. Tyto dohody mohou být vědomé i nevědomé, ale všechny mají vliv na naše myšlení a chování.

Při jakékoli změně je velmi důležitý náš postoj a naše rozhodnutí. Pokud se nezměníme my sami, nikdo jiný to nedokáže, nemá tu moc. Může s námi jen manipulovat. Manipulace ale nikdy neznamená změnu trvalé hodnoty. (JELÍNEK, KABOŠOVÁ, 2003)

KLUGE (2000) píše, že neochota změnit sám sebe je výsledkem přirozené lidské lenosti. Často je ale důvod strach z nového. Že by se při rekonstrukci vlastní osobnosti

mohla zřítit celá dlouho a pracně budovaná osobnost a realita života, na niž jsme si už zvykli, a poskytuje nám falešný pocit bezpečí. Proto stále lpíme na tom, čím už dlouho jsme, i když nám naše aktuální jsoucno nijak neprospívá a někdy nám dokonce i škodí.

2.2.2 Vztah osobnosti a pozitivního myšlení

Osobnost a její vztah k osobní pohodě nebo vlivu na pozitivní myšlení je zásadní v tom, jak sami sebe hodnotíme a přijímáme. „...kvalita vztahu k sobě je považována za neoddelitelnou součást stavu pohody.“ (DIENER in BLATNÝ, 2005, s. 85)

Kde se vlastně bere potřeba se hodnotit? A kde se berou kritéria, podle kterých se hodnotíme? BLATNÝ (2005) píše, že duševní život člověka se realizuje v sociálním kontextu. Osvojujeme si svět, v kontaktu s druhými lidmi a součástí poznatků jsou i normy pro posuzování. Zvnitřněním se stávají bazálními kritérii pro hodnocení sebe a vlastního života. Hodnocení jako takové je vlastně srovnávání aktuálního stavu se stavem očekávaným, předpokládaným nebo žádaným. Když uvedeme hodnocení do souvislosti, jde o tzv. *ideální Já* a v širším pohledu o ideální představu o životě.

SMÉKAL (2004) chápe osobnost v tom smyslu, že jsme produktem socializace, spiritualizace i individuace. Člověk se stává osobností úměrně tomu, jak se stává sám sebou (sebevědomým subjektem), jak získává kontrolu nad sebou samým a jak je s to řídit svůj rozvoj, a zároveň úměrně tomu, jak se vědomě začleňuje do společenských vztahů a vztahů k životu vůbec. Osobnost je to, co jsme ze sebe udělali díky výchově a zejména díky sebeutváření.

Jak už jsem uvedla výše, HILL (2011) popisuje důkaz, že lidé jsou tím, čím jsou, kvůli dědičnosti a prostředí. Je velice těžké vymanit se z dosud jediných zažitých způsobů myšlení. Zvláště těch, které do naší osobnosti vložily naši nejbližší v době raného dětství. Proto u většiny z nás platí, že lidé, narození v chudobě a nevědomosti, mají silnou tendenci zůstat v nich po zbytek života.

Osobnost není jednou provždy daný stav nebo dosažený stupeň vývoje, ale proces, neustálého rozvoje a utváření determinant našich činů. Jen ti, kdo nerealizují své činy uvědoměle a jako své vlastní a raději napodobují (což je pohodlnější), zůstávají stát na místě. Zdravá osobnost je v každém okamžiku výsledkem předchozího vývojového procesu a přípravou následujícího sebeutváření. Člověk, který přestane uvědoměle hledat a uskutečňovat svou životní dráhu, může přežívat jako organismus, ale jeho osobnost

„odumírá“. Někteří lidé, naopak díky mravní a duchovní hodnotě svých činů, jež realizovali, zůstávají v paměti lidstva jako významné osobnosti i po své smrti. (SMÉKAL, 2004)

V logoterapeutickém směru: „Osobnost je smysl života člověka a způsob, jakým člověk tento smysl ve svém životě uskutečňuje.“ (FRANKL in SMÉKAL, 2004, s. 34)

Podle Ch. H. Cooleyho je osobnost ve smyslu „já“ sumou psychických reakcí člověka na mínění, která má o něm jeho okolí. Představa člověka o sobě samém je tedy tvořena:

- z představy o tom, jak se jeví druhým,
- z představy hodnocení této představy druhým člověkem,
- ze specifického pocitu „já“ ve smyslu hrdosti nebo ponížení, který byl později označen jako sebeúcta. (in SMÉKAL, 2004)

SLEZÁČKOVÁ (2012) píše o tom, že většina z nás už od raného dětství slýchává spíš výtky, jakými nemáme být jako „Nebud' nepořádný!“, „Nebud' drzá!“ než to, v čem jsme dobří a možná i výjimeční.

Více jsme upozorňováni na to, co nejsme, než co jsme. Stasi ELDREDGE (2010, s. 9) píše o hlubokém pocitu selhání v tom, kým jsme. Píše: „Nejsem dost a jsem příliš – obojí najednou.“ Uvádí příklady, jako nejsem dost hezká, nejsem dost hubená, nejsem dost laskavá, nejsem dost něžná, nejsem dost ukázněná. Jsem ale příliš citová, příliš mnoho toho chci, jsem přecitlivělá, příliš silná, příliš svéhlavá, příliš nepořádná.

SLEZÁČKOVÁ (2012) dále uvádí, že v dnešní společnosti převládá kritický postoj k sobě sama i ke druhým. Sebepoznání je založené na zjištění co mi nejde, kde mám rezervy a v čem se mám zlepšit. Pozitivní psychologie ale vybízí k opačnému pohledu. Zdůrazňuje nutnost rozpoznávat své přednosti, silné stránky a vnitřní potenciál.

Co ale tedy patří do těch našich pozitivních stránek? V čem jsme výjimeční a dobří? Na co se tedy zaměřit?

Obecně se za pozitivní stránky osobnosti považují takové osobnostní charakteristiky, které pomáhají při efektivním zvládnání stresu a při řešení náročných životních událostí. Dále také k fungování v mezilidských vztazích a při dosahování vytyčených cílů. (SLEZÁČKOVÁ, 2012)

2.2.3 VIA (Values in Action) klasifikace silných stránek charakteru a ctností

Vlastnosti osobnosti nelze jasně rozdělit a definovat jako kladné a záporné ve vztahu k pozitivnímu myšlení. Velmi záleží na kontextu situace a adekvátnosti zvolené reakce, protože vlastnosti člověka působí v jedné situaci kladně, ale v jiné by už působili negativně.

Z tohoto důvodu existuje mnoho rozdělení od různých autorů, která specifikují, jaké tedy vlastnosti jsou kladné a které ne. Uvedu jednu klasifikaci od autorů Ch. Petersona a M. Seligmana, kterou publikovali v roce 2004.

Vycházejí ze šesti vlastností osobnosti, jakýchsi ctností. Mezi tyto ctnosti patří: Moudrost, odvaha, lidskost, spravedlnost, umírněnost a transcendence, které vytvářejí pojem „dobrý charakter“ a jsou uznávány náboženskými a filozofickými směry. Jejich teorie je založena na tom, že těchto ctností, což jsou velmi abstraktní pojmy, lze dosáhnout posilováním silných stránek charakteru. Autoři definovali 24 těchto stránek. Ty jsou konkrétní, měřitelné a lze si je osvojit a rozvíjet. Tyto silné stránky si nevysvětlují jako talent, tedy rozvinutou vrozenou schopnost. Ale jako stránky, které v sobě má každý a je potřeba je odhalit a kultivovat. Jejich rozvíjení vyžaduje větší volní úsilí, které souvisí s rozhodnutím a volbou. (PETERSON, SELIGMAN in SLEZÁČKOVÁ, 2012)

2.2.4 Temperament

Způsob chování většiny lidí je předvídatelné, je pozorovatelné a opakovatelné. V každém z nás jsou projevy, které se ve stavu uvolněnosti projevují. Jde o jakési naše naprogramování.

Od zvířat se lišíme tím, že svůj temperament dokážeme ovládat myšlením a vůlí a přizpůsobovat situacím. Máme schopnosti vycítit, v které situaci máme být divocí, kdy legrační a kdy naopak vážní nebo dokonce melancholičtí. (ROHM, 2002)

Tuto dynamiku, nebo taky osobní tempo, nazýváme temperamentem.

Termín temperament je od Hippokrata (cca 400 př. n. l.). Během let se jím zabývalo mnoho významných osobností například Galén, I. P. Pavlov. Temperament je považován za biologicky určený, vrozený, přítomný od raného stadia života jedince. Nemá psychický obsah, ovlivňuje rychlost paměti, myšlení, pohyblivost vnitřního prožívání,

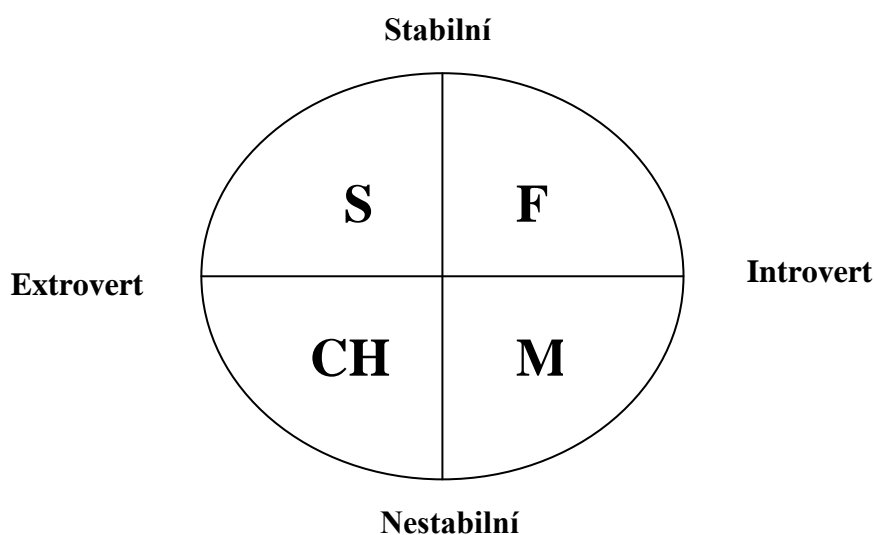
hloubku a střídání citů, výrazovost, mimiku a pantomimiku (HARTL, HARTLOVÁ, 2010).

Vliv temperamentu na pozitivní myšlení byl prokázán v různých výzkumech (např. Diener a kol., 1992).

Klasickým rozdělením temperamentu podle Eysencka se nebudu zabývat moc podrobně. Rozlišil čtyři typy temperamentu a to:

- *sangvinik* je to upovídaný, extrovert, optimista
- *melancholik* je myslitel, introvert a pesimista
- *choleric* je tvůrce, extrovert a optimista
- *flegmatik* je pozorovatel, introvert a pesimista

Pro přehlednost



Většina dalších pojetí temperamentu vychází z tohoto modelu. Dále popíšu i jiné pojetí pro porovnání, které nese název „Pozitivní povahové profily od autora R. ROHMA

ROHM (2002) temperament rozděluje také do čtyř skupin. Jeho rozdělení začíná charakterizováním protipólů:

- lidé *otevření* jsou aktivnější, optimističtější, rádi vítězí, zastávají většinou vedoucí pozice a jsou sebevědomí

- *uzavření* jsou trpěliví a vytrvalí, rozvážní, někdy příliš kritičtí

Dalším protipólem je:

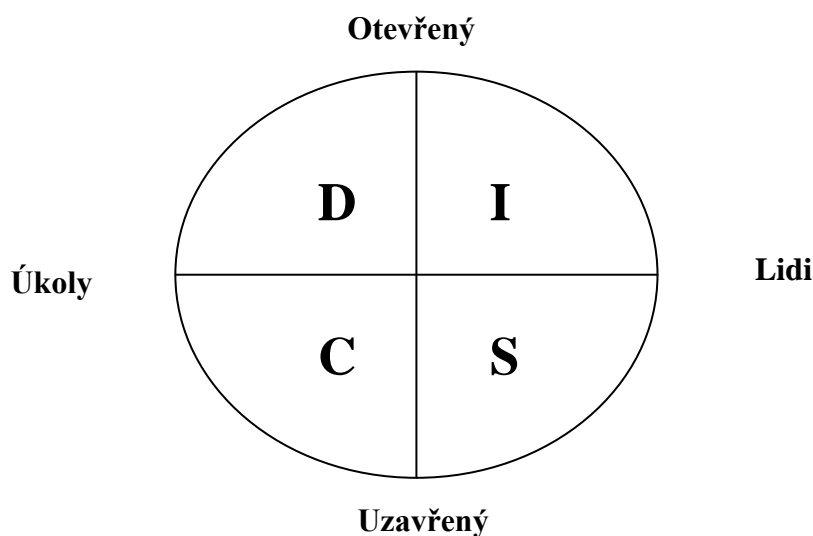
- lidé *zaměřeni na úkoly*, kteří rádi plánují, pracují v projektech, vidí výsledek projektu hned od začátku, snadno ale mohou ranit něčí city

- lidé *zaměřeni na lidi* jsou hodně otevření, sdílní, pečující, empatičtí

Z těchto protipólů sestavil čtyři typy temperamentu a to:

- typ otevřený a zaměřený na úkoly – D
- typ otevřený a zaměřený na lidi – I
- typ uzavřený a zaměřený na lidi – S
- typ uzavřený a zaměřený na úkoly - C

Vytvořil grafické znázornění:



V pojetí H. Eysencka, který se zaměřoval na dimenzi introverze – extroverze, se ukázalo u osob extrovertně orientovaných a emočně stabilních větší spokojenost se životem než u introvertů a emočně nevyrovnaných osob. (BLATNÝ, 2005)

2.2.5 „Big-Five“

Dále se ve stejném zdroji uvádí pěti faktorový model osobnosti (tzv. Big-Five). Ten se skládá z dimenzí jako *extroverze*, *emoční stabilita vs. labilita*, *svědomitost*, *přívětivost* a *otevřenost zkušenostem*. *Extroverze* je charakteristická sociabilitou a potřebou stimulací podněty. *Svědomitost* je o volní stránce osobnosti jako organizovat si čas a úkoly, plánovat a zaměřit se na cíl. *Přívětivostí* se rozumí zaměření na interpersonální vztahy (pojí se s tím přátelskost, altruismus (= jednání a postoj sledující prospěch druhého) nebo hostilita (=vědomá touha uškodit), egoismus (=opak altruismu)). Poslední faktor, *otevřenost zkušenostem*, je o vyhledávání nových zážitků. „Vysoké sebehodnocení i životní spokojenost jsou spojeny s emoční stabilitou, extroverzí a svědomitostí. Lidé

spokojení se životem jsou navíc otevření novým zkušenostem (zážitkům) a přátelství.“ (BLATNÝ a kol., 2005, s. 95)

2.3 Definice kvality života

Kvalita života...Co to je? Dnešní přístup k tomuto pojmu je vícedimenzionální. Je to fenomén, který má rozměr biologický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní a etický (SLEZÁČKOVÁ, 2012).

Kvalitou života se nejprve začal zabývat výzkum u starších lidí nebo u lidí chronicky nemocných, jak uvádí KŘIVOHLAVÝ (2002). Slovo kvalita znamená jakost, hodnota a je to charakteristická rys, kterým se daný jev jako celek odlišuje od jiného celku. Na kvalitu života můžeme nahlížet z pohledu společenských celků nebo skupin, kde hodnotíme například ekonomickou, ekologickou, zdravotní situaci, anebo z pohledu jednotlivce. Týká se každého z nás a je založena na subjektivním hodnocení zdravotního stavu a spokojenosti. Sami hodnotíme vlastní život. Vliv na hodnocení mají naše očekávání, představy, naděje.

Bergsman a Engel (1988) definovali kvalitu života. Kvalita je subjektivní soud, kdy pozorujeme a zvažujeme více hodnot. Kvalita sama je hodnota, zážitkový vztah a reflexe (výsledek zamyšlení) vlastní existence. Je nesourodým srovnáním a motivační (hybnou) silou (BERGSMAN, ENGEL in KŘIVOHLAVÝ, 2002).

Mezi nejnovější pojetí pojmu kvality života patří *holistický dynamický model*, který zahrnuje čtyři základní hodnocené oblasti existence člověka ve společnosti:

- kontext a zázemí
- prostředí
- osobnostní charakteristiky
- zpracování informací a regulace

Poslední jmenovaná oblast zpracování informací a regulace je podle autorů v dnešním světě nejvíce významná (HEŘMANOVÁ, 2012).

Světová zdravotnická organizace WHO definuje pojem kvalita života „jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám.“ (SLEZÁČKOVÁ, 2012, s. 23)

Když by tedy kdokoli z nás chtěl dosáhnout kvalitního života, tak jaká má být ta pozice v životě? Podle jakého hodnotového kontextu se mám řídit? Jaké mám mít cíle a očekávání? A co normy? Mám v sobě nastavené normy? A jsou správné...?

WHO rozeznává šest základních aspektů ovlivňujících žití kvalitního života, a to:

- fyzická stránka společně s úrovní samostatnosti (posouzení míry únavy, bolesti, mobility, závislosti na lékařské pomoci, schopnosti pracovat...)
- psychická a duchovní oblast (sebepojetí, sebehodnocení, poměr negativního/pozitivního prožívání, funkce myšlení, paměti, schopnost koncentrace, osobní víra, spiritualita)
- sociální vztahy (osobní vztahy, intimní soužití, zdroje širší sociální opory)
- životní prostředí (finanční zdroje, dostupnost zdravotnické a sociální péče, podmínky domácího prostředí, vnějšího fyzikálního prostředí – klima, míra znečištění, hluku). (SLEZÁČKOVÁ, 2012)

HEŘMANOVÁ (2012) uvádí, že kvalita života je posuzována podle indikátorů životního prostředí, ukazatelů zdraví a nemoci, úrovně bydlení, mezilidských vztahů, volného času, možností podílet se na řízení společnosti, podle osobní a kolektivní bezpečnosti, sociálních jistot a občanských svobod. Lze kvalitu života popsat i jako stupeň, v němž daný člověk využívá příležitosti ve svém životě.

