

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2016–2019

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Iveta Jedličková

Pozitivní myšlení

Praha 2019

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2016–2019

BACHELOR THESIS

Iveta Jedličková

Positive thinking

Prague 2019

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Jindra

Stříbrská, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....
Iveta Jedličková

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Jindře Stříbrské, Ph.D., za její trpělivou podporu a cenné rady a připomínky, které se mnou sdílela především prostřednictvím e-mailu.

Acknowledgment

I would like to thank to PhDr. Jindra Stříbrská Ph.D. for her patient support, valuable advice and comments she shared with me primarily through e-mail.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá podstatou pozitivního myšlení jako celku. V dané problematice analyzuje, jaký má pozitivní myšlení vliv na zdraví člověka, jeho výkonnost v zaměstnání a též spokojenost v běžném životě. V práci jsou popsány praktiky, jak docílit pozitivního myšlení, jak zvládat stres a dokázat řešit problémy v pracovním i soukromém životě. Praktická část obsahuje názory respondentů dotazníkového šetření na danou problematiku.

Klíčová slova

Duševní hygiena, frustrace, motivace, osobnost a povaha, pozitivní myšlení, pracovní prostředí, relaxace, řešení problémů, sebereflexe, stres, výchova a vzorce chování.

Annotation

The Bachelor Thesis deals – within its theoretical part – with an essence of positive thinking. In this problem, it analyses what impact positive thinking has on human health, performance in employment and also on life satisfaction in general. Practices of how to achieve positive thinking, how to manage stress and solve problems at work and in private life are described in the thesis. The practical part contains opinions of respondents of a questionnaire survey on given issue.

Key words

Mental hygiene, frustration, motivation, personality and nature, positive thinking, problem solving, working environment, relaxation, self-reflection, stress, upbringing and behavioural patterns.

Obsah

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ V KONTEXTU ŽIVOTA.....	11
1.1 ŽIVOTNÍ POSTOJE	12
1.1.1 Fatalisticko-pesimistický přístup	12
1.1.2 Pseudo-idealistický postoj	13
1.1.3 Aktivně-optimistický postoj.....	13
2 FUNKČNOST POZITIVNÍHO MYŠLENÍ V PRAXI.....	15
2.1 OBLAST ZDRAVOTNICTVÍ, MEDICÍNY A PSYCHOTERAPIE	15
2.2 OBLAST MANAGEMENTU	17
2.3 OBLAST SOUKROMÉHO ŽIVOTA – VZTAHY	17
3 VLIVY POZITIVNÍHO MYŠLENÍ	19
3.1 VLIV POZITIVNÍHO MYŠLENÍ RODIČŮ NA DÍTĚ	19
3.2 VLIV POZITIVNÍHO MYŠLENÍ NA MOTIVACI.....	20
3.3 VLIV POZITIVNÍHO MYŠLENÍ NA VYBUDOVÁNÍ ODOLNOSTI VŮČI STRESU	21
4 METODY, KTERÝMI LZE DOSÁHNOUT POZITIVNÍHO MYŠLENÍ.....	23
4.1 JÓGA	23
4.2 MEDITACE.....	23
4.3 ČCHI-KUNG	23
4.4 METODA MAYO	24
4.5 LIFE KOUČINK	24
4.6 DUŠEVNÍ HYGIENA	25
5 VLIV NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ	26
5.1 VLIV NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ V ZAMĚSTNÁNÍ	26
5.2 STRES JAKO NÁSLEDEK NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ.....	26
5.2.1 Stres	27
5.2.2 Druhy stresu.....	27
5.2.3 Příčiny stresu	28
5.2.4 Projevy stresu	28
5.3 DUŠEVNÍ PORUCHY	29
5.3.1 Deprese	29
5.3.2 Syndrom vyhoření	30
5.3.3 Chronický únavový syndrom.....	31
6 PREVENCE A LÉČBA DUŠEVNÍCH PORUCH	32
6.1 PREVENCE DUŠEVNÍCH PORUCH	32
6.1.1 Dýchání.....	32
6.1.2 Pohyb a relaxace	32
6.1.3 Organizace času	32
6.2 LÉČBA DUŠEVNÍCH PORUCH	33

6.2.1 Léčba psychofarmaky	33
6.2.2 Léčba pomocí psychoterapie	33
7 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	35
7.1 PŘÍSTUPY K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	35
7.2 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ V SOUKROMÉM ŽIVOTĚ	36
7.2.1 Způsoby řešení problémů.....	36
7.3 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ V ZAMĚSTNÁNÍ.....	37
7.3.1 Fáze řešení problémů.....	37
7.3.2 Bálintovské skupiny.....	38
7.3.3 Myšlenkové mapy.....	39
7.3.4 Brainstorming	40
PRAKTICKÁ ČÁST	41
8 CÍL PRŮZKUMU	41
8.1 VÝCHODISKA PRO STANOVENÍ HYPOTÉZ	41
8.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	42
8.3 HYPOTÉZY	42
8.4 VÝZKUMNÝ VZOREK	42
8.5 VÝZKUMNÁ METODIKA	42
8.6 REALIZACE A POPIS PRŮZKUMU	43
9 VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....	45
9.1 ANALÝZA DEMOGRAFICKÝCH OTÁZEK 1 AŽ 7	45
9.2 ANALÝZA OTÁZEK 8 AŽ 11 ZABÝVAJÍCÍCH SE ZDRAVÍM A SPOKOJENOSTÍ	50
9.3 ANALÝZA OTÁZEK 12 AŽ 16 ZABÝVAJÍCÍCH SE KARIÉROU A PROFESNÍM ŽIVOTEM.	55
9.4 ANALÝZA OTÁZEK 17 AŽ 21 ZABÝVAJÍCÍCH SE OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKOU.	58
9.5 VYHODNOCENÍ OTÁZEK 22–30 URČUJÍCÍCH NASTAVENÍ MYSLI	61
9.6 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	62
ZÁVĚR	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	65
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	70
SEZNAM PŘÍLOH.....	71
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

V současné době se psychickému zdraví připisuje mnohem větší důležitost, než tomu bylo v minulosti, jelikož přináší do života člověka vnitřní klid, který řada jedinců postrádá. Zaměstnavatelé si stále více uvědomují, že je o zdraví zaměstnanců třeba dbát nejen v rámci BOZP, ale že je také nutné se zajímat o jejich kondici psychickou, jež je nezbytná při budování silného a dobře fungujícího pracovního kolektivu. Ta člověka i jeho okolí velmi ovlivňuje, neboť právě se spolupracovníky tráví významné množství času.

V souvislosti se studiem lidských zdrojů a osobním zájmem o oblast psychologie osobnosti se autorka práce rozhodla zkombinovat tyto dvě vzájemně již propojená témata. V pracovních kolektivech, a to ať už rodinných podniků či korporátních společností, se pohybuje více než deset let. Za tuto dobu měla možnost zažít, jak zásadní je způsob myšlení jednotlivců a celková nálada pracovního kolektivu.

Teoretická část práce, při jejímž zpracování bylo čerpáno z odborné literatury a internetových zdrojů, je zaměřena na psychologii osobnosti a rozebírá jevy, které myšlení, vnímání, pocity a nálady člověka ovlivňují. Práce uvádí různé příběhy ze života jednotlivců, v nichž pozitivní myšlení sehrálo klíčovou roli. Zabývá se také faktory, jako je osobnost člověka, vzorce chování a jejich kopírování či přebírání od rodičů či starších sourozenců, přátel a dalších. Dále se pak zabývá duševní hygienou, meditací, life coachingem a způsoby řešení problémů, což může jedinci napomoci nalézt duševní rovnováhu. Práce se též zaměřuje na problematiku opačnou neboli myšlení negativní, depresi, syndrom vyhoření aj.

Záměrem praktické části je zjistit názory respondentů dotazníkového šetření na vliv pozitivního myšlení na jejich zdraví, výkonnost v zaměstnání a spokojenost v běžném životě. Následně pak demonstrovat zjištěné výsledky a potvrdit či vyvrátit hypotézy, tedy zdali jsou pozitivně myslící jedinci v soukromém či profesním životě úspěšnější, těší se lepšímu fyzickému zdraví a jsou se svým životem více spokojeni.