KŘIVOHLAVÝ (2002) popisuje kvalitu života z pohledu metody SEIQoL. Je to metoda hodnotící kvalitu života (podrobnější popis viz. Výzkumná část). Chápe ji jako individuální, subjektivně vnímanou z pohledu pozorovaného. Není něčím všeobecně platným pro všechny lidi. Hodnocení závisí na systému hodnot pozorovaného člověka.

Slovník (HARTL, HARTLOVÁ, 2010) popisuje kvalitu života (Quality of live) jako vyjádření pocitu životního „štěstí“. Ke znakům tohoto života patří soběstačnost, pohyblivost, míra seberealizace a duševní harmonie.

HEŘMANOVÁ (2012) ještě uvádí pohled na *objektivní* kvalitu života, kam zařazuje životní podmínky (ekologie, geografie oblasti) a životní úroveň (materiální bohatství). A *subjektivní* pohled na kvalitu života, kam lze zařadit životní zkušenosti, věk, generačně odlišné názory, úroveň vzdělanosti, typ profese, genderová specifika a další.

Jedním z dalších integrativně a dynamicky pojatých konceptů plného rozvoje člověka a tím i plné životní kvality podle DASTLÍKA (2011) je koncept „Life Dynamic“, který se zaměřuje na tyto oblasti. První oblast je „*vztah sám k sobě*“. Je nejdůležitější

z důvodu, že projevuje jistotu a sebepřijetí i v dalších oblastech. Druhá oblast se týká „vztahu k původní rodině“. Tento vztah z počátku našeho vývoje určuje naše chápání světa a společnosti. Jsou to vzorce chování v nás, které musíme nejprve rozpoznat, prozkoumat a následně se rozhodnout, které si ponecháme jako funkční, nebo si vytvoříme vlastní. Další oblastí je „vztah k současné rodině/partnerovi“. Jestli máme tuto oblast tak, jak si přejeme (více partnerů, stálý vztah, děti...). Čtvrtou oblastí je „škola/zaměstnání“, jestli mě baví a naplňuje. Poslední oblastí je „volný čas a kamarádi“. Jde o zhodnocení volného času a počtu přátel. Pokud si na otázku každé oblasti můžete odpovědět něco ve smyslu: „Děkuji, není třeba cokoli měnit, vše je tak, jak si přeji a kdykoli se rozhodnu pro změnu, vím jak ji dosáhnout a také toho dosahuji.“ (s. 21), pak jsme podle autora zrealizovali svůj potenciál.

2.3.1 Zdraví

At' se zeptáme kohokoli, co dělá život kvalitním, dostaneme pokaždé jiný názor, jiný úhel pohledu, ale jedno mají společné. Je to něco, co si přejeme při každé oslavě narozenin. Něco, co už někomu možná připadá jako zbytečná fráze. Nebo něco, co bereme jako samozřejmost a váhu a význam tohoto slova objevíme, až když tuto hodnotu ztratíme. Ta věta, kterou určitě všichni slyšíme od svých nejbližších, zní „...hlavně to zdraví.“

WHO zdraví vysvětluje jako stav fyzické, psychické, duchovní a sociální pohody. Podle kritiků je toto vysvětlení příliš idealistické a nereálné. 70 – 95% lidí by se klasifikovalo jako nemocných nebo postižených. (WIKIPEDIA)

Slovník (HARTL, HARTLOVÁ, 2010) pojmem *zdraví* (Health) označuje stav prostý tělesného, duševního a sociálního strádání. A dále jej rozvádí na *zdraví duševní* (Mental health) jako stav, kdy je člověk schopen adaptace (přizpůsobení se) na prostředí a situace. Dokáže přijímat vše, co život přináší příjemného, včetně sexuality a citového života vůbec. Dále uvádí *zdraví emoční* (Emotional health), které je definované stupněm pocitu bezpečí, stability a uvolněnosti v každodenním životě, schopností a ochotou prožívat své emoce, nikoli se jim vyhýbat nebo je ovládat. Vytváří se v raném dětství a známkou emočního zdraví je přiměřené vyjadřování emocí.

Pojem zdraví lze chápat z mnoha pohledů. Například podle lékaře je zdravý ten, u kterého není zjištěna žádná nemoc, choroba či úraz. Sociolog chápe „zdravého člověka“ jako takového, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních

rolích. Humanista vidí „zdravého člověka“ schopného pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytnou. A idealista si jako „zdravého člověka“ představuje člověka, kterému je dobře jak po stránce tělesné, duševní, duchovní i sociální. (KŘIVOHLAVÝ, 2001)

KŘIVOHLAVÝ (2012) se ještě vyjadřuje k souvislosti zdraví a optimismu. Optimisté intenzivněji pečují o své zdraví. Vlastní aktivitou se snaží přibližovat stavu, kdy je jim celkově dobře. Tento stav se označuje slovem *well-being*. To vede podle faktů a empirických studií k vyšší kvalitě života.

2.4 Charakteristika optimismu a pesimismu

TAYLOROVÁ a BROWN (1988, 1994) pokládají provokující otázku: Je vůbec možné být šťastný a zachovat si realistický pohled na sebe a na svět? Jsou optimističtí lidé realisté nebo se dopouštějí soustavných chyb při vnímání a hodnocení reality? (in BLATNÝ a kol., 2005)

Psychologové při zjišťování toho, proč si někdo myslí, že se to či ono podaří, hovoří o *naději* nebo o *optimismu*. Když si myslí, že se mu to nepodaří, hovoří o *beznaději* nebo *pesimismu*. (KŘIVOHLAVÝ, 2012)

2.4.1 Optimismus

Optimismus je kladné hodnocení světa a víra v lepší budoucnost. Je to životní postoj daný z části konstitučně, dotvořený výchovou a často posilovaný životními zkušenostmi jak vysvětlují HARTL, HARTLOVÁ (2010).

Tématem optimismu se věnoval TIGER (in BLATNÝ a kol, 2005), který vnímá optimismus jako adaptivní vývoj lidské civilizace stimulující charakteristiku podmíněnou geneticky. Nálada či postoj, který je spojen s očekáváním žádoucí materiální a sociální budoucnosti.

GOLEMAN (2011) se zmiňuje o optimismu nebo také naději, jako o víře, že všechno v životě nakonec dobře dopadne. Optimismus je postojem, jenž zvyšuje odolnost vůči apatii, beznaději v těžkých životních situacích. Základem tohoto postoje je víra ve vlastní sílu a možnosti, přesvědčení, že události života máme pevně v rukou a pokud se objeví potíže, dokážeme se s nimi vypořádat.

Kdo je to optimista? KŘIVOHLAVÝ (2012) za optimistu považuje člověka, který v situaci, kdy se mu děje něco negativního, chápe příčiny, které k situaci vedou, za krátkodobé působící síly, prostorově omezené a vznikající v okolnostech, na které má minimální vliv.

Na optimismus lze nahlížet i jako na relativně stálou charakteristiku, která je do značné míry vrozená, podmíněná geneticky. Autoři CARVER a SCHEIER (in SLEZÁČKOVÁ, 2012) pracují s pojmem *dispoziční optimismus*.

Lze optimismus chápat i jako vlastnost získanou jako tzv. explanační styl, o kterém uvažují autoři PETERSON a STEENOVÁ (in SLEZÁČKOVÁ, 2012) Základ vidí v naučeném obvyklém vysvětlování si příčin událostí a zkušeností v životě. Explanačním stylem se zabýval také SELIGMAN (2003, 2013). Zaměřil se na odlišnosti v pohledu na trvalost příčin úspěchů či neúspěchů a schopnosti, udržovat si naději. Na základě této teorie rozpracoval koncepci „naučeného optimismu“. Chápe explanační styl jako ovlivnitelný, tedy je možné jej do určité míry změnit z pesimistického na optimistický.

CARVER a SCHEIER optimismus shrnuli do modelu motivace – očekávání – hodnoty, jako generalizované očekávání kladného průběhu a výsledku událostí nebo činností. „Čím je pro někoho cíl důležitější, tím má vyšší hodnotu. Očekávání můžeme chápat jako stav důvěry či pochybností, že cíl bude dosažen. Pouze pokud mají lidé dostatek důvěry, pustí se do nějaké činnosti.“ (in BLATNÝ a kol., 2005, s. 51)

Další pohledem přispívající k zamyšlení nad tématem je od PETERSONA (2000), který rozlišil tzv. *malý optimismus* (naučený, jsou to specifická očekávání, např. získání zkoušky) a *velký optimismus* (z velké části vrozený, kam patří obecnější očekávání jako prožití úspěšného života).

CANTOROVÁ a NOREMOVÁ (in SLEZÁČKOVÁ, 2012) hovoří o *strategickém optimismu*. Lidé příliš neuvažují o možných rizicích a neúspěších. Představují si sami sebe při úspěšném zvládnutí situace, což posiluje jejich sebedůvěru a pocit, že mají situaci pod kontrolou.

V. E. Frankl (2006) ještě pracuje s pojmem *tragický optimismus*. Optimismus, který si udržíme, když se nám v životě stane tragédie. Píše o „triádě“ a to: *utrpení, vině a smrti*. Tato triáda lze konstruktivně přeměnit. *Utrpení* v čin, *vinu* v podnět ke změně a *smrt* k lepšímu využívání času.

KŘIVOHLAVÝ (2012) definoval tři základní pohledy na optimismus.

1. Pohled z hlediska času

Toto hledisko nás má vést k přesnější myšlence, jak dlouho může nepříznivá situace trvat. Máme tendence domnívat se, že negativní situace je nekonečná a dlouhotrvající. Jsou ale situace, jako odchod partnera, nebo amputace končetiny, kdy hledisko času je bezpředmětné.

2. Pohled z hlediska rozsahu

Hledisko bere v potaz „velikost“ katastrofy, ke které došlo. Jestli jde o „drobnější nepříjemnou situaci“ nebo skutečnost, že se hroučí vše, na čem záleželo. Například smrt jediného dítěte.

3. Pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo

Pohled založen na uvědomění, jaký podíl má člověk na tom, co zlého se stalo. Tato míra, ale bývá často přehnaná a potřebuje konfrontaci s realitou. Jsou ale i situace, kdy tato míra překračuje hranice vlastního zavinění. Například umírající pacient na rakovinu plic, který si je vědom příčiny svého onemocnění v nadměrném kouření.

2.4.2 Pesimismus

Podle slovníku (HARTL, HARTLOVÁ, 2010) znamená pesimismus škarohlídství, sklon očekávat nejhorší možný výsledek, vidět svět z té horší stránky. To, co mají společné s optimismem, že je to životní postoj daný z části konstitučně, dotvořený výchovou a často posilovaný životními zkušenostmi.

Pesimistou rozumí KŘIVOHLAVÝ (2012) člověka, který v situaci, kdy se mu děje něco negativního, chápe momenty, které ke stavu vedou, jako síly působící dlouhodobě a vycházející z jeho nitra. Zlé sám způsobil.

Zajímavý pojem je *defenzivní pesimismus*. Nevím, jestli ho spíš zařadit k optimismu nebo pesimismu. Jde o lidi, kteří od budoucnosti očekávají velmi málo i přesto, že již v podobných situacích zažili úspěch. Jsou úzkostní z toho, co by mohlo přijít a snaží se odhadnout všechna rizika. To jim ale nesnižuje úsilí dosáhnout cíle, což by mě vedlo k myšlence, že vnitřně jsou přesvědčeni o úspěchu nebo alespoň o zdárném výsledku. Nebo nízké očekávání by mohlo být jakousi strategií snížení úzkosti. (DOSEDLOVÁ in BLATNÝ a kol., 2005) Autorka se dále zmiňuje o odlišení *defenzivního pesimismu a sebandikepující strategie*, kde jde o uvědomělé oslabení před možným neúspěchem. Například student se opije večer před zkouškou.

Rozdíly mezi optimistou a pesimistou jsou v jejich copingových strategiích. Pesimista problém spíše popírá, snaží se od něj vzdalovat a neuvědomovat si jej např. spaním, jedením, alkoholismem, drogami. Optimista se snaží na nepříznivých situacích najít pozitiva a očekávají osobnostní růst jako důsledek překonání náročných situací. Více plánují, vyhledávají informace, podporují humor, nemají fatalistické postoje a méně se obviňují. (DOSEDLOVÁ in BLATNÝ a kol., 2005)

Jeden z dalších rozdílů mezi lidmi pesimistickými a optimistickými odhalil výzkum nerealistického optimismu. Autoři HEINE a LEHMAN (1995) jej definovali jako tendenci očekávat, že negativní události pravděpodobně potkají jiné lidi a pozitivní se pravděpodobněji stávají nám. Tento postoj se z větší míry potvrdil u respondentů z Kanady, ale ne u Japonských respondentů, kteří zastávali postoj opačný. Dobré věci se dějí s větší pravděpodobností ostatním. (DOSEDLOVÁ in BLATNÝ a kol., 2005)

2.5 Charakteristika úspěchu a neúspěchu

HARTL, HARTLOVÁ (2010) popisují pojem *úspěch životní* (Life success) jako možnost volby životních šancí a míry dosažení zvoleného cíle, přičemž cesty, které vedou ke společenskému uznání a vzestupu, jsou vždy předmětem morálního hodnocení té které společnosti. Životní úspěch je dán pozicí v sociální hierarchii. Patří k základním touhám a hodnotám života v dnešní společnosti. Skládá se na jednotlivé složky a podle důležitosti jsou seřazeny následovně:

- ctižádost a ambice
- nadání a talent
- usilovná práce atd.

2.5.1 Možné důvody proč lidé nedosahují úspěchu

JELÍNEK, KABOŠOVÁ (2003) píše o největší a současně nejmódnější lži, že každý z nás má svůj předem daný osud, na němž nemůžeme nic změnit. Dále píše, že kdyby tomu tak bylo, tak proč bychom tedy měli svobodnou vůli? Jedním z hlavních důvodů, které považují za překážku dosažení úspěchu (nejen ve sportu) je naše myšlení. Dále se zmiňují o zarytě odmítavém postoji. Je velký rozdíl v tom, jak sami sebe vidíme my sami, a jak působíme a jak nás vidí okolí. Je důležité si uvědomit, že v tom je opravdu

velký rozdíl. Každý z nás se chová, jak nejlépe dovede. A víme to o sobě. Ale jsou situace, kdy jednáme příliš sobecky a egocentricky a je těžké si toto sám uvědomit. Potřebujeme někoho jiného, který nás upozorní na to, že jsme se zachovali vůči ostatním nevhodně. A i když je nám tato informace sdělena taktně a ohleduplně, je těžké ji přijmout. Hlavně bezprostředně po tom, co je nám sdělena. Zarytě odmítavý postoj v člověku se vyznačuje tím, že své chyby nevidíme, a když jsme na ně upozorněni, tak je ani nechceme vidět. Nadáváme, vztekáme se, vymýšlíme spoustu pseudoargumentů pro svou obhajobu, obviňujeme toho, kdo nám to řekl.

Spojitost s tématem vidím v sociální psychologii, která se zabývá atribuční teorií. Ta pojednává o naší snaze vysvětlovat si příčiny svého chování i chování ostatních. Hledáme odpověď na otázky: Proč se lidé chovají, tak jak se chovají? Tato teorie pracuje s atribucemi, což je sociálně – psychologický pojem a znamená, připisování příčin dění kolem, vlastnímu chování i chování ostatních lidí. Atribuce jsou dvojího druhu a to: *vnitřní*, která vysvětluje chování lidí podle jejich vnitřních pohnutek, jako jsou postoj, charakter; *vnější*, která vysvětluje chování lidí ovlivněného situací, ve které se nachází. Příklad může být: „Soused je pracovitý a cílevědomí. Já takové vlastnosti nemám, tak proto nemůžu mít úspěch.“ Příklad vnější tzv. situační atribuce by mohl vypadat takto: „Soused je dítě štěstěny. Nemusí nic dělat a všechno mu spadne samo do klína, už ve škole ho všichni měli rádi, byl ve správnou dobu na správném místě. Jen na mě čekají samé průšvihy.“

Naše atribuce jsou také velmi ovlivněny našimi emocemi a motivací. Obviňování ostatních a vyhýbání se osobnímu obvinění jsou *sebeobránné atribuce*. Druhým lidem připisujeme obecně také méně proměnlivosti, než sami sobě. Sami sebe vidíme jako člověka mnoha tváří a méně předvídatelného než ostatní. To je proto, že vidíme mnohem více z toho, co máme uvnitř a také se sami sebou více zabýváme. (WIKIPEDIE)

Další dost podstatný problém na cestě k úspěchu je lenost. JELÍNEK, KABOŠOVÁ (2003) ho označují jako nejrafinovanějšího nepřítele nejen u sportovců. S leností bojuje každý člověk po celý život. Každý z nás přirozeně volí, má-li tu možnost, raději pohodlí než námahu. Raději to, co přinese okamžitý efekt.

2.5.2 Proč lidé uspívají

Nezdary, zklamání a kritiku nemusíme vždy vnímat negativně, jako útok proti naší osobě, jako osočování nebo výčitky. Naopak. Každou naši prohru, neúspěch můžeme proměnit v pozitivní životní zkušenost. Vztít ji jako motivaci a nasměrování k dalšímu růstu a sebezdokonalení, jako prostředníka, který nám umožnil rozpoznat, uvědomit si a v budoucnosti neopakovat stejnou chybu. (JELÍNEK, KABOŠOVÁ. 2003)

Úspěch je závislý i na naší schopnosti rozpoznat své silné stránky osobnosti a jejich správným využitím. Autoři VIA koncepce sestavili kritéria pro určení svých silných stránek bez nutnosti testování.