Přínosem práce, nejen pro zaměstnavatele a zaměstnance, je prezentace pozitivního myšlení jako nástroje, který napomáhá člověku v různých oblastech jeho života. Práce má za úkol také poukázat na fakt, že způsob myšlení a vůbec přístup k životu jako takovému je možností volby. Je zapotřebí, aby zaměstnavatelé pomohli svým

zaměstnancům cítit se vyrovnaně a motivovaně, zvládat stres a s nadhledem pozitivně myslicího člověka řešit problémy. Takový zaměstnanec, a nejlépe celý pracovní kolektiv, má lepší předpoklady k vykonávání svěřených úkolů správně a včas, přestát období krizí a zachovat loajalitu zaměstnavateli, jenž zaměstnancům umožňuje cítit se ve svém zaměstnání pohodlně a spokojeně.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ V KONTEXTU ŽIVOTA

Pozitivní myšlení je efektivním prostředkem seberealizace a zdravého sebeprosazování. Pozitivní myšlení jedinci napomáhá vytvářet pracovní a společenské hodnoty, které jsou základem dobře fungující společnosti napříč všemi sociálními skupinami. Jedná se o životní filozofii a pohled na okolní svět v kontextu každodenního života, ale není aktem samovolným a samozřejmým. Pozitivní myšlení utváří nálady jedince a do jisté míry i osobnostní rysy (Ducháčková, 2016).

Myšlení je kognitivní proces, díky němuž může jedinec uvažovat, analyzovat a následně jednat. Život jedince mnohdy staví před překážky, jejichž překonání může být značně obtížné. Pozitivní myšlení je při překonávání takových překážek, ať už v soukromém, či profesním životě, velmi důležité. Myslíme-li pozitivně, také pozitivně žijeme. Již Bloom ve své taxonomii kognitivních cílů vytvořil jakousi hierarchii v procesu myšlení, kdy nastává nejprve fáze vnímání či uvědomování si, poté analýza či syntéza problému a nakonec – pomocí myšlení – hledání nejlepších a nejefektivnějších řešení.

„Myšlení je vytváření a ověřování hypotéz, v němž se uplatňuje získávání poznatků experimentální a logickou cestou; něco se tu tedy přijímá jako rozumově pravděpodobné nebo nepravděpodobné, přičemž vytvořené hypotézy pak slouží k řešení praktických i abstraktních problémů.“ (Nakonečný, 1997, s. 116).

Myšlení je ovlivňováno nejrůznějšími vlivy a podílejí se na něm aspekty, jako je hněv, citová deprivace, sociální prostředí nebo také strach, radost aj. Pokud jedinec cítí hněv, je jeho pozitivní myšlení upozaděováno a jedná pod silným tlakem této emoce. Takové jednání je velmi často neefektivní a situaci zhorší. Řešení problémů je neoddelitelnou součástí lidského života a je důležité dokázat je řešit s dostatečným odstupem.

Pozitivní myšlení do značné míry ovlivňuje také sociální prostředí, v němž jedinec žije a vyrůstá. Asi nejzákladnějším prostředím, které spoluutváří lidskou osobnost, je rodina. Jedinec si osvojuje znalosti, dovednosti, životní hodnoty, normy chování či sociální postoje zejména sociálním učením. Pokud jsou podněty ze sociálního prostředí

pozitivní a v souladu se společenskou poptávkou, pak je i myšlení pozitivní a spoluutváří kvalitní život.

Optimismus se vlastně rodí z očekávání, že pozitivního vývoje je možné dosáhnout svým vlastním postojem. Pozitivní přístup ke světu tudíž do jisté míry souvisí s aktivitou i konstruktivním přístupem jedince (Nürnberger, 2011, s. 16).

Jako příklad lze uvést rodinu zemědělce z publikace Nürnbergera (2011, s. 15), která po přírodní katastrofě přišla o dům, úrodu, dvůr i dobytek. Finanční podpora ze strany státu či pojišťovny nepřišla a rodina posléze musela přebývat v tzv. sociálním bytě. Přesto v rozhovoru s médií uvedla, že má štěstí, jelikož katastrofu přežila a že vše, o co přišla, hodlá vybudovat znovu a opět bude farmařit.

Z příkladu uvedeného výše je patrné, že pocit životní spokojenosti se u jedince odvíjí od způsobu myšlení a že silou vlastních myšlenek lze přehodnotit i situace, které jsou katastrofální. To však neznamená být odtržen od reality (Nürnberger, 2011, s. 16).

V pozitivním myšlení se nejedná o popírání jakýchkoliv pocitů – například smutku, psychické bolesti nebo hněvu. Naopak je vhodné i nepříjemné pocity vědomě prožívat, ale posléze je včas nechat odejít a umožnit tak zaměření jedince žádoucím směrem. Pozitivní myšlení tkví ve zlepšování pohledu na život jako celku.

1.1 Životní postoje

Následující kapitola představuje a blíže popisuje kategorie životních postojů. Každý jedinec v životě zaujímá určitý životní postoj, který je možné určit na základě chování a jednání. Tři primární kategorie životních postojů, jež jsou úzce spojeny s převládajícím způsobem myšlení, jsou:

- fatalisticko-pesimistický přístup,
- pseudo-idealistický přístup,
- postoj aktivně-optimistický (Jogin.cz, Rezonance, 2018).

1.1.1 Fatalisticko-pesimistický přístup

Fatalisticko-pesimistický přístup k životu se projevuje zejména obavami z budoucnosti, pocity zbytečnosti či zoufalstvím, ale i neklidem či dokonce stavem úzkosti. Obvykle lze tento postoj zaznamenat u lidí citově nevyrovnaných.

Tato skupina lidí si často nechává systematicky unikat prospěšné životní příležitosti. Sami sebe pak vnímají jako oběť jejich nepříznivého osudu. Již při první překážce, na niž narazí, učiní závěr, že ji nedokáží překonat či jakkoliv změnit. V myšlenkách se často vracejí k minulým neúspěchům a nepřipouští jinou možnost, neboť jejich myšlenky jsou negativně zaměřeny. Nedokáží porozumět tomu, že překážky nepřekonávají právě v důsledku jejich postoje.

Nelze však říci, že s danou situací nic činit nechtějí. Po změně sice touží, ale příčina, proč jí nejsou schopni docílit, tkví zejména ve vzorech myšlení (a následně také jednání a chování) a i přesto, že se daná situace a její okolnosti již změnily, stále na ně nahlíží negativně.

Někteří odborníci klasifikují chování těchto jedinců jako „tíhnutí k problémům“ (Jogin.cz, Rezonance, 2018).

1.1.2 Pseudo-idealistický postoj

Pseudo-idealistický životní postoj se projevuje tím, že dotyčný má tendenci utíkat od zodpovědnosti do imaginárního světa, kde se mohou jeho sny naplnit bez potřeby a nutnosti nastalé překážky skutečně překonávat.

Podmínky reálného světa, jenž po jedinci žádá činnost a vyvinutí úsilí k překonání překážky, jej rozhořčují. Kritizuje okolní svět, chybu spatřuje opět v podmínkách okolí, nikoliv u sebe. Problém se objevuje zejména ve chvíli, kdy tito jedinci unikající do imaginárního světa své skutečné problémy neřeší. Jako příklad lze uvést zadluženost, při jejímž neřešení dluhy narůstají.

Tento postoj lze však transformovat do reálně idealistického postoje, jenž předpokládá proměnu daného strachu ze zodpovědnosti i odbourání unikání z reality do stavu sebedůvěry a víry ve změnu. Touto transformací v myšlení lze dosáhnout třetího, tedy aktivně-optimistického postoje. Pak lze realisticky ovlivňovat vývoj událostí v lidském životě (Jogin.cz, Rezonance, 2018).

1.1.3 Aktivně-optimistický postoj

Postoj, který byl již nastíněn v předchozí kapitole, je charakteristický pro jedince, jež vyhodnocují dění kolem sebe pozitivně. Víra v to, že daný problém nebo překážku je

možné překonat, přitom sehrává klíčovou roli. Je pochopitelné, že řadu situací ovlivnit nelze, ale přesto lze změnit vlastní pohled na danou událost.

Tzv. „aktivní optimisté“ volí pozitivní přístup k překonávání překážek a řešení problémů. Díky tomuto vnitřnímu postoji jsou schopni čelit komplikacím a pojmají je jako výzvu, jež je osobnostně posune dále.

U těchto jedinců lze také pozorovat projevy v jejich okolí – například daří se jim udržet dlouhodobé a pevné vztahy (Jogin.cz, Rezonance, 2018).