- pocit vlastnictví a autentičnosti při uplatnění silné stránky
- pocit nevyhnutelnosti
- pocit vzrušení, když je silná stránka projevoována, a to zejména je-li to poprvé
- vnitřní motivace silnou stránku využívat a touha chovat se v souladu s ní
- strmá křivka učení, když je silná stránka zkoušena a posilována v nových situacích
- preference činností, které s naší silnou stránkou souvisejí
- uplatňování silné stránky nevede k vyčerpání, ale je naopak posilující (PETERSON, SELIGMAN in SLEZÁČKOVÁ, 2012)

Možná pro většinu z nás bude srozumitelnější podnět od autora A. Linleye ze stejného zdroje, který nás vyzývá, abychom se vrátili myšlenkami do svého dětství: Co bylo to, co vás bavilo, co nám šlo jakoby samo? Jakou roli jste hráli ve skupině vrstevníků? Byli jsme vtipáčkem, šaškem, přirozeným vůdcem nebo tichou vodou, která břehy mele? Jaké přezdívky pro nás ostatní měli? Role, které jsme v dětství zastávali, nám mohou napovědět o vrozených silných stránkách. Můžeme ale zůstat v současnosti a zodpovědět si otázky jako: Při jaké činnosti v současné době prožíváme příliv energie? Co umíme lépe než ostatní? Co je to, co nás baví a zároveň to děláme s lehkostí? Jaké zaměstnání bychom si zvolili, kdyby nezáleželo na penězích? O čem mluvíme, když náš hlas zesílí, je jasný, zvučný a plný energie a nadšení? Co na nás oceňuje partner či partnerka? Odpověďmi zjistíme, co nám v životě přináší radost, co nás energizuje, v čem jsme úspěšní, co nám dává smysl. Za tím vším stojí naše silné stránky. Všímání si kladných stránek u sebe a umět je rozpoznat i u druhých by měla být základním předpokladem u psychologů, učitelů, koučů, leaderů, všech, kteří pracují s lidmi.

„Všechny duchovní systémy, náboženské tradice, esoterní směry se snažily vést člověka k vnitřní duchovní čistotě – a důraz byl kladen zejména na čistotu myšlenek, čistotu srdce a slov.“ (JELÍNEK, KABOŠOVÁ. 2003)

BETTGER ve své knize Škola úspěchu (2012) nás vyzývá: „Nebojte se neúspěchu!“ Celá myšlenka je založena na tom, že naše šance na úspěch je stejně velká jako šance druhých. Pokud má někdo pocit, že ho pronásleduje jen neúspěch, ať se projde svou minulostí a možná zjistí, že jen nevynaložil dostatečné úsilí a neprovedl dostatek pokusů, aby zákon průměru mohl zafungovat i u něj. Jako příklad uvádí sport. Ten nejlepší sportovec není rekordmanem jen v dosažení nejlepšího výsledku, ale i v počtu neúspěšných pokusů. Na nezdarech nezáleží, pokud nakonec přijde úspěch.

Naše tělo je ovládáno myšlenkami. Nejlépe lze vysvětlit tuto souvislost mezi myšlením a fyzickým tělem na nejobvyklejších situacích jak uvádí JELÍNEK, KABOŠOVÁ (2003). Například pouhá představa citronu, která v nás vyvolá chuť kyselosti, pomyšlení na oblíbené jídlo vyvolá samovolné slinění, strach nebo tréma naopak naprosté sucho v ústech, pouhá fotografie nahého těla erotické vzrušení. Vzpomínka na tragickou událost, nám rozbuší srdce, změní krevní tlak, jindy zase vyvolá svíravý pocit v žaludku. A zase při vzpomínce na příjemné okamžiky se v našem těle začne rozlévat pocit radosti. Na těchto příkladech je krásně vidět, že fyziologické reakce kopírují naše myšlení a představy, jen se chvíli zastavit a pozorovat své tělo. Najdeme v něm spoustu odpovědí. Jakási zpětná reakce, revize našeho myšlení.

JELÍNEK, KABOŠOVÁ (2003) se inspirovali terapeutickou technikou, při které si člověk má každý večer promítnout celý uplynulý den. Analyzovat jej a zastavovat se u jednotlivých okamžiků. Vracet je zpět. Zjišťovat, co ho vedlo k té či oné reakci. Klást sám sobě otázky: Proč jsem reagoval právě takhle? Bylo to mé vlastní rozhodnutí? Byl jsem to skutečně já? Představit si sám sebe bez ohledu toho druhého...Po tomto cvičení začnou před našima očima vystupovat naše slabosti, selhání, vášně. „Když řeka teče, je těžké ji zastavit, a proto se musíme pokusit hledat její pramen.“ (s. 88) Postupně hledáme pravou příčinu svých emocionálních výkyvů.

Když ale objevíme své slabosti, co potom s nimi? Chceme se jich samozřejmě zbavit nebo alespoň na nich zapracovat, aby nám nebránili v úspěchu, ale jak? V učení východních filozofů, bojových umění nebo ve sportu, se dočteme, že nelze se úplně zbavit

slabých stránek osobnosti, ale každý je silný tím, že zná své slabé stránky. Jen uvědomění si jich nám pomůže o nich uvažovat a nalézat situace, kdy nás nejvíce ovlivňují.

Další charakteristikou úspěšných lidí je osvojení si vlastností, které napomáhají k úspěchu. R. St. JOHN (2011) uskutečnil za dobu deseti let přes 500 rozhovorů s úspěšnými lidmi jako je Bill Gates, Richard Branson nebo Donald Trump a shrnul osm vlastností, které mají všichni společné. Patří sem *nadšení* pro práci, kterou dělají. *Pracovitost*, kdy je baví pracovat, a proto nemají problém pracovat dlouhé hodiny. *Zaměření*, kdy umí koncentrovat svou pozornost na jednu věc. *Donutit se*, kdy jako podnět může působit naše vnitřní pohnutka (překonání stydlivosti a pochybností, cíle, výzvy, disciplína) nebo vnější (rodina, konkurence, učitelé, termíny). Také *nápaditost*, která je spojena s tvořivostí a inspirací v okolí. Neustálé *zdokonalování se*, kdy usilujeme o to, abychom byly stále lepšími. *Pomáhat*. Každý úspěšný člověk, je zvyklý pomáhat ostatním. Zaměřují se, jak by mohli svou prací prospět ostatním. A v neposlední řadě *vytrvalost*. Při cestě k úspěchu se potkáme s překážkami jako čas, selhání, chyby, kritika, odmítnutí a výsledek je závislý na tom, jestli nás to odradí, nebo ne.

Nesmím opomenout zmínit se také o víře. Ale ne o víře v nějaké uznávané náboženství. Je to víra v sebe sama. V to, že mám schopnosti a potenciál dosáhnout čehokoli, pro co se rozhodnu. Víra nám pomáhá koncentrovat všechny naše síly jedním směrem.

„Tím, čím je dýchání pro tělo, je víra pro duši.“ (JELÍNEK, KABOŠOVÁ, 2003, s. 160)

O víře můžeme také uvažovat jako o naději, která patří mezi základní pojmy pozitivní psychologie. Nadějí se zabývá např. J. Krivohlavý, M. Seligman nebo C. R. Snyder. Ten píše o naději jako o „víře, že člověk najde způsob, jako dosáhnout žádoucího cíle, a bude motivovaný tento způsob užít.“ (DOSEDLOVÁ in BLATNÝ a kol., 2005, s. 61) Teleologický koncept naděje je založen na třech složkách:

- osobní cíle, kterým se věnují v následující kapitole
- cesta, která představuje myšlení generující cestu k cíli, umět si představit různé způsoby dosažení cíle
- snaha, což je myšlení zaměřené na akci, zvolit si určitou cestu a dojít k cíli.

Aktivita, práce, jakýkoli úkon, kterým se přibližujeme k cíli. D. CARNEGIE (2011, s. 27) k tomu dodává: „Ten, kdo dojde nejdál, bývá zpravidla tím, kdo je ochotný

pustit se do věcí a má k tomu i dostatek odvahy. Loď se jménem „Jistota“ se jen málokdy vzdálí od břehů.“ Mohli bychom toto vztáhnout i k udělení prvního kroku, který je na cestě ke změně, který je nejtěžší.

2.6 Cíle a jejich role v našich životech

„Snění a přání musí doprovázet záměr. Nejdřív máme myšlenky, tvořící se na podkladě našeho přání. Ty si odpracují své, a pokud jsou pomocí snů, vizualizací, cílových diapozitivů, hypotéz správně nasměrovány, zůstává odhodlání jednat!“ (JELÍNEK, HŮRKOVÁ, 2011, s. 178)

Cíl ve slovníku najdeme vysvětlený, jako objekt nebo účel, k němuž je zaměřena motivace, naše aktivita. Cíle mohou obsahovat objekty přibližování nebo vyhýbání. Je to žádoucí výsledek. Jeho dosažení snižuje napětí, nedosažení vede k frustraci. (HARTL, HARTLOVÁ, 2010)

„Musíme si umět klást reálné cíle – vzdálené a blízké. Nemůžeme se hned upnout k tomu „vzdálenému“ a propadnout skepsi při prvních neúspěších. Být trpělivý. Trpělivost je základ úspěchu.“ (JELÍNEK, KABOŠOVÁ, 2003, s. 93)

D. Carnegie (2011) dodává, že proces stanovení cílů je náročný na čas a energii a je nutné do něj vložit značné úsilí. Popisuje, jak je důležité znát cíl a význam vykonávané práce i v zaměstnání. Jako příklad uvádí příběh studenta techniky, který byl na praxi ve výzkumné laboratoři. Jeho úkolem bylo rutinní testování, které začalo studenta brzy nudit. To se odrazilo i na kvalitě odvedené práce. Všiml si toho šéf laboratoře, vzal si ho stranou a vysvětlil mu, jak se výsledky testů zpracovávají a jakým způsobem tedy jeho práce přispívá ke splnění podnikového cíle. Když student pochopil smysl toho, co v laboratoři dělá, zvýšil se jeho výkon a dosahoval prvotřídních výsledků.

SELIGMAN (2003) chápe smysl života jako využití svých silných stránek k něčemu dobrému, k něčemu, co nás přesahuje. Není to ale myšleno jako obětování se pro druhé, což u některých lidí vidíme. Zapomínají sami na sebe, na svoje zájmy a potřeby, že nakonec vyčerpají své zdroje a trápí se pocitem neschopnosti.

V. E. FRANKL (2006) ve své knize popisuje význam smyslu života hlavně jako prostředku pro udržení duševní rovnováhy v náročných životních situacích.

L. ADAMOVÁ a kol. (2002) popisuje smysl života ze dvou pohledů. První z nich je náboženský. I vzhledem k tomu, že otázky o smyslu života přinesli nejprve náboženství.

Z křesťanského pohledu je smyslem následování Krista a jeho života pro druhé, což lze chápat pod jedním pojmem „láska“. Pro orientální náboženství je to touha po sjednocení s duchovním principem. V České republice je ale více lidí, kteří se nepřiklání k žádnému konkrétnímu vyznání a hledají smysl spíše nenáboženského charakteru. Kde postupně zjišťujeme, že i když máme materiální zabezpečení, bez lásky a pozitivních mezilidských vztahů nic nemá smysl. Náš život je úzce provázán s druhými. „V lásce přijímané i davané zakoušíme štěstí i hluboký smysl. Tím, že můžeme pracovat a něco dělat pro druhé, realizujeme i svůj vlastní život.“ (s. 137)

A jak je to s hledáním smyslu života? Byly dělány průzkumy, jestli lidé, kteří mají spíše pozitivní emoce, si udrží svou pozitivitu i u nesmyslných aktivit, což se neprokázalo. Pozitivní myšlení zvyšují jakousi „připravenost“ pro smysluplný zážitek, ale jen u činnostech, v kterých spatřujeme smysl. (SLEZÁČKOVÁ, 2012)

Funguje pravidlo, že pokud ztratíme smysl ve své práci, ve vztahu, v životě, měli bychom ho co nejrychleji znovu objevit. Jinak se budeme utápět v sebelítosti a bezradnosti. A pokud stanoveného cíle, který nám jediný dával smysl, dosáhneme, měli bychom už mít připravený další a nikdy nepřestat o něco usilovat.

Naše osobní štěstí v životě je jediná věc, kterou nám nemůže zprostředkovat žádný jiný člověk. Sami se musíme připravovat na to, abychom ji zažili. (FREITAG, 1996)

GOLEMAN (2011) píše, že optimistický člověk je ochotný více riskovat a stanovovat si náročnější cíle. Tím je více samostatný, buduje si sebedůvěru díky úspěšnému dosažení a překonání překážek. Díky tomuto přesvědčení mohou tito lidé lépe využít svých schopností a nadání.

SELIGMAN (in KŘIVOHLAVÝ, 2012) píše, že nadějně myšlenky nám pomáhají definovat si jasněji cíle, představit si možné cesty, jak se k těmto cílům dostat a jak se namotivovat k aktivitě.

3. Výzkumná část

3.1 Cíle

Ve své práci jsem si stanovila jako hlavní cíl zjistit, jestli je souvislost mezi pozitivním myšlením jedince a jeho subjektivním hodnocením kvality života.

Protože pojmy, které byly pro práci stěžejní, nejsou snadno definovatelné, mým dílčím cílem bylo pomocí dotazníků vytvořit obecný rámec těchto pojmů. Dalším cílem dotazníku, bylo zjistit, jak zúčastnění probandi hodnotí svou kvalitu života.

Poslední dílčí cíl byl ze získaných dat vybrat 3 – 4 probandy a pomocí rozhovoru zjistit škálu jejich převažujícího myšlení, jestli přemýšlí spíše optimisticky nebo pesimisticky.

3.2 Výzkumné předpoklady (dále jen P)

P1: Subjektivní hodnocení kvality života závisí na převažujícím způsobu myšlení jedince.

P2: Hodnota kvality života je proměnná veličina a je závislá na aktuální situaci jedince.

P3: Jedinci, kteří jsou ekonomicky a hmotně zajištěni, přemýšlejí pozitivněji než lidé hmotně nezajištěni.

P4: Lidé, kteří mají stanoveny konkrétní životní cíle, o které usilují, hodnotí svůj život pozitivněji.

3.3 Úkoly práce

Prostudování odborné literatury a charakterizování základních pojmů. Vytvoření dotazníku zaměřeného na hodnocení kvality života a rozšíření cílové skupině. Charakterizování otázek rozhovoru se zaměřením na zjištění převažujícího způsobu myšlení. Vyhodnocení, zpracování a interpretace získaných dat dotazníkového šetření a rozhovorů. Závěry a doporučení pro praxi.

4. Metodika práce

4.1 Charakteristika souboru

Na dotazníkové šetření jsem dostala celkem 42 odpovědí. Jelikož u některých dotazníků nebyly uvedeny všechny údaje nezbytné pro vyhodnocení výsledků metody SEIQoL, základní soubor této práce tvoří 32 probandů $N = 32$. Probandi jsou ve věku 20-50 let z Jihočeského a Středočeského kraje. Nejčastěji se vyskytoval věk v rozmezí 20 - 30 let (78,57 %). Bližší informace o probandech uvádím v kapitole 5.2 Rozbor rozhovorů.

4.2 Sběr dat

4.2.1 Použité metody a techniky ve výzkumné části

Metoda SEIQoL

Způsob zjišťování kvality života. Tuto metodu uvádí KŘIVOHLAVÝ (2001, s. 243-248). Cílem metody SEIQoL je v rozhovoru zjistit aspekty života, které daná osoba považuje za podstatné, o které mu jde aktuálně nejvíce. Uvádí pouze pět hlavních životních témat a přiřazuje k nim míru aktuální spokojenosti a míru důležitosti v procentech. Popis a vyhodnocení metody uvádím v příloze č. 1.

Škála převažujícího způsobu myšlení

Metodu uvádí SLEZÁČKOVÁ (2012, s. 80-81). Metoda zjišťuje, jaký způsob myšlení převládá u jednotlivých osob, jestli spíše optimistický nebo pesimistický. Škála se skládá celkem z 27 výroků, myšlenek - 14 negativních a 13 pozitivních. Popis a vyhodnocení metody uvádím v příloze č. 2.

Dotazník

V práci jsem dále použila dotazník, který jsem sama vytvořila. Byl zaměřený na zmapování názorů na některé pojmy, stěžejní pro tuto práci a zjištění hmotné zajištěnosti probandů. Použila jsem tyto otázky: *Jak byste definovali úspěch? Jaký je Váš nejlepší osobní úspěch? V práci, ve sportu, osobním životě...? Jakou pracovní pozici zastáváte? Jaký je váš průměrný příjem? Jaký je Váš věk?* Přesné znění dotazníku uvádím v příloze č. 3.

Rozhovor

Dále jsem použila rozhovor, zaměřený na zjištění osobního příběhu dotazovaných. Skládal se z následujících otázek: *Čím jste se chtěl stát původně? Jakou školu jste vystudoval? Kdy jste si poprvé uvědomil, že se dáte touto cestou? Co bylo nebo je pro Vás nejtěžší? Kdybyste se zítra probudil, a bylo Vám zase 20 let, dělal byste něco jiného nebo jinak? Dostal jste se do bodu, že jste všeho chtěl nechat? Jaký je váš recept na kvalitně prožitý život? Co by Vám stačilo, abyste žil kvalitní život? Jak vidíte svou budoucnost? Co je pro Vás největší výzva?*

4.2.2 Organizace sběru dat

Sběr dat proběhl v období duben 2013 – květen 2013.