2 FUNKČNOST POZITIVNÍHO MYŠLENÍ V PRAXI

Pozitivní myšlení není módní novinkou poslední doby, jak by se mohlo na první pohled jevit. Již řadu let je v tomto směru možné monitorovat množství výzkumů, jejichž společným cílem je prokázat jeho funkčnost v praxi. Tato kapitola a její podkapitoly se zabývají vlivem a uplatněním pozitivního myšlení ve zdravotnictví, managementu a v oblasti mezilidských vztahů.

Odborní lékaři přiznávají, že pozitivní a optimistický způsob myšlení má vliv na průběh léčby u pacientů. Negativní způsob myšlení i ztráta naděje u pacienta naopak zhoršuje jeho celkový stav. Tím však není myšleno, že je pozitivní myšlení všemocné. Pouze to poukazuje na fakt, že v rámci léčby je pro pacienta pozitivní přístup vhodnější a přínosnější než přístup negativní (Spektrumzdravi.cz, 2016).

Fyzické a psychické zdraví však není jediná oblast, kde se efekt pozitivního myšlení vyplatí aplikovat. Lze tak nadále hovořit i o vlivu pozitivního myšlení v zaměstnání. Patří sem například sféra smýšlení o mzdě, pracovních podmínkách, chování managementu, různorodosti práce a podobně.

Nižší platové ohodnocení, stereotypní náplň pracovní činnosti či nedocení pracovního výkonu může tvořit „živnou půdu“ k vytvoření negativních postojů k zaměstnání.

Je velmi důležité, aby toto vedoucí pracovníci včas zaznamenali a s touto skutečností v rámci vedení zaměstnanců vhodně pracovali. Právě aktivně pozitivní přístup vedoucích zaměstnanců může ovlivnit i podřízené zaměstnance – například správné slovo pronesené ve vhodnou chvíli, zlepšení pracovního prostředí i mezilidských vztahů způsobí často proměny myšlení v pracovním týmu (Ceskenoviny.cz, 2001).

Pozitivní myšlení hraje velmi důležitou roli v navazování mezilidských vztahů. Jedná se nejen o vztahy přátelské, ale také partnerské, s nimiž pak úzce souvisí atmosféra v rodině. Zejména pak přímo ovlivňuje překonávání partnerských krizí a řešení konfliktů ve vztahu.

2.1 Oblast zdravotnictví, medicíny a psychoterapie

Hu a kol. například hovoří o tom, že pozitivní imaginace před vystoupením na veřejnosti zmírnila příšlou úzkost. Kupříkladu Ng a Diener upozorovali příznivý efekt u jedinců s nižším neuroticismem.

Pozitivní myšlení se přesto často stává terčem kritiky. Je pravdou, že krajně nevhodné by bylo naléhat a vyčítat nedostatek takového myšlení třeba těžce depresivnímu člověku nebo někomu s fyzickou bolestí či ženě, jež právě ovdověla.

Za pozitivní způsob myšlení se však považuje i změna vztahového rámce ve chvíli, kdy je žádána. Inteligentní užívání představitivosti i autosugesce či adekvátní vzbuzování naděje v okamžiku, kdy je to vhodné, může být velmi přínosné.

Příkladem změny vztahového rámce může být situace tzv. prázdného hnízda, tedy například žena, jež se cítí osamělá, neboť děti již dospěly a odešly z domova. Terapeut může v takovou chvíli poukázat na nové možnosti, které se týkají jejích zájmů či sebeuplatnění. Jedná se o možnosti, které žena neměla v dobu, kdy se starala o rodinu.

Pozitivní motivace se řadí k poměrně jednoduchým a efektivním postupům například u léčby závislostí. V začátcích terapie u jedinců, jež o změnu nestojí, se nejprve více pracuje s negativní motivací. Daný terapeut za takovéto situace tradičně pokládá otázky, které citlivě upozorňují na rizika a negativní zkušenosti související s návykovým chováním. Využití pozitivní motivace však získává na značném významu v dalších stadiích terapie. Společně s negativní motivací se užívá „vzbuzení naděje“, a to zejména ve stadiu váhání. Ve stadiu jednání, a především ve stadiu udržování již může pacient užívat jako pozitivní motivaci i své dobré zkušenosti s nastalou abstinencí. Pozitivní motivaci i naději v počátku léčby značně posiluje setkání s dlouhodobě již abstinujícími jedinci (Nešpor, 2009).

Jako další příklad lze uvést jedince, kteří bojují s rakovinou. Konkrétním případem pozitivního myšlení při boji s touto vážnou nemocí je zpěvačka Anna K., jež prodělala rakovinu prsu. Nemoc se nejprve snažila před svým okolím tajit. Po určité době, během které se s diagnózou vyrovnala a začala uvažovat optimisticky, se rozhodla o rakovině promluvit nejen se svým okolím, ale také s veřejností. Toto rozhodnutí pomohlo nejen jí, ale přinesla tak svým pozitivním přístupem naději i pro další takto nemocné ženy. Za hlavní cíl považovala přispět k všeobecnému povědomí právě o možnostech prevence takového onemocnění a navýšení sebevědomí u již nemocných žen (Jezdinská, 2013).

2.2 Oblast managementu

Další oblastí, kde se pozitivní myšlení užívá, je oblast současného managementu. Při hledání řešení různých problémů efektivně působí pozitivní styl myšlení, jenž má své kořeny v americkém managementu.

Dnes se již ví, že leader je vizionářem a vzorem. Je to zároveň osoba, kterou pracovní tým následuje, a tak je o to důležitější, aby měl schopnost motivovat podřízené a udržet v nich pozitivní energii. I z tohoto důvodu v řadě inzerátů na vedoucí pracovní pozici narazíme na požadavek – pozitivní myšlení.

Podle Stuchlíkové (2002) působí pozitivní i negativní emoce následovně. Negativní emoce zužují aktuálně myšlenkově akční repertoár jedince, vyvolávají odpovědi, jež jsou prověřeny. U kladných emocí ke zúžení aktuálně myšlenkově akčního repertoáru nedochází. Ačkoliv v průběhu kladných emocí se objevují tradiční myšlenky i vzorce chování, ukazuje se naopak, že takovéto emoce rozšiřují aktuálně myšlenkově akční repertoár.

„Prožití jistých pozitivních emocí vede jedince k tomu, aby odložil vlastní rutinní automatické každodenní vzorce svého chování a pustil se tak do nových, kreativních i často navíc předešlou rutinou neprozkoumaných cest v myšlení i jednání.“ (Stuchlíková, 2002, s. 106–107).

2.3 Oblast soukromého života – vztahy

Pozitivní emoce (a tedy i pozitivní myšlení, které je vyvolává) vytvářejí kladné zdroje pro sociální vztahy, jež mohou být posléze využity k utvoření přátelských, partnerských nebo rodinných vztahů.

Kladné emoce navíc mohou fungovat jako regulátor emocí negativních. Negativní emoce naopak vedou k nepřizpůsobivému a sociálně nežádoucímu chování, ale také například k různým onemocněním, stresu či psychickým poruchám.

Někteří odborníci se specificky zabývají navozením pozitivní atmosféry v oblasti partnerského soužití. Pracují přitom se dvěma povahově rozdílnými jedinci. Přesto dosahují úspěchů. K optimismu i schopnosti pojímat věci z té „světlejší stránky“ je totiž možné lidskou mysl nasměrovat. Je zde vyžadován trénink a pochopitelně je také třeba odhodlání obou partnerů.

Barton Goldsmith, americký terapeut zaměřující se na rozvoj sebedůvěry, nespatřuje v tréninku pozitivního myšlení nic komplikovaného. Jak uvádí, je možné sebe a své blízké vytrénovat k žádoucímu optimismu i pozitivnímu smýšlení. Je třeba si osvojit mechanismy, prostřednictvím nichž je možné vše zvládnout. Lze uvést příklad profesionálního sportovce, který prohrál závod. V takovém případě můžeme předpokládat, že to negativně ovlivní jeho sebedůvěru. Je však žádoucí, aby si na další startovní čáře opět věřil, že bude lepší nežli ti, co ho minule porazili. A zcela stejné je to i s nácvikem pozitivního myšlení, jak individuálního, tak párového (Procházková, 2013).

3 VLIVY POZITIVNÍHO MYŠLENÍ

Následující podkapitoly mají za úkol poukázat na důležitost pozitivního myšlení v životě jedince, zejména pak na to, jak takový životní postoj rodičů ovlivňuje dítě, napomáhá jedince vnitřně motivovat, budovat zdravou sebedůvěru a odolnost vůči stresu.