Dotazníky jsem rozšířila pomocí sociální sítě Facebook, e-mailovou poštou a osobním předložením. Probandy pro rozhovory jsem vybrala mezi odpovídajícími na dotazník. Metody SEIQoL a „Škálu převažujícího způsobu myšlení“ jsem vyhodnotila dle pokynů autorů.

Výběr probandů jsem neomezovala věkem, pohlavím ani výší příjmů. Dotazníkové šetření jsem realizovala v oblasti Jihočeského a Středočeského kraje. Probandy na rozhovor jsem vybírala jednak podle sociálního statusu (= sociální postavení člověka v sociální struktuře). Snažila jsem se získat rozhovory od lidí společností považovaných za úspěšné, a lidí na okraji společnosti, lidi bez domova.

Sběr dat probíhal bez problémů. U dotazníků jsem chtěla sesbírat odpovědi alespoň od 30 probandů, nakonec jsem získala 42 odpovědí, z toho 32 jsem použila ve výzkumu. Setkala jsem se s odezvou, že dotazník byl náročný na vyplnění, že otázky byly složité na formulaci odpovědi.

Výběr probandů na rozhovor jsem také volila podle výsledků SEIQoL, u kterých vyšli krajní hodnoty. Na prosbu o rozhovor jsem dostala většinou kladnou odpověď. Hovořila jsem celkem se čtyřmi probandy a to se dvěma lidmi bez domova. Rozhovory probíhali během osobního setkání u probandů.

Byla jsem potěšena otevřeností lidí z ulice a jejich upřímností k cizímu člověku. Nikdy předtím jsem s touto skupinou lidí nemluvila, tak jsem nevěděla, co očekávat.

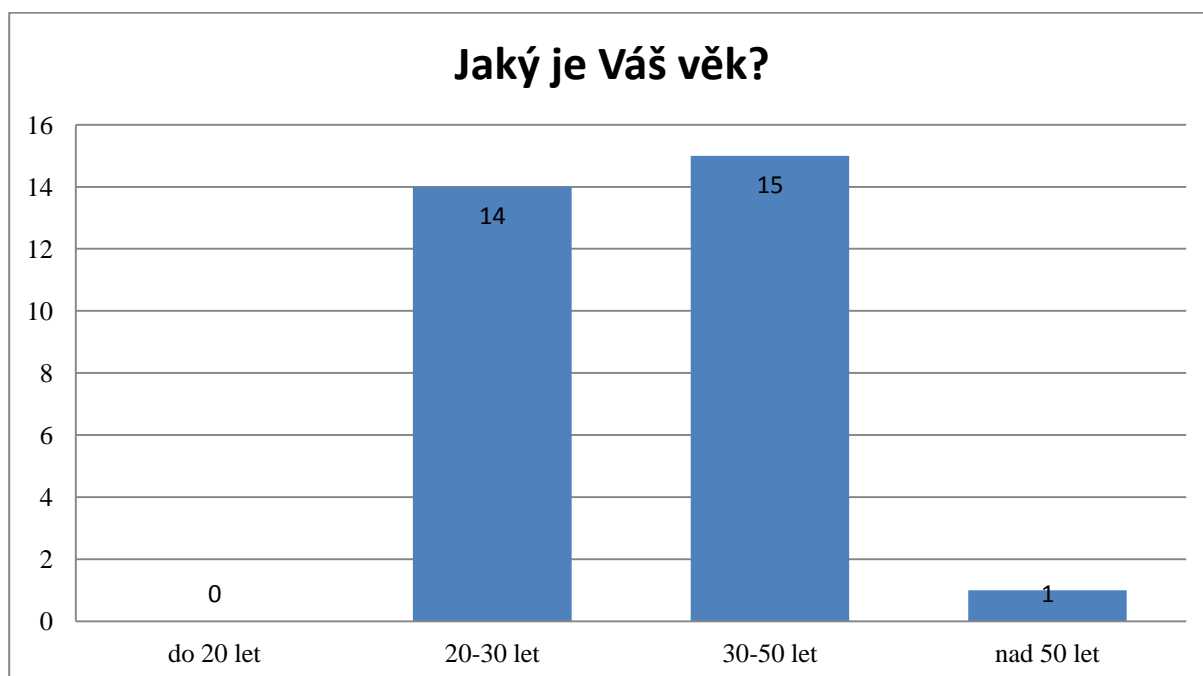
I když jsem se setkala s první reakcí, že odpovědi na otázky jako „*Jak byste definovali úspěch?*“ jsou těžké na formulaci, od lidí z ulice jsem dostala jasné konkrétní odpovědi.

5. Výsledky

5.1 Rozbor dotazníku

5.1.1 Rozbor a výsledky dotazníkového šetření

Na grafu č. 1 vidíme věkové rozvrstvení vzorku probandů. Celkový počet probandů je N=32. Věk jsem pro vyplnění dotazníku neomezovala, ale chtěla jsem nejvíce odpovědi získat od lidí v produktivním věku od 30 do 50 let. Proto jsem zvolila způsob šíření dotazníku e-maily a přes sociální sítě (Facebook), kde jsem předpokládala, že bude pro lidi nejsnadnější odpovědět. Získala jsem celkem 15 odpovědí od lidí v tomto věku.

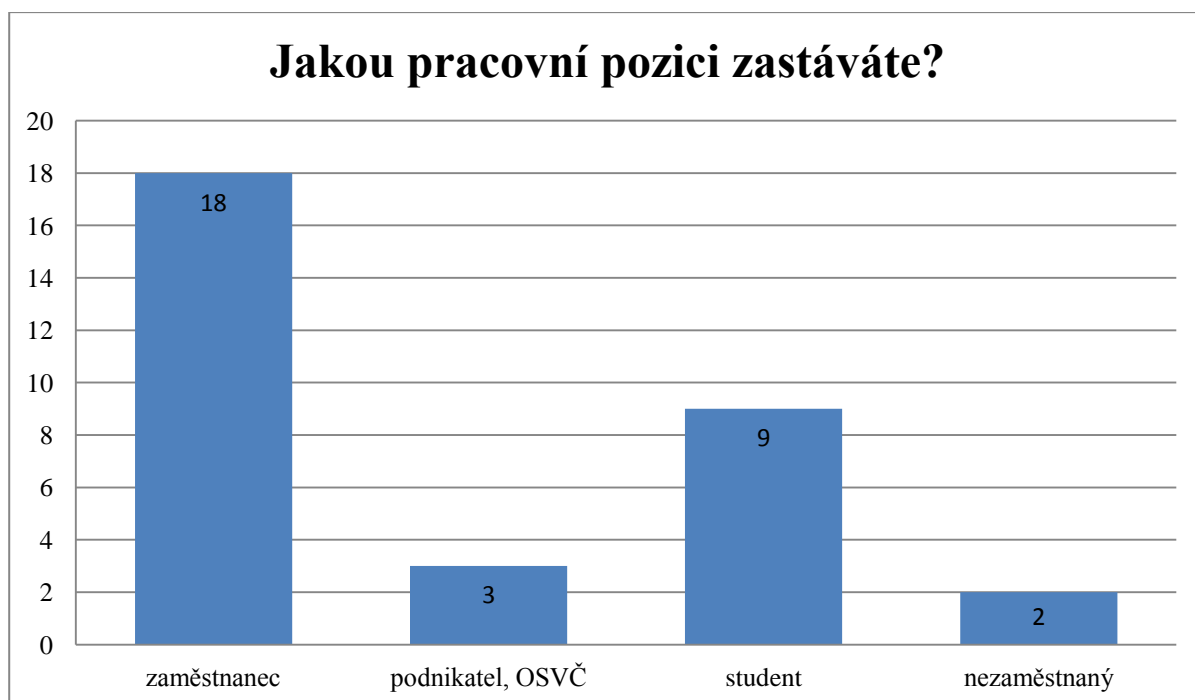


Graf č. 1: Věk respondentů (N = 32)

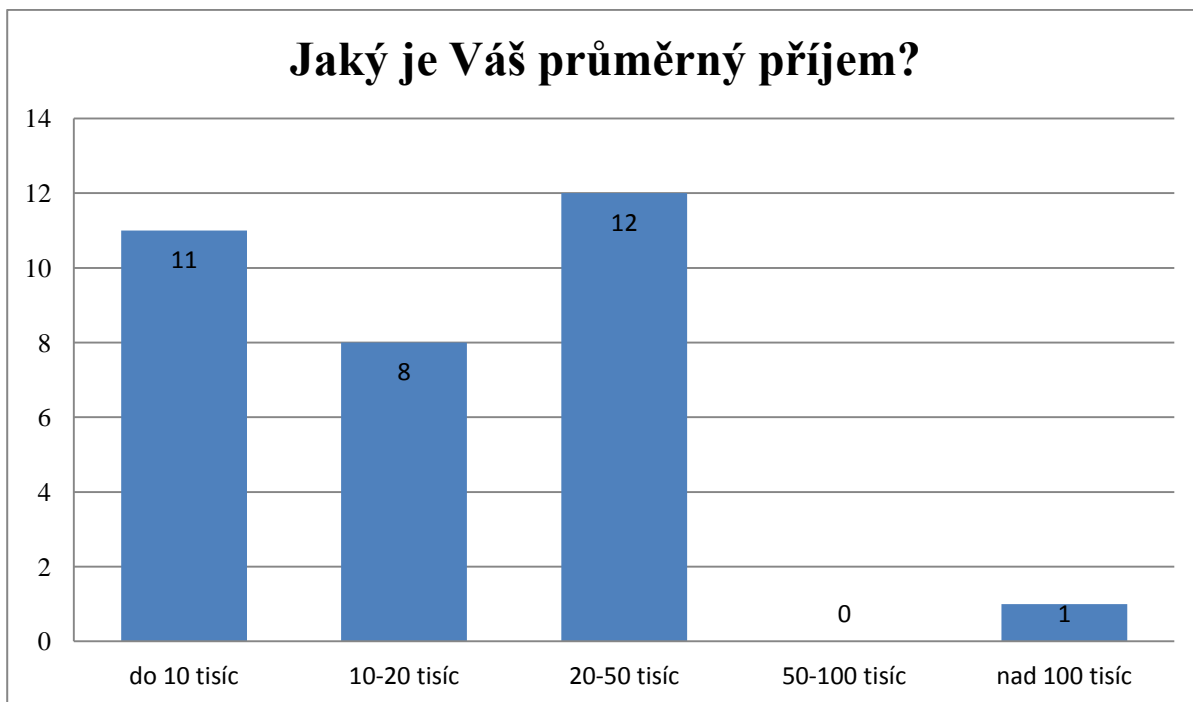
Věkovou skupinu jsem určila pomocí teorie E. H. ERIKSONA (in LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006), který má svou teorii založenou na řešení psychosociálních konfliktů v každém vývojovém období. V období, které koresponduje s cílovou skupinou práce, odpovídá období řešení konfliktu *pocitu generativity - stagnace*. Tento konflikt podle ERIKSONA řeší lidé od 30 let do 60 let. Pojem generativity vysvětluje jednak jako zájem o plazení a výchovu další generace, potřeba o někoho pečovat. Ale také jako potřeba něco vytvářet, být nějak produktivní. Generativita zahrnuje i obecně produktivitu a tvořivost. Něčím konstruktivně a reálně přispět nebo být prospěšný. Dalším z důvodu

výběru věkové skupiny je, že se nás v tomto věku týkají všechny oblasti podle konceptu „Life Dynamic“, jak vztah sám k sobě, k původní rodině, tak vztah k nynější rodině a v neposlední řadě vztah k práci a volnému času. (DASTLÍK, 2011)

Probandů jsem se dál dotazovala na jejich pracovní zařazení a výši příjmů, abych zjistila jejich sociální a ekonomickou situaci. Z výzkumného souboru je nejvíce probandů zaměstnaných a to 18. 9 probandů je studentů, 3 podnikatelé, OSVČ a 2 nezaměstnaní. Co se týče výše příjmů, nejčastěji si probandi vydělávají sumu do 10 tisíc, celkem 12. Stejný počet probandů (12) má příjem mezi 20 a 50 tisíci. 8 probandů se výší příjmů pohybují mezi 10 a 20 tisíci. Pro porovnání s průměrnou výší mezd v Jihočeském kraji, která byla stanovena v roce 2012 na 22 337 Kč (zdroj: Český statistický úřad, dostupné z: <http://www.czso.cz>) se většina probandů pohybuje pod úrovní průměrného příjmu. Toto porovnání může být zkruseno částí studujících probandů (9) ve výzkumném souboru, kdy uváděli výši příjmů z příležitostných brigád.



Graf č. 2: Pracovní pozice



Graf č. 3: Průměrný příjem

Další otázka byla zaměřena na definování úspěchu. Probandi měli odpovědět, co konkrétně pro ně úspěch znamená. Přesné znění odpovědí uvádím v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1: Definice úspěchu

1	Radost, volnost naplnění, zábava... Měřítka úspěchu je následující: Pokud by neexistovala smrt a to jaký je to teď, by to bylo napořád, bral bych to? Jestli ano, jsem úspěšný. Pokud ne, nejsem. Je to hodně o pocitu naplnění, vděčnosti a následného intuitivního využívání zákona přitažlivosti, který nám přitáhne život podle našich automatických voleb. Krásně to vystihuje citát: "Kdo dělá věci proto, že má radost je dělat, chápe smysl života. Kdo dělá věci proto, že se mají dělat, naprosto minul smysl života."
2	Úspěch je pro mě subjektivní pocit, kdy jsem dokázala něco, co se zprvu zdálo těžké. Něco, co jsem si určila dokázat, je to završení činnosti, do které jsem vložila nemalé úsilí. Myslím si, že pocit úspěchu je o to větší, pokud je to co jsme dokázali zároveň kladně hodnoceno okolím.
3	Úspěch pravděpodobně pro každého znamená něco jiného, pro mě konkrétně to, že jsem zdravá, stejně tak moje rodina, že se každý den probudím do nového dne, že mám okolo

	sebe přátele, na které se mohu spolehnout a že mám vedle sebe partnera, se kterým chci strávit zbytek života.
4	Jako okamžik, kdy tělo vyplaví příjemný adrenalin anebo déle trvající velice příjemný pocit ze sebe, že přeci jen jsem dobrá, že to, z čeho mám úspěch, dělám dobře a mám to dělat, ale to vše za předpokladu, že je na druhé straně někdo, kdo mě, nebo to, z čeho mám úspěch, ocení.
5	Docílit v životě něčeho, o čem si myslím, že určitým způsobem zlepší život můj - získá lásku, přinese uznání a úctu ostatních, lepší moji pracovní pozici nebo životní situaci - nebo ostatních lidí, především těch, na kterých mi záleží (rodina, přátelé).
6	Úspěch je podle mého názoru svoboda volby, dělat v životě, to co chce dělat a mít k tomu takové prostředky-finanční a časové, aby si to mohl dovolit. Úspěch je postupná realizace hodnotného SNU.
7	Úspěch je pro mě prvotně spokojenost se svým způsobem života, spokojenost se svým umem a především pocit, že dělám něco, co je za mnou vidět, co přivádí radost ostatním.
8	Dneska jsem například vypočítala příklady z fyziky v testu, což pro mě byl nepřekonatelný problém, takže úspěch.
9	Prosazení se v určitém oboru. Člověku se daří dosáhnout skvělých výsledků. Pokud se nám podaří splnit úkol, který jsme si předsevzali. Pokud překonáme překážky, které se zdály nepřekonatelné.
10	Pocit, že se mi něco povede a to do takové míry, že bych to sama od sebe neočekávala ani já sama, ani mé okolí. Možná také - být v něčem nejlepší, vyniknout.
11	Vnitřní stav zadostiučinění a radosti ze splnění přání, podpořené pozitivní zpětnou vazbou z okolí. Dojem, že co chci, to se mi povede, povedlo, splní, splnilo.
12	Úspěch je, dosažení zadaného cíle, vize, snu, přání z různých oblastí, ... které si na své životní cestě dáváme.
13	Úspěch znamená pro každého něco jiného a vnímá ho jinak, záleží na každém jednom člověku.
14	Úspěch může být hodně relativní. Za úspěch považuji to, když se někomu splní sny či očekávání, o které usiluje.
15	Výsledek činnosti (v práci, sportu, osobním životě), který vyvolává pozitivní emoce a pocity.

16	Úspěch je pocit, který přináší dobře odvedená práce. Je to harmonie výsledku a spokojenosti.
17	Úspěch je pozitivní výsledek snahy jednotlivce nebo skupiny o dosažení určitého cíle.
18	Úspěch = individuální spokojenost člověka se sebou samým, s tím co udělal a jak to udělal.
19	Stav vedoucí ke spokojenosti a naplnění potřeb jednotlivce, skupiny či společnosti
20	Mít dobré vztahy, peníze, svobodu, moře kamarádů.
21	Úspěch je dosažení mety, které přikládáme hodnotu.
22	Pocit radosti, získání peněz, sebeuspokojení.
23	Nadšení z dosažení stanoveného cíle.
24	Bydlení, práce, žít život jako většina lidí.
25	Dosažení cíle s výborným výsledkem.
26	Dosažení toho, po čem toužím.
27	Dosáhnutí pozitivně určitých cílů.
28	Splnění si stanovených cílů.
29	Bydlení, práce, peníze.
30	Dosažení vytoužené odměny.
31	Čest, naplnění motivace.
32	Jako pocit štěstí.

Odpovědi probandů, na otázku definice úspěchu, jsem shrnula a vytvořila stručnější charakteristiku úspěchu. „Úspěch je dosažení cíle nebo životního úkolu, ve kterém vidím smysl, a který přinese pozitivní změnu mě i nejbližšímu okolí“.