Pozitivní myšlení přímo ovlivňuje různé oblasti lidského života, a to již od dětství, kdy dítě od rodičů v důsledku sociálního učení přebírá vzorce chování. Optimistický způsob myšlení má dopad na motivaci jedince a dosahování stanovených cílů. Právě díky schopnosti dosahování cílů jedinec posiluje svoji sebedůvěru, která člověku přímo napomáhá při jeho rozvoji.

Stres je nedílnou součástí života každého jedince, ačkoliv příčiny stresu se mohou značně lišit. Pozitivní myšlení sehrává klíčovou roli v budování odolnosti vůči stresu, který má v případě dlouhého trvání trvalé následky. Pozitivní myšlení napomáhá stres nejen zvládat, ale také mu z velké části předcházet.

3.1 Vliv pozitivního myšlení rodičů na dítě

Rodiče mají nejzásadnější vliv na chování dětí. Při výchově jsou děti velmi vnímavé k tomu, jak se chovají a jaký vztah k životu jejich rodiče mají. Proto je velmi důležité, aby si rodiče uvědomovali své chování a na děti nepřenášeli negativní vzorce chování.

Při výchově dětí má velký vliv respektování následujících pravidel:

- využívání pochvaly jako posilovače snažení;
- tolerování nedostatků a nedůslednost vede k vytváření nevhodných návyků a zlovyků;
- ocenění snahy při tvorbě návyků, zejména pak u těch návyků, u kterých se výsledky nedostavují ihned. Zejména v počátcích je proto oceňována jakákoliv snaha. Pochvala bez jakékoliv snahy však má kontraproduktivní účinky (Hubatka, 2014).

Rodiče uplatňující pozitivní myšlení jsou specifictí tím, že věří tomu, že je v jejich moci ovlivnit dění kolem nich. Jsou zodpovědní za své činy, jsou samostatní a disponují sebedůvěrou. Pokud děti vidí takovýto přístup rodičů k životu, existuje pravděpodobnost, že vzorce chování od rodičů převezmou a získají tak pro život výbavu, která pro ně bude prospěšná.

Vlivem negativních vzorců chování mezi rodiči na jejich děti se zabýval Seligman (2013). Z jeho výzkumů vyplynulo, že jsou-li vztahy mezi otcem a matkou disharmonické, projeví se negativně u školních dětí. Toto tvrzení vychází ze zjištění, že u těchto školních dětí byla zjištěna jistá míra deprese. Z výsledků pokusu vyplynulo, že disharmonie v rodičovské interakci má vliv na vývoj a rozvoj pesimistického pohledu dětí na příčiny tohoto dění. Jedná se o jeden z faktorů vzniku pesimistického pohledu dětí na život, neboť tyto děti ztratily odvahu optimistického pohledu na svět. Nešťastnost rodičů vede děti k zoufalství. Rodiče by proto měli hledat tvořivé řešení jejich konfliktů a uvědomit si, že by jim mělo jít o blaho (well-being) jejich dětí (Křivohlavý, 2012).

3.2 Vliv pozitivního myšlení na motivaci

Optimisté jsou kromě pozitivního atribučního stylu založeného na pojmenování a vykládání příčin jednotlivých událostí specifictví skutečností, že si věří. Jejich postoj je založen na skutečnosti, že věří tomu, že jsou schopni čelit výzvám, mohou ovlivnit určité situace a mají dostatek schopností, aby dosáhli vytčeného cíle. Míra, nakolik si jedinec věří, vede k ovlivnění jeho motivace a jeho naladění tedy vede k utváření vlastní budoucnosti.

Z empirických výzkumů vyplývá, že pokud jedinec disponuje dosavadní pozitivní zkušeností a současně si je vědom toho, že je schopen ovlivňovat dění kolem sebe, dochází k posílení jeho motivace, efektivity veškerého konání a zvládání života jako celku. S každým prožitým úspěchem tedy postupně roste sebedůvěra jedince. Nejdůležitějším principem je tedy usilování o úspěch prostřednictvím kladení realistických cílů.

Optimističtí jedinci jsou tedy charakterističtí tím, že nezobecňují své negativní zážitky a neúspěch, k němuž došlo. Nepřenáší ho do jiných oblastí života (faktor platnosti) a nenechávají se vyvést z míry. Optimisté jsou si jisti tím, že momentální neúspěch se obrátí v dobré, dále věří ve své schopnosti, ve svůj úspěch a svou budoucnost. Nezůstávají v pasivní roli oběti, ale jednájí. Stanovují si realistické cíle a jsou přesvědčeni, že vždy naleznou nějaké řešení a dosáhnou vytyčených cílů (Elke, 2011).

Z výzkumů v oboru pozitivní psychologie vyplynulo, že zaměří-li se jedinec zejména na vlastní pocit štěstí a spokojenosti, dostaví se také úspěch a výsledky. Z analýzy

výsledků tří studií zjistili odborníci Kingová, Diener a Lyubomirsky (2005), že úspěšní lidé byli šťastní ještě předtím, než dosáhli úspěchů.

3.3 Vliv pozitivního myšlení na vybudování odolnosti vůči stresu

Optimisté jsou charakterističtí svým pozitivním myšlením. Lidé se obecně rádi obklopují aktivními a úspěšnými lidmi radujícími se ze života. Optimisté ostatním připadají atraktivnější a často se jedná o jedince žijící ve stabilních partnerských vztazích. Schopnost optimistů hledět vpřed často motivuje jejich okolí, díky čemuž se stávají oblíbení v pracovních kolektivech. Optimisté jsou také charakterističtí lepší odolností vůči stresu a jednou z jejich silných stránek je tak schopnost urovnávat rozeprá (Nürnberg, 2011, s. 32).

Stres vzniká například v situaci, kdy má jedinec pocit, že je v neustálém spěchu a musí plnit velké množství úkolů v krátkém čase. Lidé jsou v současné době často přetížení a cítí permanentní stres, v důsledku čehož se u nich mění nálady. Dále se může stres projevat agresivitou a neustálou nervozitou, nesoustředěností, sníženou efektivitou, velkou únavou a apatií. Fyzickými projevy bývají často bolest hlavy, zad či zažívací problémy.

Člověka, jenž je odolný vůči stresu, lze charakterizovat následovně:

- neobviňuje se v případě neúspěchu a chápe, že pokud by disponoval lepšími znalostmi či dovednostmi, jak určitou situaci řešit, využil by jich. Je si vědom skutečnosti, že odvádí nejlepší práci, jakou může v dané situaci odvést. V souvislosti s chybou si pokládá otázku, co by mohl dělat, aby této chybě v budoucnu předešel;
- snaží se předvídat nečekané změny a události a počítá s tím, že nastanou. Je si vědom toho, že nelze očekávat pouze jeden konkrétní výsledek a předem se připraví na možné varianty, které mohou nastat;
- věří, že má svůj život pod kontrolou a že za něj má osobní zodpovědnost;
- jeho zklamání netrvá dlouhou dobu; každý neúspěch pokládá za příležitost k růstu a neúspěchem se zabývá do té doby, pokud si z něj bere to podstatné, tzn. poznání;
- je vděčný za to, kam až se vypracoval a za to, co se mu podařilo. Je si vědom své síly a pracuje na svém sebevědomí a na posílení své sebehodnoty. Umí se

pochválit za dosažení cílů a neúspěchy proměnit ve výzvu. Jeho mysl je otevřená tomu, jak ve svém životě prožívat více radosti a jak si plnit svá přání a své sny;

- hledá přidanou hodnotu v tom, co dělá; snaží se pracovat pro dobro ostatních a jeho primárním cílem není mít se lépe na úkor druhých (Vávrová, 2017).

Míra odolnosti jedince vůči stresu je způsob, jakým tento jedinec zvládá složitá období naplněná zvraty či ztrátami, jak si dokáže s danou situací poradit a jaký dopad má stresová situace na jeho fyzickou či duševní kondici. Lidé s životním optimismem jsou charakterističtí tím, že jsou schopni rychle se vzchopit po neúspěchu či prohře. Odolnost vůči stresu je nezbytná pro udržení životní rovnováhy jednotlivce (Vávrová, 2017).

4 METODY, KTERÝMI LZE DOSÁHNOUT POZITIVNÍHO MYŠLENÍ

Pozitivní myšlení může jedinci napomoci zlepšit jeho sebevědomí, dosáhnout duševní vyrovnanosti, ale také snížit riziko deprese a jiných onemocnění, která mohou přímo souviset se stresem. Následující podkapitoly se věnují vybraným metodám, jejichž praktikování vede k posilování pozitivního myšlení jedinců.

4.1 Jóga

Jóga je jednou ze strategií sloužících k utišení pocitu nepohody. Jedná se o indické cvičení staré několik tisíc let. Jejím cílem je dosáhnout prostřednictvím duševních a tělesných cvičení splynutí s bohem či duší. Existují různé jogínské směry a přístupy, které mohou být využívány, např. hathajóga, která je určena k rozvoji těla, inanjóga pro rozvoj intuice a intelektu, karmajóga, jejímž cílem je posílení integrace všech prvků každodenního života atd. (Kraska-Lüdecke, 2007).

4.2 Meditace

Při meditaci jsou tělem produkovány vlny Alfa a Theta, což vyvolává pocit vyrovnanosti, uvolnění a harmonie. Meditace rovněž způsobuje snížení spotřeby kyslíku, snižuje produkci oxidu uhličitého, hladinu laktátu v krvi, rovněž snižuje i krevní tlak, zabraňuje nespavosti, eliminuje výskyt migrény, depresí a úzkostí, zlepšuje soustředění, tvořivost, paměť a stimuluje fyzickou energii (Šnýdřová, 2007, s. 156–157).

Meditace může být obtížnější pro jedince, kteří se nedokážou soustředit na jedinou věc. Těmto jedincům trvá déle, než se naučí meditovat, následně však dochází ke zlepšení jejich soustředění. Výzkumy bylo zjištěno, že meditace může přispět ke zlepšení onemocnění psychosomatického charakteru, jakými jsou vysoký tlak, cukrovka, onemocnění srdce či bolest hlavy. Meditovat lze doma či venku, vsedě či vleže. Délka meditace by měla být od 10 do 20 minut, případně déle. Meditace působí pozitivně také na detoxikaci těla (Vávřová, 2017).

4.3 Čchi-kung

Čchi-kung je druhem léčebné gymnastiky, jež sestává z dechových, meditačních a pohybových prvků, jejichž základem je střídání napětí a uvolnění. Žáci si při cvičení

představují, že s nádechem přijímají energii, tzn. čchi, která se šíří tělem prostřednictvím meridiánů. Organismus praktikujícího je následně revitalizován, zlepšuje se jeho zdraví a registruje více energie. Přínosy čchi-kung spočívají v redukci stresu a posílení schopnosti soustředit se (Kraska-Lüdecke, 2007).

4.4 Metoda Mayo

Autorka Brenda Barnaby (2012) v publikaci *Tajemství za zákonem přitažlivosti* popisuje metodu Mayo, podle které je důležité pro negativně smýšlející lidi, aby se osvobodili od přednastavených negativních představ a úvah, které jsou nesmyslné, pomocí pozitivního myšlení, jež je racionální. Vnitřní dialog takových lidí se začne postupně stávat realistickým a sebekotvrzujícím.

Ačkoliv se podle metody Mayo jedná o jednoduchý proces, vyžaduje tento proces čas a trénink, neboť je vytvářen nový mentální vzorec, čehož nelze docílit bez vytrvalosti a trpělivosti. Pro udržení procesu pod kontrolou je nezbytné, aby se daná osoba během dne několikrát zastavila a zhodnotila své myšlení. Pokud zjistí, že přemýšlí negativně, má se snažit nahradit pesimistické myšlenky myšlenkami optimistickými.

Pro podporu změny z negativního na pozitivní myšlení je důležité, aby snaha člověka byla podepřena i z vnějšku, a to prostřednictvím vyhledávání situací a lidí, kteří danou osobu budou v tomto procesu podporovat (Barnaby, 2012).

4.5 Life koučink

Life koučink představuje metodu, jež je určena jedincům, kteří cítí, že ve svém životě potřebují změnu (např. nedokáží rozvinout svůj talent, cítí nespokojenost v zaměstnání či v osobním životě apod.). V procesu life koučinku se těmto klientům věnují koučové, jež jsou profesionálové, kteří pracují obdobně jako trenéři. Vedou své klienty cestou k dosažení úspěchu, přičemž berou v úvahu všechny aspekty života koučovaného jedince, jako jsou jeho rodina, vztahy, práce, hodnoty, postoje, schopnosti, silné stránky atd. Jejich cílem je, aby klienti co nejlépe využili svůj potenciál k práci s vlastní motivací. Klient a kouč spolu podepisují koučovací dohodu, která obsahuje počet a frekvenci koučovacích sezení, koučovací téma či cíl (Dobry-koucink.cz, 2019).

4.6 Duševní hygiena

Duševní hygiena je oborem zabývající se podporou a rozvojem duševního zdraví. Opírá se o poznatky o způsobech života vedoucích k udržení psychického a somatického zdraví. Autorem pojmu duševní hygiena je psychiatr Adolf Meyer.

Duševní hygiena je nezbytným předpokladem pro co nejlepší vyrovnání se s náročnými situacemi. Pro její zvládnutí je důležité, aby jedinec dobře poznal sám sebe, osvojil si pravidla duševní hygieny a ty prakticoval ve svém každodenním životě.

Mezi základní pravidla duševní hygieny se řadí:

- zaměřit se na to, aby prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje, bylo příjemné a podporující pozitivní prožitky;
- důraz na kvalitní životosprávu a dostatek odpočinku;
- důraz na organizaci práce a time management, tzn. na efektivní hospodaření s časem, ale i vlastní energií;
- využívání relaxačních technik;
- budování kvalitních vztahů ad. (Zkola.cz, 2015).

5 VLIV NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ

Kapitola představuje, jak negativní myšlení ovlivňuje člověka, jak vzniká a jaký dopad může mít v zaměstnání.

Negativní myšlení je výsledek toho, jak člověk reaguje na určité situace na základě svých zkušeností. Díky tomu reagují různí lidé na různé situace různě (Wolf, Merkle, 2017, s. 20). „*Nikoliv věci samy, ale mínění o těchto věcech je tím, co lidi znepokojuje.*“ (Wolf, Merkle, 2017, s. 18).

Negativní myšlení vzniká na základě skutečnosti, že viděné, vnímané či slyšené hodnotíme pod vlivem negativních předchozích zkušeností negativně. Na základě negativního hodnocení se člověk cítí rozzlobeně, deprimovaně, lituje se a cítí se úzkostně či napjatě.

5.1 Vliv negativního myšlení v zaměstnání

Negativní myšlenky se velmi často týkají momentální situace, bližních nebo budoucnosti. Ve chvíli, kdy je člověk pohlcen negativním myšlením, může jeho stav dojít i do stavu deprese. Negativní myšlení a stav deprese mají poté na člověka následující vliv. „*Schopnost soustředění je narušena a depresivní člověk má potíže si něco zapamatovat. Je mu zatěžko činit i ta nejjednodušší rozhodnutí, protože si není jistý, jaký směr je správný, a protože má strach, že udělá chybu.*“ (Wolf, Merkle, 2017, s. 104).

Jedinec, který myslí negativně, a navíc pokud se již propadl depresi, mívá potíže v zaměstnání. Nedokáže se soustředit, jeho výkonnost je snižena a má tendenci ke zvýšené chybovosti. Negativní myšlení má záporný vliv i na vztah ke kolegům a nadřízeným, v kolektivu nebývá oblíbený. Z výše uvedeného je možné usuzovat, že takto negativně naladěný člověk nemá velké šance na to, aby kariérně uspěl.

5.2 Stres jako následek negativního myšlení

Negativní myšlení je jedním z možných faktorů, které mohou vyvolat stres. Následující řádky popisují, co to stres je, jaké jsou jeho druhy, příčiny a projevy.

5.2.1 Stres

Stres je možné popsat jako odpověď na zátěž, tedy stresor zatěžující organismus. Stresory jsou schopny vyvolat stresové reakce (tj. obranné a nouzové reakce), které obnovují rovnováhu v organismu. Pokud je ovšem organismus vystaven stresorům ve velké míře nebo po dlouhou dobu, vzniká stres. Stres je způsoben převážně působením sociálních a psychologických faktorů, např. nedostatek času, shon, selhání (Šnýdrová, 2007, s. 118).

U člověka je hladina stresu určena hlavně velikostí zátěže a schopností tuto zátěž snášet, tzv. míra odolnosti proti stresu. Čím je člověk odolnější, tím lépe je schopný snášet větší míru stresu a naopak (Plamínek, 2013, s. 128).