Hodně se v odpovědích opakuje dosažení cílů, spojených s vynaloženým úsilím na překonání překážek, kdy výsledkem jsou příjemné pocity. Probandi z ulice, lidi bez domova, odpovídali hodně konkrétně. Považují za úspěch uspokojení základních potřeb jako práci, bydlení, jídlo, což se odvíjí z jejich aktuální situace.

V další otázce jsem se ptala na největší osobní úspěch probandů. Co považují za svůj největší úspěch v osobním životě, ve sportu nebo v práci?

Tabulka č. 2: Osobní úspěch

1.	úspěšné studium na VŠ, sloučení několika pracovních a studijních činností najednou, čili úspěšný time - management a řízení vlastních povinností, získání požadované pozice v zaměstnání, pozitivní zpětná vazba na mou práci od rodičů dětí, které učím ve školce, zvýšené nabídky a výhody zaměstnavatele díky mým schopnostem, zkušenostem a kvalifikacím, udržení dlouholetého vztahu, běh 22km bez tréninku, přežití 24h v divočině, bez jídla, odehrání divadelního představení na veřejnosti, realizace několika zakázek nástěnné malby v interiéru a malby dle předlohy, příprava a realizace zážitkového kurzu
2.	Na tuhle otázku je těžké odpovídat. Už jsem jí kdysi obdržela. Mám - li to brát podle toho, z čeho jsem v životě měla snad největší radost, bylo to právě složení maturitní zkoušky (a to hned na první pokus). Ačkoli, jak se říká, že na dně i největšího štěstí se skrývá jakási bolest, jakýsi hlodavý osten mi zároveň jasně říkal, že tohle je definitivní tečka za vším, co dosud platilo. Nic už nebude jako dřív.
3.	Za jeden ze svých úspěchů považuji dokončení VŠE, kterou jsem studovala zároveň s prací a s malým miminkem. Dalším úspěchem považuji vztahy v rodině, jak s manželem, tak s dětmi. To je asi největší životní úspěch, protože práce s lidmi je velmi náročná a svoji rodinu miluji. Takže manžel a děti jsou můj životní úspěch.
4.	Můj nejlepší osobní úspěch? To se nedá napsat tak, že by to byla jedna věc. Za svůj úspěch považuji to, že jsem šťastná, protože mám báječnou rodinu, mám práci, do které se každé ráno těším a jsem zdravá, takže můžu dělat spoustu věcí, které mě napadnou.
5.	V práci - když jsem si zvýšila kvalifikaci vykonáním těžké zkoušky V osobním životě - když jsem při práci a dvou dětech vystudovala střední školu s maturitou, když jsme s manželem vychovali tři děti. Že jsme s manželem už 42. rok, jsem důchodce.
6.	Přijmutí Boha do svého srdce. Několikaletý pobyt v zahraničí. Zapojení se do podnikatelské příležitosti, ve které mám možnost pracovat s lidmi a pomáhat jim k dosažení jejich životních cílů.
7.	úspěch v podnikání stojící na pomoci ostatním lidem. Vysokoškolský titul Mistra

	ČR v atletice. Vztah s přítelkyní a vztahy s ostatními lidmi, na kterých mi záleží.
8.	Za osobní úspěch považuji přijetí na vysokou školu a napsání úspěšné absolventské práce, která se bude dále rozšiřovat ve spolupráci s jednou nejmenovanou organizací.
9.	Pro mne není úspěch důležitý, důležité jsou pro mne vztahy s blízkými. Za velké štěstí v dnešní době pokládám i to, že mám zdravou rodinu a práci.
10.	Prožití opravdu intenzivního partnerského vztahu a následné "sebrání se" po jeho ukončení. Vrácení se zpět na vysokou školu po přerušení studia.
11.	v práci -odvedení práce na výbornou a následná pochvala nebo ohodnocení, ve sportu jakákoliv výhra, ale i týmová pohoda, v osobním životě přátelé.
12.	Ve dvou zásadních rozhodnutích, v mém životě, jsem se rozhodla podle sebe a ne podle toho, co mi radilo, nebo co po mě chtělo okolí.
13.	Mám práci, co mě naplňuje a baví a i živí, sport je nedílnou součástí mého života a v životní úspěch řadím mé narození.
14.	Hra na flétnu jako samouk (myslím, že úspěšná), hra na dudy samouk, vystudování vysoké školy, děti (jsem na mateřské)
15.	Studuji VŠ, mám úžasného přítele a několik let jsem vrcholově sportovala, kde jsem dosáhla několika úspěchů.
16.	Napsání knihy, nalezení stálého přiměřeně placeného pracovního místa, koupě auta, fungující rodina, kamarádi.
17.	Dosáhnutí titulu Bc., vybudování respektuhodné pozice v anglicky mluvícím pracovním kolektivu.
18.	Můj nejlepší životní úspěch je to, že jsem zdravý a můžu se radovat ze života.
19.	hu, to je těžké. Vystudovaná VŠ, stálá práce, stálý vztah (manželství)
20.	Práce v zahraničí a dostatek financí potřebné k životu.
21.	Poznání sama sebe, práce na rozvoji svých dovedností.
22.	Dokončení VŠ, vítězství v pohárovkách 2012 (hasičský sport).
23.	přímo úspěch nemohu říct, spíše jsou to maličkosti
24.	dokončení studia, postavení se na vlastní nohy
25.	spokojenost lidí kolem mě a tím pádem i moje
26.	vystudování VŠ, účast na Mistrovství světa

27.	Studium vysoké školy, přítelkyně.
28.	asi na mě zatím čeká
29.	žiji a jsem šťastná
30.	v osobním životě
31.	dokončení studií
32.	maturita, VŠ

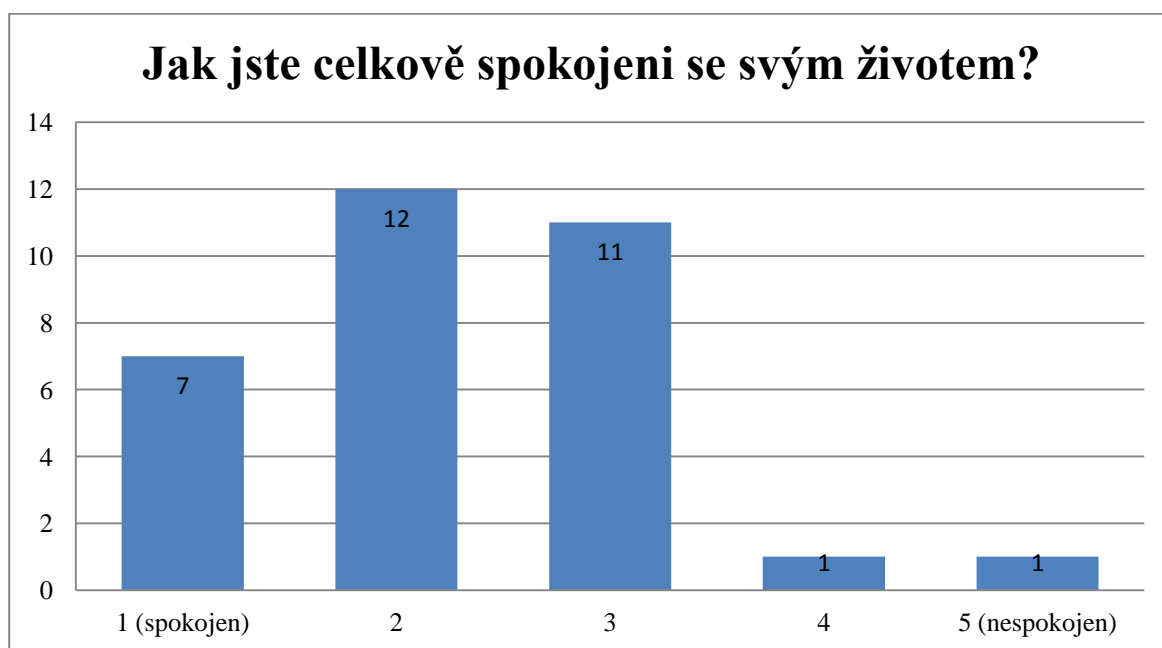
V odpovědích se nejčastěji objevuje dokončení studia, fungující vztahy v rodině a mezi přáteli, sebepoznání nebo úspěchy v zájmové činnosti. Objevila se také odpověď, že úspěch není důležitý, což nekoresponduje s charakteristikou úspěchu podle slovníku (HARTL, HARTLOVÁ, 2010), že úspěch patří k základním touhám a hodnotám života v dnešní společnosti a proto předpokládám, že jako základní touha, hodnota, je důležitý. Pro lepší pochopení jsem dala dohromady definici úspěchu daného probanda. Za úspěch považuje „*prosazení se v určitém oboru. Člověku se daří dosáhnout skvělých výsledků.*“ Vidím zde pouze jiné pochopení pojmu úspěch pouze na rovině pracovní kariéry. Usuzuji, že proband se povahově orientuje spíše na lidi než na úkoly podle povahových profilů R. ROHMA (2002) a kladné výsledky z této oblasti nepovažuje za úspěch.

Hodně se v odpovědích vyskytuje pojem „šťěstí, být šťastný“. Tomuto pojmu jsem se v teoretické části věnovat nechtěla, z důvodu, že chápu šťastí jako rozhodnutí, ale možná to „rozhodnutí“ je samo o sobě dost velký úspěch. Šťěstí jsem ve SLEZÁČKOVÉ (2012) našla charakterizované ve více dimenzích. Jako pozitivní prožívání, kdy se jedná o aktuální pocity. A druhá dimenze pojednává o životní spokojenosti, což je dlouhodobější stav. Dočetla jsem se také ve stejném zdroji, že většina lidí (spíše žen) vidí cíl dosažení šťastí ve spokojeném partnerském vztahu nebo manželství. Z odpovědí, nejen v definici úspěchu a konkrétních úspěších probandů se hodně opakovalo téma partnerství.

Prvním krokem metody SEIQoL v dotazníku bylo uvést 5 životních témat nebo cílů. Pro obsáhlost této otázky jsem přesné znění odpovědí dala do příloh (Příloha č. 4). Objevovala se zde nejvíce životní témata, která uvádí KŘIVOHLAVÝ (2001) jako příklady. Témata jako *rodina*, kde řeší otázky dětí, vnuků, širší rodiny a lásku, péči, starosti a soudržnost v rodině. Dále *zdraví*, jeho udržování nebo zlepšování, starost o

zdraví nejbližších. Se zdravím je spojena i oblast *sport*, kdy probandi uváděli možnosti pohybu, aktivního odpočinku i po ukončení závodní kariéry při škole. *Vztahy mezi lidmi* jsou další uváděná oblast, kde řeší otázky tolerance, ohleduplnosti k druhým, udržování přátelských vztahů, pomoc druhým lidem. Pak se objevovali oblasti *zájmů, sebezdvělávání* a dobré smysluplné *práce*.

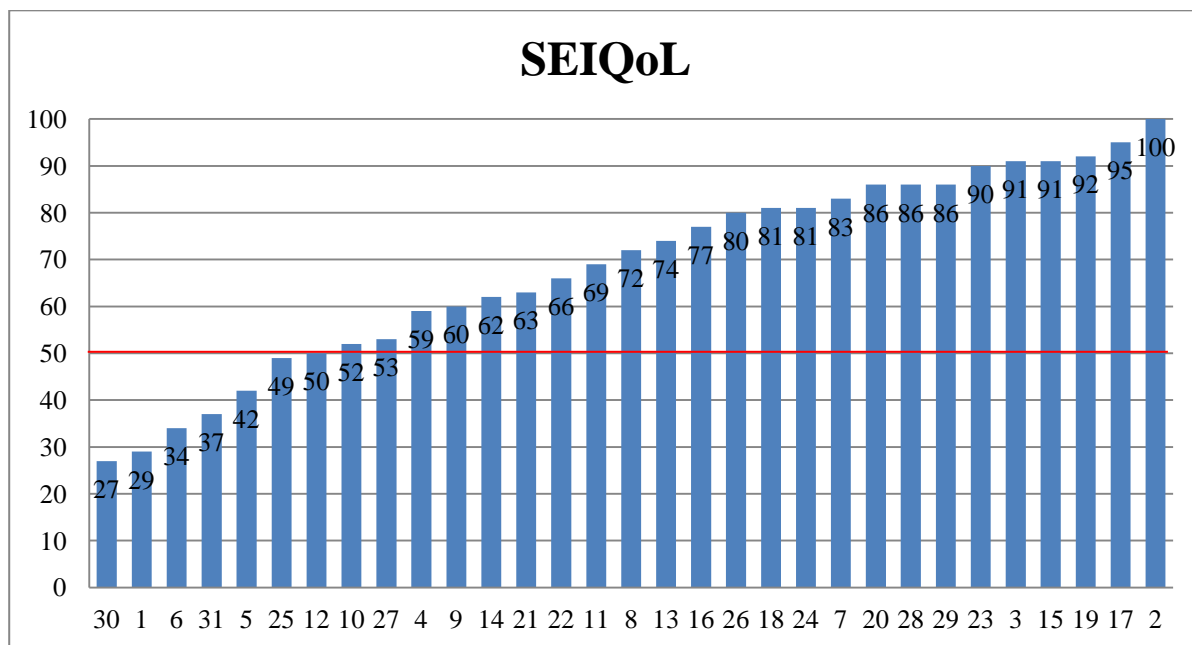
Další otázkou bylo vyjádřit celkovou spokojenost se životem, k čemu jsem použila část metody SEIQoL, kdy měli probandi sami zhodnotit kvalitu života a to hodnocení kdy 1 = je to tak dobré, jak jen to dobré může být, 5 = je to tak špatné, jak jen to je možné. Probandi měli sami ohodnotit svou kvalitu života. Výsledky jsou uvedeny v grafu č. 4. Tento graf ukazuje, že výzkumný soubor hodnotí svůj život jako spíše spokojený nebo se nepřiklání k žádné polaritě. Celkem 30 probandů se rozřadilo do hodnocení 1 – 3, hodnocení 4 a 5 (nespokojen) si vybrali dva probandi.



Graf č. 4: Celková spokojenost se životem

Metodu SEIQoL jsem vyhodnotila a výsledky celého výzkumného souboru uvádím v následujícím grafu č. 5. Na grafu je vidět, že u většiny probandů je výsledná hodnota kvality života podle SEIQoL nad poloviční hodnotou, celkem u 26 probandů (80%) vyšla hodnota 50 nebo vyšší než 50. Pouze u 6 probandů je hodnota SEIQoL nižší než 50. Celkově jsou výsledky posunuty k vyšším hodnotám. Střední hodnota (modus) výsledků

je 86 a aritmetický průměr 68,3. Je tedy zřejmé, že většina probandů ve výzkumném souboru prožívá kvalitní život.



Graf č. 5: SEIQoL - hodnoty kvality života

Tyto výsledky můžeme porovnat s hodnocením samotných probandů, kde je patrná shodnost subjektivního hodnocení života a výsledků SEIQoL.

5.1.2 Shrnutí dotazníku

V dotazníku jsem v první řadě zjistila věk, pracovní pozici a výši příjmů probandů. Dalším zjištěním byly definice pojmu úspěch, a co považují samotní probandi za svůj největší osobní úspěch. Tyto dvě informace mi pomohly k lepšímu pochopení úspěchu jako takového. Zjistila jsem, že pro některé lidi slovo úspěch znamená dosažení cíle jen v jedné oblasti zájmu jako například kariéra v práci. Pro jiné je zase úspěchem vybudování kladných vztahů jak v rodině nebo mezi přáteli. Přisuzuji to povahové orientaci podle ROHMA (2002). Pro někoho je úspěch dosažení kladných cílů ve všech oblastech (viz. koncept „Life Dinamic“). Vytvořila jsem z odpovědí obecnější charakteristiku úspěchu: „Úspěch je dosažení cíle nebo životního úkolu, ve kterém vidím smysl, a který přinese pozitivní změnu mě i nejbližšímu okolí“. Nakonec jsem mohla porovnat subjektivní hodnocení kvality života probandů s výsledky metody SEIQoL, kde se hodnoty shodují.

5.2 Rozbor rozhovorů

5.2.1 Životní příběh a popis probandů

Pro rozhovor jsem získala celkem tři výpovědi N=3.

Jan (39 let) = Proband 1

Jan pochází z Karlových Varů. Studoval odborné učiliště, obor kuchař – číšník. Pracoval jako zaměstnanec v pohostinství. Oženil se a se svou ženou má 5 dětí, které nevidá. V té době už začal více holdovat alkoholu. Měl k němu snadný přístup. V té době ještě vzpomíná na svou hudební kariéru, kdy jako kytarista působil v několika „bigbitových“ kapelách. Po několikaleté praxi v oboru se rozhodl pro podnikání. Otevřel si restauraci, kde vařil. V tomto období začal jeho problém s alkoholem narůstat. Sám říká, že ke konci jeho podnikatelské kariéry, už měl živnost hlavně pro to, aby měl snadnější přístup k alkoholu a hostil partu svých kamarádů. Ještě před krachem mu zemřela žena. Po exekuci se odstěhoval do Českých Budějovic, kde žije na ulici 5 let se svojí družkou.

Z Janova pohledu vyzařuje přátelskost a smířenost. Jan má diagnostikovanou cirhózu jater. Špatně se pohybuje, má oteklé nohy, krvavé rány na rukách a boláky kolem úst. Lékaři mu dávají 3 měsíce života.

Jeho typický den vypadá tak, že si povídá s přáteli, spí na plechách od teplovodního potrubí, prohledává popelnice a žebra. Peníze používá na nákup levného vína („čůča“), tabáku a jídla.