5.2.2 Druhy stresu

V odborné literatuře se rozlišuje více druhů stresu, např. dle působení v čase nebo způsobu působení na člověka.

- **Stres chronický** – stres dlouhodobý, projevující se depresemi, úzkostmi, vyčerpáním. Stres chronický se může vyvinout až do chronického únavového syndromu.
- **Stres akutní** – jedná se o krátkodobý stres, který trvá pár minut, pár hodin nebo maximálně pár dnů. Je způsobován traumatickými zážitky, např. úraz, napadení, havárie.
- **Stres posttraumatický** – je následkem jiné krátkodobé, ale přitom velmi intenzivní stresové situace, např. havárie, živelná pohroma. Tento druh stresu se projevuje hlavně depresemi či úzkostmi.
- **Stres anticipační** – jakási předzvěst před jinou stresovou situací, např. zkouška ve škole či svatba. Stres anticipační většinou po skončení situace sám odezní (Matoušek, 2003, s. 3).
- **Distres** – stres záporný, vyvolávající negativní pocity, pro zdraví člověka je škodlivý.

- **Eustres** – stres kladný, který vyvolává kladné a stimulující pocity (Plamínek, 2013, s. 132). Ve velké míře může být ale i eustres škodlivý, např. poškození zdraví z velké radosti (Šnýdrová, 2006, s. 118).

5.2.3 Příčiny stresu

Příčiny (faktory) stresu, které stres způsobují, se nazývají stresory. Vedle samotného stresu jsou stresory odpovědné za stresové stavy a stresové reakce (Novák, 2004, s. 77).

V pracovním prostředí rozeznáváme tři skupiny stresorů.

1. skupina: stresory související s charakterem vykonávané práce (např. monotónní, jednotvárná práce).
2. skupina: stresory související s pracovní činností (např. hluk, vibrace, horko, zima, znečištění).
3. skupina: sociální stresory (např. spory mezi zaměstnanci či zaměstnanci a zaměstnavatelem, šikana, sexuální obtěžování) (Matoušek, 2003, s. 4).

Stresory v zaměstnání je možné rozdělit i následovně:

- *„vnitřní stresory spojené s pracovním prostředím;*
- *role u organizace;*
- *osobnost člověka a zvládání strategií;*
- *vztahy v zaměstnání;*
- *vývoj kariéry;*
- *kultura a klima v zaměstnání;*
- *propojení osobního života a práce“* (Arnold, 2007, s. 388).

5.2.4 Projevy stresu

U člověka se stres projevuje ve třech rovinách – v rovině behaviorální, psychické a fyzické. V každé rovině má stres poněkud odlišné projevy.

- Behaviorální projevy stresu – vyskytují se před projevy psychickými a fyzickými. Jejich projevy jsou znatelné v jednání a chování člověka. Jedná se kupř. o netrpělivost, změny nálad, agresivitu, podrážděnost, ale také problémy se sexuální disfunkcí nebo poruchy příjmu potravy (Křivohlavý, 2001, s. 22).

- Psychické projevy stresu – projevují se zejména u dlouhodobě působícího stresu, který je zodpovědný za výskyt depresí a úzkostí, u člověka je oslabena odolnost proti stresu, snižuje se schopnost vypořádat se s náročnými situacemi. Popsaný negativní účinek je pak násoben dalšími problémy, člověk se poté s dalšími problémy nedokáže vypořádat. Tento stav je později zodpovědný za vznik syndromu vyhoření či chronické únavy (Praško, 2003, s. 12).
- Fyzické projevy stresu – stres se ve fyzické rovině může projevovat různými fyzickými potížemi (Kryl, 2004): „*bolesti hlavy, dorzalgie, napětí ve svalstvu, svalové spazmy, svalová únava, poruchy trávení – průjem, zácpa, dyspeptický syndrom, zvýšení krevního tlaku, tachykardie, neurocirkulační astenie, pocení, tremor.*“

5.3 Duševní poruchy

Kapitola pojednává o psychických poruchách, které mohou u člověka nastat, pokud je vystaven velkému stresu nebo stresu dlouhodobému. Jedná se především o duševní poruchy ve formě deprese, syndromu vyhoření a chronického únavového syndromu.

5.3.1 Deprese

Deprese vzniká na základě působení stresorů. Jedinec často upadá do deprese, pokud se dlouhodobě necítí šťastným. Postižený bývá apatický, přestává se věnovat aktivitám, které ho kdysi těšily, cítí se nedoceněný a začíná se sám odsuzovat. Spouštěčem toho může být ztráta, např. blízkého člověka či zaměstnání. Člověk ale může být postižen depresí i bez zjevné příčiny.

Při depresi dochází k fyzické a psychické vyčerpanosti. Jedinec postižený depresí má obtíže vykonávat běžné, rutinní úkony jako např. osobní hygienu, dojit nakoupit a uvařit či se dokonce najíst. Většinu dne tak tráví na lůžku a ztrácí pojem o čase. U postiženého dochází k narušení celkového denního rytmu, ztrácí chuť k jídlu, zhoršuje se mu paměť, není schopen souvislého uvažování, připadá si naprosto zbytečný a neschopný, cítí se sklíčený, trpí úzkostmi a zármutkem (Praško, Prašková, 2015, s. 59–60).

5.3.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření byl poprvé popsán v roce 1974. Už tehdy bylo popsáno, že se nejedná pouze o únavu, ale že syndrom vyhoření velmi často souvisí se zaměstnáním nebo rolí, kterou jedinec ve společnosti zastává jako např. žena v domácnosti. Syndrom vyhoření byl charakterizován jako komplex příznaků, které způsobuje stres projevující se v oblasti psychické, fyzické a sociální (Kapounová, 2015, s. 177).

Syndrom vyhoření však nezpůsobuje pouze nadměrné pracovní vytížení a časový tlak, ale rovněž i další faktory, jako je zklamání, nesplnění nadějí, pocity nemohoucnosti a beznaděje, neschopnost něco změnit vlastní silou. Tyto pocity později přechází do apatie a nezájmu (Fischerová-Katzerová, Češková-Lukášová, 2007, s. 109).

Spouštěče syndromu vyhoření se mohou skrývat i v charakterových vlastnostech člověka. Syndromem vyhoření jsou nejvíce ohroženi pracovníci určitého typu, tedy ti, kteří příliš dlouho vyčerpávají svůj duševní či tělesný potenciál a nechtějí nebo nedokážou si to dlouho přiznat. Tito lidé přečerpávají do neúnosnosti konto svých rezerv a přestávají být schopni dostát nárokům na sebe sami. Něčeho se vzdát nebo něco opustit – toto je v představách těchto jedinců spojeno s ústupem a slabostí (Kallwass, 2007, s. 73).

Syndrom vyhoření se nejčastěji projevuje těmito symptomy:

- vyčerpání spojené se sklíčeností, bezmocí, beznadějí, ztrátou sebeovládání, pocity apatie, strachu, slabosti, chronické únavy, ale i s fyzickými projevy, jako jsou bolesti zad, infekční onemocnění, nespavost, srdeční potíže zažívací potíže atp.;
- odcizení, které se projevuje lhostejným postojem, odcizením od přátel, kolegů i nadřízených. Pracovní nasazení se snižuje na minimum, přestože dříve býval postižený velice snaživý;
- pokles výkonnosti, díky kterému potřebuje postižený více času a energie ke zvládnutí úkolů, které předtím zvládal bez problémů. Zároveň potřebuje i více času na odpočinek a regeneraci (Stock, 2010, s. 20).

5.3.3 Chronický únavový syndrom

Chronický únavový syndrom se projevuje u lidí dlouhodobě vystavených působení sociálně psychologických stresorů. Příznaky chronického únavového syndromu jsou únava až vyčerpání, zvýšená teplota, bolesti hlavy, svalů a kloubů. Projevuje se ale také psychickými poruchami, např. úzkostí, depresí či podrážděností. Pro chronický únavový syndrom je příznačné, že stav postiženého zůstává stejný i po vydatném odpočinku a spánku. Stav je zhoršován i špatnou výživou, např. nedostatkem tekutin anebo vitamínů. Chronický únavový syndrom přetrvává různě dlouho, v některých případech může být přítomen i několik let (Matoušek, 2003, s. 12–13).

6 PREVENCE A LÉČBA DUŠEVNÍCH PORUCH

Následují podkapitoly popisující možnosti, jak účinně duševním chorobám předcházet, a zároveň představují způsoby léčby pro jedince, kteří byli duševní chorobou postiženi.