Jan chválí lidi z okolí, kteří je znají a pravidelně navštěvují. Nosí jídlo, oblečení, občas dají i nějaké drobné. Nejvíce se rozpovídal o loňských Vánocích, kdy jim je lidé zpřijemnilo večeří a dárky. Dále o ně pečují terénní sociální pracovníce. Pozorovala jsem slzy v očích, když si vzpomněl na svou babičku, na kterou je, podle svých slov, nejvíce citově vázán. Přál by si ji ještě vidět, ale neví, kde ji hledat, ani jestli je ještě naživu. S nikým jiným s rodiny se nestýká. Rodiče jsou prý milionáři a poslední setkání a zároveň konflikt byl kvůli penězům.

Prosbu o rozhovor přijal s potěšením a komunikoval otevřeně. Nad otázkami se dlouze zamýšlel, vyjadřoval se krátce a stručně.

V rozhovoru se neoznačil za věřícího člověka, ale jednou se o Bohu zmínil.

Karel (35 let) = Proband 2

Karel pochází z vesnice nedaleko Českých Budějovic. Vystudoval soukromou střední školu, obor Kuchař – číšník. Rozhodl se pro studium proto, že měl slíbenou práci jako kuchař v hotelu na lodi, což po absolvování nevyšlo. Pracoval v oboru čtyři roky. V té době se oženil se svou první ženou, se kterou má dvě děti. Po rozvodu se podruhé oženil a s druhou ženou má také dvě děti. Ve druhém manželství společně se ženou postavil dům nedaleko Českých Budějovic a rozhodl se, že založí zednickou firmu. Žena vložila kapitál, Karel práci. V té době Karel začal víc pít alkohol. Firma bohužel zkrachovala díky velké zakázce, kdy zákazník nezaplatil faktury a Karel se ženou neměli z čeho platit půjčky. Momentálně se soudí se zákazníkem o peníze. Se ženou se rozvedli. Žena zůstala s dětmi v jejich domě, Karel se psychicky zhroutil. Začal ještě více pít a se suicidálními (sebevražednými) sklony ho kamarád odvezl do psychiatrické léčebny. Byl hospitalizován 5 dní. Po odchodu se neměl kam vrátit a od té doby, což jsou dva roky, žije na ulici. S partou kamarádů z ulice si postavili squat, kde žili „spokojený“ život. Ten jim ale loni v prosinci někdo zapálil a Karel přišel o všechno. Stále se snaží hledat práci, ať jako jednorázovou příležitost, tak na dlouhodobější úvazek.

Karla po zdravotní stránce nic významně nezatěžuje. Pociťuje na sobě celkovou únavu. Působí přátelsky a extrovertně, vyrovnaně v pohledu ke své situaci s nadějí na její zlepšení.

Den tráví vysedáváním s kamarády v parku a popíjením vína. Po zničení squatu si nosí stan s sebou a přespává různě v parcích. Shání jakékoli možnosti práce i pro své kamarády. Pobírá sociální dávky – hmotné nouze. Část dávek jde na výživné za děti z prvního manželství.

Otec mu zemřel. Má jen matku, která má zdravotní problémy. Má stále kamarády z dřívější doby, kdy měl zaměstnání, i kamarády mezi bezdomovci. Pravidelně se setkává se svými dětmi. Komunikuje se sociálními pracovníci a úřadem práce. Převážně se o sebe stará sám.

S otázkou na rozhovor hned souhlasil. Ochotně a pohotově odpovídal.

Petr (39) = Proband 3

Petr se narodil v malé vesničce na Šumavě, kde vyrůstal se svou matkou a starší sestrou. O otce přišel ve velmi mladém věku. Po základní škole se rozhodoval mezi

střední pedagogickou školou a policejní školou. Na pedagogické škole studovala i jeho sestra. Nakonec zvolil policejní školu. Po vystudování nenastoupil na dráhu policisty, ale šel studovat vysokou školu, obor Učitelství náboženství a etiky pro střední školy. Po ukončení studia nastoupil jako úředník na úřadě. Změnil zaměstnání a začal pracovat pro občanské sdružení, které se zabývá prací s mládeží. Oženil se, a má dvě děti.

Petr působí velice, vyrovnaně, uvolněně, rád a se zájmem komunikuje s lidmi. Je otevřený, cílevědomí, nezávislý a mnohmluvný. Především v oblasti psychologie.

Dnes se zabývá vedením sdružení, pořádáním nejrůznějších kurzů pro osobní rozvoj, školením lidí. Neustále se sebevzdělává v oblasti psychologie a managementu. Relaxuje hraním na kytaru, pobytem v přírodě a meditací.

Jeho matka bydlí sama na Šumavě. K Petrovi často jezdí pomáhat s vnoučaty. Se svou ženou vedou aktivní život, oba jsou muzikanti a zaměřeni na pedagogickou oblast. Petr se rád poznává s novými lidmi. Rád při práci s nimi plně využívá svou kreativitu.

Výzvu k rozhovoru rád přijal a se zájmem odpovídal na všechny otázky.

Eliška (43 let) = Proband 4

Eliška žije už od narození ve městě. Studium si Eliška zvolila na obchodní škole. Pracovala jako recepční v hotelu. Vdala se a její manžel pracoval jako malíř pokojů. Bydleli v malém bytě a spolu mají dvě dcery. Před 17 lety byla v situaci, kdy měla dvě děti ve věku 1 a 2 roky, byla na mateřské dovolené se soudní výpovědí z bytu. V tu dobu jí kamarádka ukázala možnost, jak začít podnikat a Eliška se hned chopila příležitosti. Vybuodovala velkou organizaci a je dnes v oboru druhou českou nejlépe placenou podnikatelkou v České republice. Její podnikání je obchodní činnost, zásobování domácností. Dnes využívá hlavně internet. Bydlí se svým manželem a dcerami v bytě, ale jak sama říká, je dvakrát tak velký než původní byt a hlavně si mohla pořídit vybavení podle toho, jak se jí líbilo, a nemusela koukat na cenu.

Eliška působí vyrovnaně, sebevědomě. Je temperamentní dáma, která má ráda lidi. Neustále pracuje na svém osobnostním růstu.

Dnes pokračuje v rozšiřování svého podnikání. Je časově i finančně svobodná a tráví hodně času se svým manželem cestováním po celém světě.

Velmi ráda je mezi lidmi a se zájmem jim naslouchá. Na prosbu o rozhovor odpověděla kladně, ale bylo těžší se časově domluvit, kvůli pracovní vytíženosti a naplánovaným cestám do zahraničí.

5.2.2 Otázky rozhovoru

V následující kapitole jsem ke každé otázce rozhovoru sepsala odpovědi od jednotlivých probandů.

1. Čím jste se chtěl/a stát původně? Jakou školu jste vystudoval/a?

Proband 1 se po základní škole rozhodl pro obor kuchař-číšník. Bavilo ho vaření.

Proband 2 se rozhodl pro soukromou školu, obor kuchař-číšník proto, že měl od známého slíbenou zajímavou práci.

Proband 3 jeho přání bylo stát se kosmonautem. Svou představu neuskutečnil, protože mu někdo řekl, že se jím stát nemůže, když má zaplombované zuby. Do dnes velice vzhlíží k pilotům.

Proband 4 vystudoval Střední obchodní školu. Tomuto oboru se dál věnovat nechtěla, ale neměla přesnou představu, co by ji bavilo. První zaměstnání vzala jako zkušenost a nepočítala, že by mělo dlouhé trvání. To se také vyplnilo, protože šla na mateřskou a po mateřské už se do zaměstnání nevrátila.

2. Kdy jste si poprvé uvědomil/a, že se dáte touto cestou? Jaký zvrát nastal ve vašem životě, který způsobil dnešní situaci?

Proband 1 označuje jako hlavní příčinu své současné situace alkohol.

Proband 2 jako poslední kapku označuje finanční problémy a nemožnost splácení půjček.

U Probanda 3 je výrazná jeho kreativita, kterou potřeboval projevovat, takže úvahy o tom, věnovat se pedagogice už měl na základní škole. Nebyl si však hned jistý, ale po strávení nějaké doby na pozici nekreativního úředníka, se rozhodl, věnovat se práci v pedagogickém oboru.

Proband 4 uvádí hlavní popud nebo zvrát nabídku své kamarádky na spolupráci v podnikání. Dalším důvodem byla i aktuální ekonomická situace, která si žádala razantní změnu.

3. Co bylo nebo je pro Vás nejtěžší?

Proband 1 říká, že nejtěžší je pro něj přežít zimní období a nemožnost se normálně pohybovat.

Proband 2 považuje zimu také za nejtěžší období. K tomu ještě dodává, že: „Jedna zima na ulici je jako dva roky života.“ Ale aktuálně v příznivějším klimatickém období, považuje za nejtěžší ze své sociální pozice najít práci.

Pro Probanda 3 bylo nejtěžší vystoupit z jistoty svého zaměstnání a věnovat se práci pro občanské sdružení s nejistou budoucností.

Proband 4 uvedl jako nejtěžší uvěřit v samu sebe, že to dokáže. V začátcích podnikání byla na budování sama, manžel byl skeptický a věnoval se svému zaměstnání. Také zvládnout plánování času. V době, kdy začala podnikat, měla dvě malé děti, které musel buď někdo pohlídat, nebo si plánovala schůzky v době, kdy spaly.

4. Kdybyste se zítra probudil/a, a bylo Vám zase 20 let, dělal/a byste něco jiného nebo jinak?

Proband 1 i Proband 2 na tuto otázku reagovali podobně a jejich odpověď je: „Všechno.“

Na otázku: Co konkrétně znamená to všechno? Proband 1 dodal: „S těmi poznatky, co mám teď, bych udělal všechno jinak. Například bych nezačal pít.“

Proband 2 uvedl, že by se už neženil. Nebo spíše ne tak unáhleně.

Proband 3 by změnil svůj naivní přístup k věcem, který ho několikrát přivedl do trapných situací.

Proband 4 by asi nic zásadního neměnil, možná by začala podnikat dříve, ale spíš je přesvědčena, že všechno je tak, jak má být.

5. Dostal/a jste se do bodu, že jste všeho chtěl/a nechat?

Proband 1 uvádí, že hodně krát, ale vždy našel něco, proč to neudělat. Hodně ho prý drží jeho družka.

Proband 2 jen jednou. Po hospitalizaci v psychiatrické léčebně už nikdy.

Proband 3 takový stav nezažil. Při nejtěžších chvílích byl schopný se propojit se svým nevědomím, kde našel odpovědi.

Proband 4 Ne. Měla kolem sebe vždy někoho, kdo pomohl, ať z rodiny nebo v podnikání.

6. Jaký je váš recept na kvalitně prožitý život? Co by Vám stačilo, abyste žil/a kvalitní život?

Oba probandi, jak Proband 1, tak Proband 2 se shodují v tom, že ke kvalitně prožitému životu jim stačí bydlení a práce.

Proband 3 považuje za recept na kvalitně prožitý život chuť se neustále rozvíjet. Základ chápe vztah k učení, nahlízet na život jako na školu. Řídí se mottem: „Milovat lidi a používat věci, ne naopak, používat lidi a milovat věci.“

Proband 4 vidí recept na kvalitní život v pomáhání lidem. Je často překvapena co se v lidech skrývá za síly a motivace. Ráda sleduje, jak lidé osobnostně rostou.

7. Jak vidíte svou budoucnost? Co je pro Vás největší výzva?

Proband 1 na tuto otázku má jasnou odpověď: „Smrt.“

Proband 2 je ve vztahu ke své budoucnosti optimističtější. Má v plánu s kamarády postavit nový squat. Vyjednal si na pracovním úřadě rekvalifikaci – stavební chemie a plánuje odjet do Francie za kamarádem. Najít si práci a naučit se jazyk.

Proband 3 se chce věnovat „zemitějším“ věcem. Podle svých slov do této doby realizoval nákladné ideály. Nyní se chce zaměřit na reálnější, méně nákladné cíle. Chce vyzkoušet práci vedení psychoterapeutické skupiny. Chce se věnovat rodině, svým dětem, dokud jsou malé.

Proband 4 chce dokázat velké věci. Hlavně růst své podnikatelské organizace, chce docílit, aby organizace fungovala bez ní a fungovala ještě lépe než do teď. Vidí svou budoucnost v duplikaci (= zdvojení, v tomto případě, naučit dělat ostatní lidi to, co se proband naučil).

5.2.3 SEIQoL

V následující tabulce uvádím výsledek metody SEIQoL u vybraných probandů. Probandi uváděli

Tabulka č. 3: Proband 1

Důležitost tématu	Životní téma, oč Vám jde v životě především (nejvíce)?	Míra spokojenosti
40%	Bydlení	0%
10%	Práce	0%
30%	Babička	0%
10%	Zdraví	0%
10%	Partnerka	50%

Proband 1: hodnota SEIQoL je 5.

Tabulka č. 4: Proband 2

Důležitost tématu	Životní téma, oč Vám jde v životě především (nejvíce)?	Míra spokojenosti
50%	Rodina	60%
5%	Zdraví	30%
5%	Normální život – bez trestů a hrozby vězení	30%
20%	Práce	5%
20%	Zázemí -bydlení	30%

Proband 2: hodnota SEIQoL je 40.

Tabulka č. 5: Proband 3

Důležitost tématu	Životní téma, oč Vám jde v životě především (nejvíce)?	Míra spokojenosti
30%	Láska	80%
15%	Zdraví	80%
15%	Spiritualita	90%
10%	Vůle	50%
30%	Majetek	25%

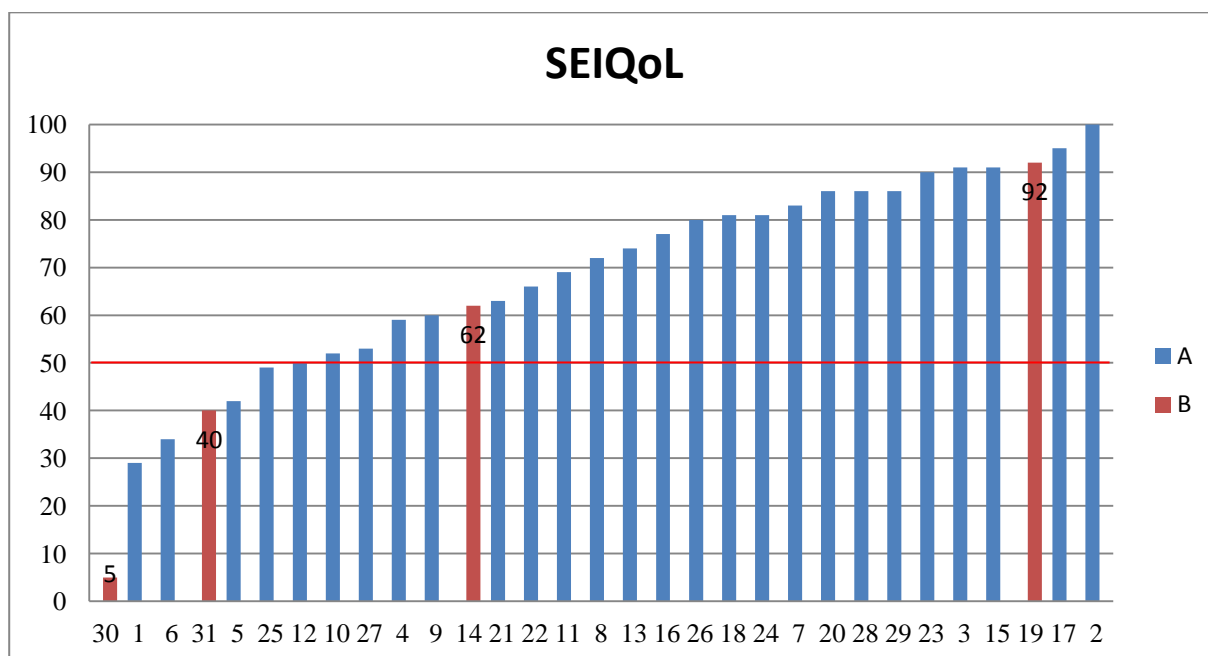
Proband 3: hodnota SEIQoL je 62.

Tabulka č. 6: Proband 4

Důležitost tématu	Životní téma, oč Vám jde v životě především (nejvíce)?	Míra spokojenosti
30%	Zdraví – moje i mé rodiny (manžel má teď zdravotní komplikace)	90%
30%	Rodina – zajistit dobrou budoucnost pro své dcery	100%
10%	Pomocť dalším lidem ke splnění jejich cílů	80%
20%	Osobní růst – stále růst po duchovní stránce, ve finančním vzdělání	90%
10%	Finanční a časová svoboda	90%

Proband 4: hodnota SEIQoL je 92.

V posledním grafu znázorňuji porovnání výsledků SEIQoL u celkového výzkumného souboru a vybraných probandů.



Graf č. 6: Porovnání výsledků SEIQoL (A = výzkum souborový, B = vybraní probandi)

5.2.4 Škála převažujícího způsobu myšlení

Touto metodou jsem zjistila převažující způsob myšlení u vybraných probandů.

Proband 1 dosáhl po součtu kladných odpovědí skóre 9:5 (Negativní myšlení: Pozitivní myšlení), z čehož vyplývá, že jeho převažující způsob myšlení v obou pólech je ve střední míře a spíše se přiklání k negativnímu způsobu myšlení.

Proband 2 dosáhl skóre 8:9 (N:P), kdy hodnota v oblasti negativního myšlení je ve střední míře a hodnota pozitivního myšlení se pohybuje ve vyšším rozmezí.

Proband 3 měl skóre 6:13 (N:P), kdy hodnota negativního myšlení je střední a hodnota pozitivního myšlení je na nejvyšší možné úrovni a to 13. Jeho převažující způsob myšlení je tedy pozitivní.