6.1 Prevence duševních poruch

Prevence duševních chorob (jakožto následek působení velkého nebo dlouhotrvajícího stresu) spočívá v maximální možné eliminaci stresu a jeho působení na člověka. Pro eliminaci stresu jsou používány metody uvedené v následujících podkapitolách a také metody již zmíněné v kapitolách 4.1 až 4.6, jako je jóga, meditace, Čchi-kung, metoda Mayo, life koučink, duševní hygiena.

6.1.1 Dýchání

Při stresu se doporučuje dýchat zpomaleně. Zpomalené dýchání navozuje fyziologický a emoční útlum. Emočním útlumem se zároveň zpomaluje i myšlení a s tím související emotivita (Šnýdrová, 2007, s. 149).

6.1.2 Pohyb a relaxace

Nejpřirozenější relaxaci představuje spánek. Vlivem spánku je posilován imunitní systém a zároveň působí jako prevence proti různým onemocněním (Geisselhart a kol., 2006, s. 96).

Další způsob účinné relaxace je možné nalézt v pohybu. Cvičit se doporučuje pravidelně, a to minimálně jedenkrát denně. Doporučují se tyto pohybové aktivity: Tai Chi, jóga, atletika, míčové hry, rekreační sporty nebo např. procházky či turistika (Cimický, 1996, s. 12).

6.1.3 Organizace času

Správné organizování času představuje důležitou prevenci stresu v zaměstnání. Je nezbytné rozdělit úkoly podle priorit, věnovat se těm s vysokou prioritou a nenechat se vyrušovat méně prioritními (Fritz, 2006, s. 49).

V pracovním prostředí existují i další univerzální možnosti, jakým způsobem snížit stres, resp. neúměrné pracovní vyčerpání:

- ubírání zátěže – je důležité umět některé úkoly odmítnout;
- zkracování – stručná mluva, dřívější odchod či pozdější příchod ze/do zaměstnání;
- spolupráce – je nutné rozpoznat, kdy je třeba požádat o pomoc;
- delegovat – přenesení některých ze svých úkolů na jiného zaměstnance (Křivohlavý, 2001, s. 47).

6.2 Léčba duševních poruch

Diagnostika duševních chorob je časově náročná vzhledem k široké škále duševních onemocnění a projevům, které nemusí být u všech pacientů stejné. Rovněž rozvoj duševní choroby může u každého pacienta probíhat odlišně. Dle projevů a průběhu duševní nemoci mají lékaři dvě základní možnosti léčby: léčbu psychofarmaky a léčbu pomocí psychoterapie, nebo jejich kombinaci.

6.2.1 Léčba psychofarmaky

Při léčbě duševních nemocí se využívají léky zvané psychofarmaka. Za psychofarmaka lze považovat každý lék, jehož hlavním očekáváním je působení na psychiku jedince. Existují ovšem i léky, které jsou určeny pro léčbu jiných než duševních nemocí, ale mají rovněž vliv na psychiku. Tyto léky ovšem nejsou považovány za psychofarmaka (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015, s. 392).

Podle zveřejněných prací je v první fázi léčby psychofarmaky úspěšnost 60 %, ale do 1 roku je bez relapsu jen 20 % pacientů. Z tohoto důvodu je nutné vhodně kombinovat psychofarmaka s psychoterapií (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015, s. 393).

6.2.2 Léčba pomocí psychoterapie

Na psychoterapii je možno nahlížet různě. V nejširším slova smyslu je možné psychoterapii definovat jako léčebné působení psychologickými prostředky. V užším slova smyslu je psychoterapie záměrné a cílevědomé působení psychoterapeuta na pacienta (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015, s. 345).

Psychoterapii je možné rozdělit na direktivní a nedirektivní. Direktivní psychoterapie je prováděna přímým usměřováním pacienta, jeho chování, postojů či myšlenek, které provádí psychoterapeut. U nedirektivní psychoterapie je terapeut spíše jakýsi průvodce, který se chová neutrálně a pacienta jen vzdáleně usměřňuje (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015, s. 345).

Psychoterapii můžeme rozčlenit i dle formy na psychoterapii prováděnou ambulantně (docházkově), v rámci denního stacionáře nebo při hospitalizaci. Je rovněž možno psychoterapii rozdělit na skupinovou a individuální. Prostředky, které se využívají, jsou členěny dle konkrétních postupů a způsobů, např. terapie rozhovorem, techniky práce s fantazií, asociace, práce se sny, terapie akcí atd. Existuje rovněž suportivní (podpůrná) terapie, která má za úkol vytvořit podmínky pro práci mezi terapeutem a pacientem. Dle metody práce je možné dále dělit psychoterapii na kauzální a symptomatickou. Kauzální terapie se snaží nalézt příčinu a řešení konfliktů, symptomatická terapie se snaží najít řešení konfliktů bez odhalení jejich příčin (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015, s. 345–346).

7 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

*„Kdo rozumí jazyku, kterým k němu mluví problémy, drží prst na tepu evoluce.“
(Plamínek, 2008 s. 11).*

Tato kapitola a následující podkapitoly se zabývají řešením problémů, sporů a různými technikami, které lze využít. Charakteristickým rysem problémů je, že napadají stávající rovnováhu či stabilitu systému. Stejnou roli jako problémy však hrají i spory. Odlišnost sporů a problémů souvisí s přístupem lidí, v jejichž kompetenci je řešení.

Přístupují-li jedinci k řešení problémů či sporů s tím, že očekávají prosazení rozdílných způsobů řešení k dosažení rozdílných výsledků, situace získává povahu sporu. Přístupují-li však všichni řešitelé k situaci tak, aby bylo nalezeno vhodné řešení, jedná se o problém. Jak v případě problému, tak i sporu je velmi důležité zvolit vhodnou techniku a přístup k jejich řešení.

7.1 Přístupy k řešení problémů

Při uplatňování pozitivního přístupu k řešení problémů jsou navrhovány postupy, které umožňují systematicky generovat a zvažovat více alternativ. Zpravidla jsou rozvíjeny nejméně dva alternativní plány / strategie, jež mají být základem pro rozhodování. Úkolem nadřízených je zajistit, aby všechny relevantní informace či koncepty měly vliv na rozhodování a tvorbu plánu (Kubeš, 2004, s. 173).

Výhodou pozitivně smýšlejících jedinců je skutečnost, že dokáží motivovat nejen sami sebe, ale i své okolí. Pozitivně smýšlející lidé mohou využívat při řešení problémů autosugesci, při které si představují, že je daný problém již vyřešen.

Přístupuje-li jedinec k problémům a nutnosti je řešit negativně, obvykle si v důsledku svého negativního přístupu snižuje šance na jejich úspěšné vyřešení. Tito jedinci často připouští jediné možné řešení, neprojevují zájem o alternativní vnímání situace a její perspektivy a odmítají relevantní alternativy, které jsou oceňovány ostatními členy týmu (Kubeš, 2004, s. 173).

Z výše uvedeného vyplývá, že možnosti a šance na úspěšné vyřešení se zvyšují s pozitivním přístupem jedince k řešení.

7.2 Řešení problémů v soukromém životě

Řešení problémů či hledání řešení je součástí rozhodování a je jednou z kognitivních složek schopností a dovedností, jež jsou v různé míře součástí inteligence každého jedince (Managementmania.com, 2019).

Neřešení problémů v soukromém životě, zejména pak v nukleární rodině, může zapříčinit její rozpad. Jelikož je rodina považována za základní jednotku společnosti, je velmi důležité problémy řešit a rozpadu rodiny zabránit. Ačkoliv se problémy mnohdy mohou zdát neřešitelné, neboť při jejich řešení v rodině často hrají důležitou roli emoce, s volbou vhodné techniky a způsobu řešení se značně zvyšuje šance na vyřešení problému či urovnání sporu.

7.2.1 Způsoby řešení problémů

- Rozpoznání problému

Nezbytným předpokladem pro správné řešení problému je porozumění tomuto problému. V mnoha případech nestačí, disponuje-li jednotlivec pouze povrchní znalostí problému či dá-li na první dojem nebo subjektivní pocit. Nutné je, aby si uvědomil všechny souvislosti, které s problémem souvisí a které mohou často představovat vodítko pro možnosti řešení.