Proband 4 dosáhl skóre 3:13 (N:P). Hodnota negativního myšlení je nízká a hodnota pozitivního myšlení je nejvyšší možná jako u Probanda 3. Převažující způsob myšlení probanda je pozitivní, optimistický.

Tabulka č. 7 shrnuje hlavní získané výsledky od vybraných probandů.

Tabulka č. 7: Shrnutí

Proband	SEIQoL	Škála převažujícího myšlení	
		Negativní	Pozitivní
Proband 1	5	9	5
Proband 2	40	8	9
Proband 3	62	6	13
Proband 4	92	3	13

5.3 Ověření výzkumných předpokladů

V této kapitole se věnuji hlavně potvrzení nebo vyvrácení stanovených výzkumných předpokladů.

Když bychom se více zamysleli nad předpokladem **P1: Subjektivní hodnocení kvality života závisí na převažujícím způsobu myšlení jedince**, mohly bychom odpovědět jednoznačně, že ano a výsledky použitých metod to potvrzují, ale nekorelují úplně přesně. Jistá závislost tu určitě je, ale z výsledků vyčteme, že hodnocení kvality života je hodnoceno více negativně, než jak jedinec převážně přemýšlí. Konkrétně je to zřejmé u Probanda 1. I když život subjektivně hodnotí velice negativně, nepřevažuje u něj negativní myšlení. Můžeme polemizovat o určitém smíření se situací a tím vychýlení k pozitivnímu způsobu myšlení. ANTONOVSKÝ (in KŘIVOHLAVÝ, 2001) uvádí jako účinnou strategii zvládnání stresu koherenci. Jakousi soudržnost charakterizovanou srozumitelností situace. Tato srozumitelnost má dva póly, negativní a pozitivní. U daného probanda se můžeme domnívat, že se přiklání v chápání světa právě k negativnímu pólu. Celkové vidění světa je charakterizováno nadměrnou složitostí a nepřehledností. Proband 1 si může ve světě připadat jako ve slepé uličce. Vše se může jevit jako nelogické, nevysvětlitelné, nepochopitelné a nevyvratitelné.

Ze získaných výsledků rozhovorů vyplývá, že lidé, kteří nemají zajištěny základní životní potřeby jako jídlo a pití, bydlení a práci, hodnotí svůj život celkově negativně, i když před současnou situací žili život jako většinová populace. Je jasné, že se tímto potvrdil jeden z výzkumných předpokladů této práce a to **P2: Hodnota kvality života je proměnná veličina a je závislá na aktuální situaci jedince**. SLEZÁČKOVÁ (2012) uvádí, že pro posouzení hodnoty života jedince je důležité znát jeho očekávání i to, nakolik jsou tato očekávání ve shodě se subjektivně hodnocenou životní realitou, tedy jak jeho život skutečně probíhá. Kdybychom si měli připomenout odpověď Probanda 1 na otázku: Co očekává od své budoucnosti? Odpovědí byla „*brzká smrt*“, která je podle lékařů situací definitivní v důsledku životního stylu, který Proband 1 vede a nezvratitelnou v prostředí, ve kterém žije. Můžeme se domnívat, že vyslovení diagnózy je pro převážně negativně myslícího Probanda jen dalším potvrzením jeho životního údělu a utvrzení v bezvýchodné situaci. U Probanda 2 vyšla hodnota SEIQoL 40. Tato hodnota v porovnání s výzkumným souborem je mezi 7 nejnižšími hodnotami. V porovnání s Probandem 1 je výrazně vyšší a můžeme předpokládat, že vychází z nadějnějšího myšlení, jak popisuje FRANKL (in SLEZÁČKOVÁ, 2012). Je to postoj a vůle k životu, přijetí všeho, co nám život přinese. Proband 2 bere jako současnou situaci jako přechodnou a očekává brzkou změnu své

životní situace, díky své aktivitě a snaze. Proband 2 *očekává něčeho pozitivního*, a toto očekávání definuje slovník jako naději (HARTL, HARTLOVÁ, 2010).

Když bychom se zaměřili na výsledky hodnocení metody SEIQoL a porovnali probandy mezi sebou, potvrzuje se další výzkumný předpoklad této práce. **P3:** *Jedinci, kteří jsou ekonomicky a hmotně zajištěni, přemýšlejí pozitivněji než lidé hmotně nezajištěni*. Proband 3 a 4 jsou lidé finančně zajištěni. Mají kde bydlet, oba dělají práci, kterou si zvolili a organizují si svůj čas podle sebe. Ve své práci také oba dosahují úspěchů. Proband 2 práci nemá a je závislý na sociální podpoře. Ale oproti Probandovi 1 má sice minimální stálý „příjem“, ale vidím rozdíl ve fyzických schopnostech. Proband 2 je fyzicky zdravý a může vykonávat alespoň příležitostnou práci.

Poslední předpoklad se týká cílů. **P4:** *Lidé, kteří mají stanoveny konkrétní životní cíle, o které usilují, hodnotí svůj život pozitivněji*. Tento předpoklad se potvrzuje u všech probandů. Cíle jsou úzce spojeny se smyslem. V literatuře (SLEZÁČKOVÁ, 2012) se dočteme, že pokud ztratíme smysl (cíl) ve své práci, ve vztahu, v životě, měli bychom ho co nejrychleji znovu objevit. Jinak se budeme utápět v sebelítosti a bezradnosti. U probandů bez domova, se vyskytl moment, kdy viděli svůj život jako bezsmyslný a dostali se do bodu, kdy by raději všeho nechali. Oba uvažovali o sebevraždě, ale vždy je někdo z blízkých (kamarád, družka) podpořil a odradil od takového rozhodnutí. Jejich cíle se proto přeměnili a směřují k obstarání jídla a tepla. Probandi 3 a 4 se nikdy nedostali do bodu, kdy by chtěli všeho nechat. Můžeme předpokládat, že v jejich životě mají vždy nějaký cíl. Vše, na co se zaměřují má pro ně smysl a než jednoho cíle dosáhnou, formulují další.

6. Diskuze

Zaměření práce jsem si zvolila sama, protože mě tématika pozitivního myšlení a úspěchu zajímá. Už minimálně čtyři roky čtu literaturu tohoto druhu z vlastního zájmu. Problém pro mě byl vybrat to nejpodstatnější a určit si jednotlivé kapitoly. Příště bych prostudovala odborné časopisy a elektronické databáze, kterým se v této práci nevěnuji. Více bych ještě chtěla prostudovat literaturu od autorů R. W. EMERSONA a W. JAMESE. Jeden z mých nedostatků je neznalost cizích jazyků, která mi omezuje výběr zdrojů informací. Po stanovení názvu práce jsem si určila, že použiji metodu SEIQoL, kterou jsem dobře znala z bakalářského studia. Škálu převažujícího způsobu myšlení jsem zvolila podle snadnosti vyhodnocení. Příště bych více zmapovala dostupné metody k měření obou témat a zvolila možná pro zpracování složitější metody, ale s větší výpovědní hodnotou a přesnějšími výsledky. Pro tvorbu dotazníku jsem použila internetovou aplikaci Survio (dostupné z: <http://www.survio.com>). Tato aplikace mi značně práci usnadnila, ale některé otázky jsem musela vyhodnocovat jinak, než jak byly automaticky zpracovány a komplikovaně jsem kopírovala data do Excelu, což bylo zapříčiněno mým nedostatečným zjištěním funkcí aplikace Survio před sběrem dat. Při příštím zpracování tématu, bych se ve výzkumné části více zaměřila na studie týkající se tohoto tématu, které proběhly v České Republice. Možná bych vzala nějaký výzkum ze zahraničí a upravila bych jej pro českou populaci a udělala rozsáhlý výzkum a porovnála s výsledky ze zahraničí. S ohledem na mou aprobaci by mě zajímal například dotazník od autorů SCHEIERA a CARVERA (1985, in KŘIVOHLAVÝ, 2001) *Life Orientation Test* (Test životní orientace). Vyplnění dotazníku a následné rozhovory byly dobrovolné a to mohlo být příčinou zkreslení výsledků, ke kterým jsem došla. Mým předpokladem je, že všeobecně souhlas k vyplnění dotazníků dávají lidé aktivnější, pozitivněji myslící a pesimisté žádost spíše zavrhnou. Část lidí mě informovalo, že vyplnění dotazníku bylo časově náročné, ale nenapadá mě, s mými možnostmi, jak dotazník upravit nebo zvolit jinou formu dotazování.

7. Závěr

Ve své práci jsem si stanovila jako hlavní cíl *zjistit, jestli je souvislost mezi pozitivním myšlením jedince a jeho subjektivním hodnocením kvality života*. Tento cíl jsem splnila a prokázala předpokládaný vztah.

Dalším cílem bylo *charakterizovat základní pojmy*, pro práci stěžejní. Pomocí dotazníků jsem získala mnoho pohledů na základní pojem úspěch a vytvořila obecnou charakteristiku pojmu.

Dalším cílem dotazníku, bylo *zjistit, jak zúčastnění probandi hodnotí svou kvalitu života*. K tomu mi sloužila metoda SEIQoL, kterou jsem vyhodnotila dle pokynů autora.

Poslední dílčí cíl byl *ze získaných dat vybrat 3 – 4 probandy a pomocí rozhovoru zjistit jejich převažující způsob myšlení*. Z výzkumného souboru se mi podařilo získat rozhovor od 4 probandů s hraničnými hodnotami SEIQoL.

Poznatky z oblasti pozitivní psychologie bych ráda praktikovala ve svém osobním životě a využila je pro svou další práci s dětmi ve školním prostředí. Představit jim i jiné způsoby myšlení než co znají od svých rodičů a z médií a pomáhat jim s naplněním oblastí konceptu Life Dynamic, aby se stali, jak uvádí DASTLÍK (2011, s. 16) „dospělou, odpovědnou a naplněnou bytostí.“

8. Seznam použité literatury

ADAMOVIČ, L. a kol. *Základy filozofie, etiky; základy společenských věd pro střední školy*. Praha : Fortuna, 2002. ISBN 80-7168-772-3

ADLER, A. *Porozumění životu, úvod do individuální psychologie*. Praha : Aurora, 1999. ISBN 80-85974-76-2

BERNE, E. *Jak si lidé hrají*. Praha : Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-992-7

BETTGER, F. *Škola úspěchu*. Praha : Incommunity s.r.o., 2012. ISBN 978-80-87524-13-8

BLATNÝ a kol. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno : MSD, 2005. ISBN 80-86633-35-7

BRETTOVÁ, R. *Zázrak každý den, 50 lekcí o tom, jak „učinit nemožné možným“*. Praha : Dobrovský, 2012. ISBN 978-80-7306-500-3

BRUCE I. DOYLE III. *Žijte podle svých představ*. Praha : Dobrovský, 2011. ISBN 978-80-7306-477-8

CARNEGIE, D. *Jak se stát úspěšnou vůdčí osobností a efektivně se rozhodovat*. Praha : Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-333-7

COVEY, S., R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. Praha : Pragma, 1994. ISBN 978-80-7261-241-3

DASTLÍK, L. *Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu*. Praha : Elio o. s., 2011.

ELDREDGE J. a S. *Úchvatná*. Praha : Návrat domů, 2010. ISBN 978-80-7255-229-0

FRANKL, V., E. *A přesto říci životu ano : psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-848-8

FREITAG, E., F. *Všemocné podvědomí : cesta k pozitivnímu myšlení*. Praha : Pragma, 1996. ISBN 80-85213-90-7

GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha : Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6

HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Velký psychologický slovník*. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5

HEŘMANOVÁ, E. *Koncepty teorie a měření kvality života*. Praha : Sociologické nakladatelství Slon, 2012. ISBN 978-80-7419-106-0

- HILL, N. *Myšlením k bohatství*. Praha : Pragma, 1990. ISBN 80-85213-00-1
- HILL, N. *Klíče k pozitivnímu myšlení*. Praha : Pragma, 1998. ISBN 978-80-7349-171-0
- HILL, N. *Jak přelstít ďábla : tajemství svobody a úspěchu*. Praha : Pragma, 2011. ISBN 978-80-7349-277-9
- JELÍNEK, M., HŮDKOVÁ, M. *Strach je přítel vítězů*. Plzeň : Starý most, 2011. ISBN 978-80-87338-10-0
- JELÍNEK, M., KABOŠOVÁ, S., V. *Skrytá cesta k vítězství*. Praha : Gutenberg, 2003. ISBN 80-86349-10-1
- JOHN, R., St. *Tajemství úspěchu; 8 vlastností, které mají úspěšní lidé společné*. Praha : Incommunity s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87524-02-2
- KLUGE, H. *Optimisté žijí déle*. Liberec : Dialog, 2000. ISBN 80-86218-36-8
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha : Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0179-0
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha : Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4007-2
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9
- MURPHY, J. *Moc podvědomí*. Praha : Pragma, 1962. ISBN 80-85634-08-2
- MURPHY, J. *Cesta k vnitřnímu a hmotnému bohatství*. Praha : Pragma, 2007. ISBN 978-80-7205-872-3
- PETERSON, CH. *The Future of Optimism*. *American Psychologist* 55, 44-55, 2000
- REYNOLDS, D., K. *Konstruktivní život*. Praha : Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-307-0
- ROHM, R., A. *Pozitivní povahové profily*. Praha : InterNET, 2002. ISBN 978-80-86992-20-4
- RUIZ, M., *Čtyři dohody : kniha moudrosti starých Tolteků : praktický průvodce osobní svobodou*. Praha : Pragma, 2001. ISBN 80-7205-826-6
- SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí : pozitivní psychologie v praxi*. Praha : Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1

SELIGMAN, M. *Naučený optimismus*. Praha : Dobrovský - Beta, 2013. ISBN 978-80-7306-534-8

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

SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno : Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9

Český statistický úřad dostupný z:

http://www.czso.cz/x/redakce.nsf/i/mzdy_v_kraji_vzrostly_v_roce_2012_mezirocne_o_459_kc

9. Seznam příloh

Příloha č. 1 Způsob zjišťování kvality života metodou SEIQoL (KŘIVOHLAVÝ, 2001, s. 243 – 248)

Příloha č. 2 Škála převažujícího způsobu myšlení (SLEZÁČKOVÁ, 2012, s. 80-81)

Příloha č. 3 Dotazník

Příloha č. 4 Metoda SEIQoL - 5 životních témat

10. Přílohy

10.1 Příloha č. 1

Způsob zjišťování kvality života metodou SEIQoL (KŘIVOHLAVÝ, 2001, s. 243 – 248)

Základem metody je strukturovaný rozhovor. V této práci jsem metodu zařadila do dotazníku. Proband je vyzván, aby uvedl pět životních cílů (cues – podnětů k životu), které považuje za nejdůležitější. Ne více a ne méně než pět. Pojmem životní cíl lze také vyjádřit jako hodnoty, oblasti zájmů nebo životní témata. Například: rodina, zdraví, duševní pohoda, duchovní život, práce, zájmy.

Dalším krokem je uvedení aktuální míry spokojenosti s tématy. Proband uvede míru uspokojení s dosahováním daného životního cíle v procentech, kde dolní hranice: „nejsem vůbec spokojen s daným cílem“ je rovna 0% a horní hranice: „jsem zcela – úplně – spokojen s dosahováním daného cíle“ je rovna 100%.

Posledním krokem je uvést míru důležitosti témat. Jak moc je každé téma v životě probanda důležité. Proband si představí, že všech pět témat tvoří dohromady 100% jeho snah. Těchto 100% snah má rozdělit mezi uvedená témata, aby celek dal dohromady stovku.

Pro lepší orientaci probanda, lze odpovědi zaznamenávat do tabulky.

Důležitost tématu	Životní téma, oč Vám jde v životě především (nejvíce)?	Míra spokojenosti

Vyhodnocení metody se provádí, tak že u každého tématu vynásobíme jeho důležitost mírou spokojenosti. Výsledná hodnota se rovná součtu těchto výsledných hodnot, kdy nejnižší hodnota je 0 a nejvyšší 10.000. součet se dělí

stem, aby se výsledný údaj pohyboval v rozmezí 0 – 100. Porovnání se provádí mezi sledovanými skupinami.

10.2 Příloha č. 2

Škála převažujícího způsobu myšlení (SLEZÁČKOVÁ, 2012, s. 80-81)

(skládá se z 27 výroků – 14 negativních a 13 pozitivních; za každý výrok jeden bod)

Část N: Negativní myšlenky

- 1. Rychle si povšimnu chyb druhých lidí.*
- 2. Často vidím na ostatních lidech jejich nedostatky.*
- 3. Společnost, ve které žiji, vnímám jako místo plné problémů.*
- 4. Když o sobě přemýšlím, uvažuji o mnoha svých nedostatcích.*
- 5. Když pro mě někdo něco udělá, obvykle si kladu otázku, co za tím je.*
- 6. Když se děje něco dobrého, říkám si, jestli se to brzy pokazí.*
- 7. Když se děje něco dobrého, napadá mě, jestli by to mohlo být i lepší.*
- 8. Když vidím, že se druhým daří, mám ze sebe špatný pocit.*
- 9. Často se srovnávám s ostatními.*
- 10. Často přemýšlím o svých nevyužitých, zmařených příležitostech.*
- 11. Mnoha věci ze své minulosti lituji.*
- 12. Když přemýšlím o své minulosti, vystupují z ní hlavně ty špatné věci.*
- 13. Když se stane něco špatného, dlouho to pak ještě probírám.*
- 14. Většina lidí by člověka využila, kdyby k tomu měla sebemenší příležitost.*

Část P: Pozitivní myšlenky

- 1. Vidím kolem sebe spoustu krásy.*
- 2. Ve většině lidí spatřuji to dobré.*
- 3. Věřím v dobré vlastnosti lidí.*
- 4. Uvažuji o sobě jako o člověku, který má mnoho kladných stránek.*
- 5. Když se stane něco špatného, často si řeknu, že všechno zlé je pro něco dobré.*
- 6. Občas si říkám, jaké mám v životě štěstí.*
- 7. Když přemýšlím o minulosti, vybavují se mi spíš ty lepší časy.*
- 8. Rád vzpomínám na to příjemné, co mě v životě potkalo.*
- 9. Když vidím, že se druhým daří, a to i neznámým lidem, mám z toho radost.*

10. *Všímám si drobných laskavostí, které lidé dělají.*

11. *Vím, že na světě jsou problémy, ale stejně považuji svět za krásné místo.*

12. *Ve světě spatřuji mnoho příležitostí.*

13. *Ohledně své budoucnosti jsem optimistický.*

Pro vyhodnocení škály si za každý výrok, který na probanda platí, přičteme jeden bod. Na konci sečteme zvlášť body z části N a zvlášť z části P. Bodové rozložení pro zjištění míry převažujícího způsobu myšlení najdeme ve škálách:

Část N: Negativní myšlení		Část P: Pozitivní myšlení	
Nízká míra	1 – 4 body	Nízká míra	1 – 4 body
Střední míra	5 – 9 bodů	Střední míra	5 – 8 bodů
Vysoká míra	10 – 14 bodů	Vysoká míra	9 – 13 bodů

Pokud proband dosáhl vysokého skóru v pozitivním myšlení a nízkého v negativním myšlení, jeho převažující způsob myšlení je spíše optimistický. Pokud je naopak výrazně vyšší negativní skór než pozitivní, je probandovo myšlení spíše pesimistické.

10.3 Příloha č. 3

Dotazník

Jak byste definovali úspěch?

Jaký je Váš nejlepší osobní úspěch? V práci, ve sportu, osobním životě...?

Jakou pracovní pozici zastáváte?

- Zaměstnanec
- Podnikatel, OSVČ
- Student
- Nezaměstnaný

Jaký je váš průměrný příjem?

- Do 10.000
- 10.000-20.000
- 20.000-50.000
- 50.000-100.000
- Nad 100.000

Jaký je Váš věk?

- Do 20 let
- 20-30 let
- 30-50 let
- Nad 50 let

10.4 Příloha č. 4

Metoda SEIQoL - 5 životních témat

	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina
Životní téma 2	byznys
Životní téma 3	poradna
Životní téma 4	domov
Životní téma 5	sport
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina
Životní téma 2	sport
Životní téma 3	finance
Životní téma 4	partner
Životní téma 5	práce
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Zaměstnání- spokojenost, dobrý plat a kolektiv
Životní téma 2	Rodina- dobré vztahy, být často v kontaktu
Životní téma 3	Partner- pochopení, tolerance, souznění
Životní téma 4	Zázemí- mít kde bydlet, mít kolem sebe nejen rodinu, ale také pravé přátele
Životní téma 5	Koníčky- dělat činnosti, které mě baví a dávají mi pocit naplnění
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Rodina - zajistit podmínky mé rodině budoucí a nikdy neztratit kontakt s rodinou původní.
Životní téma 2	Sport - udržet se v kondici, být příkladem svým spoluhráčům, udržet si radost ze hry.
Životní téma 3	Peníze - nemít dluhy, mít možnost si dopřát drobné radosti, mít možnost podpořit své nejbližší.
Životní téma 4	Kamarádi - udržet starou partu, najít si na ně vždycky čas a neváhat poznat nové lidi

Životní téma 5	Vyrovnanost - najít vlastní místo na tomhle světě, věřit v to, co dělám, být sám sebou, mít svůj cíl.
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	partner - najít člověka, s kterým bych mohl strávit život, vzájemně se milovat, vážit si jeden druhého a vědět, že se jeden o druhého můžeme vždy opřít.
Životní téma 2	rodina - vybudovat v budoucnu rodinné zázemí, které by bylo místem, kde se všichni rodinní příslušníci budou cítit bezpečně, uvolněně a budou vědět, že se o zbytek rodiny můžou vždy opřít a vyhledat jejich pomoc a podporu
Životní téma 3	přátelé - udržet si přátelství těch kamarádů, které mám, a zůstat v kontaktu s těmi, které nemohu osobně vidat
Životní téma 4	zaměstnání - získat zaměstnání, které mě bude naplňovat a zároveň bude finančně ohodnocené tak, že já ani má rodina nebudeme nijak strádat.
Životní téma 5	zdraví - někdy těžko ovlivnitelná kategorie, ale jde mi o to zůstat v určité kondici, co nejdélejší dobu mého života, jaká jen bude možná. Mám na mysli především vyhnout se civilizačním chorobám a neduhům, kterým člověk může předejít zdravým životním stylem
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Zdraví - chci, abych já a moje rodina, přítel a jeho rodina a mí přátelé byli zdraví, abych měla peníze na kvalitní stravu, doplňky stravy, lékařskou péči, abych měla peníze na to, abych mohla rodiče, prarodiče poslat do lázní
Životní téma 2	Svoboda - chci se osvobodit od zaměstnání, mít 24 hodin k děláni toho, co mě baví
Životní téma 3	Finanční zajištění - zbavit se finančního stresu, řešení co a za kolik peněz si můžu koupit, možnost finančně zajistit rodiče, sourozence, svoje děti,...
Životní téma 4	Charita - pomáhat těm, co si sami pomoci nemohou, chci pomáhat finančně i fyzicky
Životní téma 5	Pomoc ostatním k finanční svobodě - mrzí mě, když slyším, že se 18letý kluk oběsí kvůli dluhům...chci tomuhle zabránit tím, že pomůžu lidem,

	aby jejich fin. stránka byla v pohodě
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Rodina - vracet se do domova, kde vládne pohoda, láska, porozumění a tolerance
Životní téma 2	Zdraví - především ve vztahu ke kvalitním potravinám!
Životní téma 3	Kariéra - práce na plno na věcech, které mě naplňují a přinášejí chvilkový pocit spokojenosti i ostatním
Životní téma 4	Přátelé - pro mě velmi důležitá věc
Životní téma 5	Ovlivnění okolí - pokusit se alespoň částečně přispět k tomu, aby lidé začali přemýšlet o kvalitě, ne kvantitě
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina: Trávit krásné chvíle s rodinou a nikam nespěchat, užívat si sebe navzájem a být si oporou
Životní téma 2	Zdraví: sport a správné stravování
Životní téma 3	vztahy a leadership: Být tím nejlepším příkladem pro své děti, ale i obchodní partnery.
Životní téma 4	finanční nezávislost: mít možnost nemyslet na peníze, že chybí. Postarat se o svou rodinu. Pomocť ostatním.
Životní téma 5	Vzdělávání a cestování: vzdělání pro děti a i pro sebe
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Zdraví - pracovat na své postavě, zpevnit svalstvo, žít aktivně, sportovat, kvalitně se stravovat, umět motivovat další lidi okolo sebe, jak zdravě jíst
Životní téma 2	Rodina - zabezpečit mamínu a svou rodinu na stáří
Životní téma 3	Duchovno - rozvíjet se v této oblasti a pomáhat dalším lidem najít jejich poslání
Životní téma 4	Finanční vzdělání - neustále se zdokonalovat a umět tyto principy používat v reálném životě. Umět učit tyto principy další generace.
Životní téma 5	Podnikání - mít svou vlastní firmu na kosmetiku, zdraví a domácnost (úklidovou společnost)
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina, s mým partnerem založit rodinu, naši vlastní

Životní téma 2	zaměstnání, získat zaměstnání v oboru, který studuji
Životní téma 3	osobní rozvoj, cíl, na kterém neustále pracuji a asi není ohraničen koncem
Životní téma 4	spokojenost a životní pohoda
Životní téma 5	zdraví, ve smyslu zdravého životního stylu
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	vztahy - udržovat si dobré vzájemné vztahy s lidmi kolem mě - především s rodinou, přítelem a přáteli
Životní téma 2	vzdělávat se - zvyšovat svou profesní i zájmovou úroveň, zlepšovat své schopnosti, dovednosti, vědomosti
Životní téma 3	výchova dětí a mládeže - při práci s nimi vychovat samostatné, zodpovědné, vzdělané a empatické osobnosti, poskytnout jim prostor pro kritické myšlení a seberozvoj
Životní téma 4	pracovní pozice - dokázat vést skupiny lidí, získávat od nich ocenění a pozitivní zpětné vazby, stát se odborníkem v oblasti vzdělávání prožitkovou metodou
Životní téma 5	fyzická a psychická kondice - pečovat o své tělo a duši, udržovat se v kondici, kromě práce se věnovat i zájmovým činnostem a najít rovnováhu mezi prací a relaxem, najít vnitřní klid a spokojenost
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Partner- každý den snaha si vyjít vstříc, ústupky, problémy. Poznávat jak vše řešit v klidu.
Životní téma 2	Přátelé- Snaha být se všema přáteli.
Životní téma 3	Rodina- S rodinou je většinou těžké vyjít v pohodě. A proto se každý den učít, jak se zachovat v dané situaci.
Životní téma 4	Práce- Nebrat si osobně špatnou náladu v práci a přenášet to na rodinu. Důležité je pro mě to po práci.
Životní téma 5	V budoucnu zařídit bydlení, založit rodinu- V tomto případě myslet jen na pozitivní věci, aby vše dopadlo tak jak má. Ale to vše stejně zařídí osud
	Téma, co konkrétně?

Životní téma 1	šťastný život - abych se cítila šťastná a spokojená s tím, co dělám, jaká jsem...
Životní téma 2	šťastná rodina - abych nebyla šťastná sama, ale i lidi v mém nejbližším okolí
Životní téma 3	něčeho dosáhnout - abych si na stará kolena mohla říct, tak tohle jsi zvládla, dokázala, nebyla jsi tu zbytečně
Životní téma 4	zlepšovat svět - snaha, zanechat za sebou svět o chlup lepší
Životní téma 5	nebýt srab a sobec
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	zdraví celé rodiny
Životní téma 2	vzájemné porozumění, tolerance, jestliže nesouhlasí druhý s mým názorem
Životní téma 3	úcta ke starým lidem, snaha jim pomoci
Životní téma 4	soucit s postiženými, nemocnými
Životní téma 5	čistota životního prostředí - sbírám odpadky v přírodě
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	víra; vše je jak má být (i když se zrovna nedaří)
Životní téma 2	životní klid (umění se vzepřít vnitřnímu naštvání v nějaké situaci a situaci řešit v klidu)
Životní téma 3	pokora (zdravá, ne sebedestruktivní)
Životní téma 4	rodina samozřejmě (jediné pro co je důvod žít) obrovská motivace na celý život
Životní téma 5	seberozvoj (zdravý životní styl, vzdělávání se)
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	být zdravá
Životní téma 2	být šťastná
Životní téma 3	být finančně nezávislá
Životní téma 4	být úspěšná
Životní téma 5	být dobrý vzor pro všechny, na kterých mi záleží
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Rodina - zabezpečení, zdraví, láska, pohoda

Životní téma 2	Zdraví
Životní téma 3	Práce - dobrá, klidná, bez stresu a problémů, uspokojivé finanční ohodnocení
Životní téma 4	Přátelé - být s nimi v kontaktu, zažívat legraci, pomáhat si
Životní téma 5	Sport - ať už aktivní nebo pasivní hlavně pořád v pohybu
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina
Životní téma 2	škola
Životní téma 3	láska
Životní téma 4	přátelství
Životní téma 5	zdraví
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	zdraví - bez něj nejde nic, prevence úrazů i nemocí
Životní téma 2	rodina - spokojené děti i manžel
Životní téma 3	volný čas - aktivně využitý
Životní téma 4	práce - smysluplná práce, ne jen zisk peněz
Životní téma 5	finanční zabezpečení - aby bylo možné vše výše uvedené
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Zdraví, tj. základní hodnota, bez které ostatní hodnoty nelze plnohodnotně naplnit
Životní téma 2	láska, tj. vztah, kdy máte někoho, kdo vás má rád a vy máte ráda jeho
Životní téma 3	radost ze života, tj. schopnost radovat se z každodennosti
Životní téma 4	seberealizace, tj. možnost dělat, co mě baví
Životní téma 5	rodina, tj. mít možnost vytvořit vlastní rodinu
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Rodina a vztahy: Chci, aby moje rodina a blízcí byli spokojeni, je pro mě důležitý kontakt s nimi. Zároveň začínám přemýšlet o své vlastní rodině a co všechno musím udělat, než budu hodna toho staát se dobrou matkou. Další věci jsou přátelé, které potřebuji mít kolem sebe a trávit s nimi čas. Myslím, že mám potřebu mít s lidmi kolem sebe dobré, pokud možno neutrální vztahy. Vadí mi, když mám s někým vztah: "Nemáme se rádi "

	potřebuju respekt
Životní téma 2	Práce: Práce je důležitá, bez peněz v dnešním světě nemůžeme fungovat. V práci je pro mě důležité dělat něco smysluplného. Něco co lidem pomůže, obohatí je, proto teď nejsem moc spokojena jako servírka, nevidím hlubší smysl v tom obsluhovat lidi a stresovat se kvůli tomu, aby jídlo bylo na stole v čas a všechno v pořádku. Ale pracuji na angličtině, abych postupem času mohla najít profesi, kde budu spokojena a najdu to, co hledám.
Životní téma 3	Seberealizace: v životě je pro mě důležité najít si čas na věci, které mě baví a mám ráda. Potřebuju pohyb, potřebuju čas od času něco vyrobit, namalovat, prostě něco vytvořit
Životní téma 4	Sebepoznávání: je pro mě velice důležité neustále růst, učit se z chyb a situací co jsem zažila
Životní téma 5	Vzdělávání: je pro mě důležitý přísun nových informací, chci se celoživotně vzdělávat a to nejen v oboru, ve kterém jednou budu pracovat, ale chci si doživotně udržovat všeobecný přehled
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina - založení vlastní rodiny
Životní téma 2	zázemí - vlastní byt (splatit hypotéku)
Životní téma 3	zdraví - rozumný režim dne, stravování, pravidelný pohyb
Životní téma 4	práce - zlepšit se, dosáhnout na vyšší plat
Životní téma 5	přátelé – udržet kontakty s kamarádkami, i když bydlí jinde
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Rodina- mít spokojenou, to znamená zdravou šťastnou rodinu
Životní téma 2	Partner- mít vedle sebe někoho, s kým bych chtěla strávit zbytek svého života
Životní téma 3	Přátelství - mít opravdové kamarády, kteří o mě budou vědět všechno a i přesto mě budou mít rádi
Životní téma 4	Práce - dělat svoje povolání tak, jak budu nejlépe umět, aby mě vždy bavilo a mohla být zdravá, abych ho mohla dělat, co nejdéle
Životní téma 5	Zájmy- chtěla bych více cestovat, poznávat jiné země, kultury, lidi

	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina - spokojený rodinný život
Životní téma 2	vzdělávání - neustále se vzdělávat
Životní téma 3	cestování - poznávání jiných kultur
Životní téma 4	přátelé - mít se na koho spolehnout
Životní téma 5	kariéra - posouvat se v hierarchii
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Práce - Zajistit si práci, která mě bude naplňovat a abych i já do ní mohla vnést nové rozměry.
Životní téma 2	Rodina - zajistit současnou rodinu a pořídit si vlastní potomstvo
Životní téma 3	Doplnění si vzdělání - jazyky, politologie se sociologií, psychologické kurzy lektorství.
Životní téma 4	Zahradkářství - pomoci mamce s jejím zahradnictvím a postavit jí pořádné skleníky, aby tam mohla mít hodně sazeniček a tak dále...
Životní téma 5	Spolupráce se zahraniční gender lobby - politika evropské unie a prosazování žen na politické scéně jiných evropských zemí. Hodně se o tom mluví, ale nikdo nic moc nedělá.
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	vztahy s nejbližšími lidmi a s Bohem
Životní téma 2	vztahy s druhými lidmi
Životní téma 3	prevence zdraví - duchovního, duševního i fyzického
Životní téma 4	možnost mít práci jako zdroj obživy
Životní téma 5	pohyb - sport
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Zdraví (mé i mojí rodiny)
Životní téma 2	Spokojený partnerský a rodinný život (v budoucnu narození potomka)
Životní téma 3	Jistotu trvalého příjmu (zaměstnání)
Životní téma 4	Vystudovat ještě jednu vysokou školu
Životní téma 5	Najít zálibu v práci, kterou dělám
	Téma, co konkrétně?

Životní téma 1	zdraví
Životní téma 2	práce
Životní téma 3	životní klid, pohodový život
Životní téma 4	koníčky
Životní téma 5	rodina
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Zdraví a mír kde jen je to možné a upřednostňuji své nejbližší.
Životní téma 2	Pohoda a klid - bohužel je to jen přání s ohledem na realitu života.
Životní téma 3	Podpora sportu.
Životní téma 4	Víra v přátelství.
Životní téma 5	Zničení závisti.
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	Pomoc ostatním
Životní téma 2	Vztahy
Životní téma 3	Finanční svoboda
Životní téma 4	Zdraví
Životní téma 5	Sport
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	vztahy - důvěrné přátelé na celý život
Životní téma 2	zaměstnání, podnikání - finanční zabezpečení
Životní téma 3	bydlení - vlastní dům
Životní téma 4	rodina - děti
Životní téma 5	cestování - poznávání
	Téma, co konkrétně?
Životní téma 1	rodina
Životní téma 2	kamarádi
Životní téma 3	finance
Životní téma 4	znalosti
Životní téma 5	svoboda