- Dřívější zkušenost

Významným přínosem pro řešení nového problému jsou dřívější znalosti a učení. Ačkoliv se jednotlivec v minulosti nesetkal s problémem, který je zcela stejný, mohl řešit problém obdobný. Zkušenosti s řešením podobného problému v minulosti mohou být inspirací pro řešení, jež lze použít i pro řešení nového problému. Stejně přínosné může být poučení z vlastních chyb.

- Řešení s pomocí odborníka

V případě, že je jedinec nucen řešit problémy, s nimiž nemá žádnou předchozí zkušenost či jsou příliš závažné nebo složité, může pomoci odborník. Řešení s odborníkem s sebou kromě jeho kompetence k řešení problémů přináší i další výhodu, jež spočívá v nezaujatém úhlu pohledu.

- Tvořivost

Kreativita může být velmi významná při řešení problémů, kde není stanoven přesný postup. Kreativní jedinec se vyznačuje flexibilitou, otevřeností vůči novým možnostem či neobvyklým řešením, které mohou při řešení problémů pomoci. Je však nezbytné, aby tomuto způsobu byli nakloněni všichni zúčastnění (Zelenáková, 2017).

7.3 Řešení problémů v zaměstnání

V zaměstnání jsou zaměstnanci i jejich nadřízení nuceni řešit velké množství pracovních problémů, a to ať už se jedná o problémy související s výkonem samotné práce, nebo o problémy mezi spolupracovníky, s nadřízenými či podřízenými. I v tomto případě je nezbytné zvolit vhodnou metodu a přístup k řešení, kterými se zabývají následující podkapitoly.

7.3.1 Fáze řešení problémů

Pro efektivní řešení pracovních problémů je nezbytné využití analytického myšlení. Problémy by měly být řešeny ve třech krocích, a to:

1. provedení pečlivé analýzy komplexního tématu včetně zjištění, které aspekty se k danému tématu váží. Musí být posouzeny rozdílně dle oblastí, ve které se daný jedinec pohybuje;
2. výběr podstatných informací, čímž je odděleno důležité od nedůležitého a naopak spojeno to, co spolu souvisí;
3. propojení různých dílčích aspektů, čímž vznikne uskutečnitelná syntéza (Muhleisen, 2008).

Plamínek (2008) uvádí následující postup řešení problémů:

1. definice problému,
2. analýza problému,
3. generování možností,
4. třídění,
5. hodnocení,
6. rozhodování,
7. realizace.

Proces řešení problémů jako celek začíná definicí tématu, tzn. problému, který má být řešen. Dále je nutné nalézt různé varianty možných řešení a rozhodnutí, která varianta bude realizována, jak bude realizována, v jakém časovém intervalu a kteří lidé budou za realizaci zodpovědní. Proces řešení je považován za uzavřený v okamžiku skutečného vyřešení problému.

Při definování problémů se mohou řešitelé setkávat s tzv. definičními pastmi, tzn. závažnými chybami, které mohou vést ke zkomplikování či dokonce znemožnění řešení (Plamínek, 2008).

7.3.2 Bálintovské skupiny

Bálintovské skupiny představují skupinovou metodu řešení problémů. Při Bálintovském řešení problémů hlavní řečník prezentuje problém po dobu maximálně 5 minut. Celá skupina má následně přibližně 15 minut na kladení otázek a doplnění si informací. V ideálním případě by skupina měla být nezávislá a neměla by disponovat velkými předchozími znalostmi problému. V následujících 5 minutách má skupina vyjádřit asociace k problému. Závěrem se na základě předchozího jednání v průběhu 10 minut řeší samotný problém. Následně je celá diskuze shrnuta hlavním řečníkem (Jindra, Michalíková, 2012).

Dochází-li v rámci řešení k emotivnímu napadání účastníků a jejich vzájemnému obviňování, stává se zvládnutí situace velmi obtížné. Lze využít následující postup, který ve většině případů přinese zklidnění vypjaté situace (Termann, 2002).

- Je-li daná osoba účastníkem konfliktu a má zájem na jeho vyřešení, nesmí se nechat vyprovokovat k tomu, aby zvýšila hlas.
- V dalším kroku daná osoba musí dát najevo, že je plně kompetentní k řešení problému, jenž daný konflikt zapříčinil.
- Dále má daná osoba projevit ochotu udělat maximum pro vyhovění všem účastníkům konfliktu.
- V dalším kroku má dojít k pokusu o nalezení jádra problému.
- Důležité je rozčilené osoby odvést z místa, kde došlo ke vzniku konfliktu. Nemá-li rozčilený pracovník pravdu, bude pro něj jednodušší svůj omyl přiznat mezi čtyřma očima.

- Účastníkům konfliktu by mělo být umožněno, aby samostatně vypověděli svou verzi problému.
- Na závěr by každému účastníkovi mělo být sděleno, že jeho názor je považován za legitimní.
- Řešitel problému by měl jednat tak, aby byl každý účastník přesvědčen, že v rámci řešení problému je brán zřetel na jeho názor.
- V závěrečném kroku má být stanoven postup řešení problému. Mají být vyhodnoceny příčiny vzniku problému a vyvozeny takové závěry, které budou prevencí opakování konfliktu.

V praxi představuje řešení problémů každodenní součást manažerské praxe. Rozlišovány jsou přitom problémy známé a problémy nové. Předpokladem efektivního řešení problémů je, aby si manažer osvojil techniky a metody řešení problémů a zároveň dovedl problémy konzultovat s příslušnými specialisty či problémy řešit prostřednictvím práce v týmu.

7.3.3 Myšlenkové mapy

Myšlenková mapa představuje znázornění toho, jakým způsobem mozek přirozeně pracuje. Jedná se o grafickou techniku umožňující navýšit potenciál myšlení jedince. Respektováním přirozeného způsobu práce mozku mentální mapa umožňuje, aby byly informace snadno vstřebávány, zapamatovány a vybavovány. Tímto je pro jedince snazší vytvářet nové nápady či propojovat souvislosti.

Mentální mapování je založeno na klíčových slovech, neboť mozkiem nejsou zpracovány informace ve formě jednoduchých seznamů či řádků, informace ke zpracování by proto měly být strukturovány tak, aby se daly co nejsnáze zařadit. Vhodným postupem je proto začít hlavní myšlenkou uprostřed a pokračovat s využitím klíčových slov ve větvení v závislosti na tom, jaké jsou vzájemné vazby informací. Mentální mapa tedy představuje strukturovaný záznam myšlenek a informací, jenž je snadný pro zapamatování, vybavování si či reprodukci (Hospodářová, 2008, s. 49).

7.3.4 Brainstorming

Brainstorming představuje rychlou a systematicky vedenou diskuzi mezi experty různého zaměření. Cílem diskuze je podnícení tvůrčích myšlenek a získání nových řešení, které se týkají diskutovaného problému. Atmosféra by měla být uvolněná, aby konfrontace myšlenek byla spontánní, bez užívání kritiky, měl by být kladen důraz na svobodné a volné vyjadřování účastníků, na kvantitu nápadů a myšlenek a na jejich zapisování. Hlavními výhodami brainstormingu je skutečnost, že umožňuje rychlé získání a kombinaci názorů expertů. Je účinný v procesu, kdy jsou vyvolávány myšlenky expertů uložené v podvědomí, umožňuje rychlé a ekonomické nalezení řešení, vznikají neočekávané způsoby řešení a je získán širší pohled na problém (Štědroň, 2007).

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část naplňuje cíl práce sběrem dat neboli názorů respondentů na vliv pozitivního myšlení na zdraví člověka, na jeho výkonnost v zaměstnání a současně na spokojenost v běžném životě. Zároveň představuje výsledky jednotlivých otázek a zaměřuje se na potvrzení či vyvrácení tří stanovených hypotéz. V rámci šetření byly též stanoveny tři výzkumné otázky.

8 CÍL PRŮZKUMU

Cílem průzkumu je zjistit, zda jsou pozitivně myslící jedinci úspěšnější v zaměstnání a spokojenější v běžném životě než jedinci negativně smýšlející. Současně je cílem zjistit, zda pozitivní či negativní myšlení ovlivňuje zdravotní stav jedince.

8.1 Východiska pro stanovení hypotéz

Východiskem pro stanovení výzkumných otázek a hypotéz je přednáška pana doktora Karla Nešpora s názvem „Emoce pro zdraví, úspěch a lepší život“. Video přednášky jsou dostupné z webových stránek www.cestauspesnych.cz.

Přednáška se zabývá vlivem emocí na zdraví, úspěch a kvalitu života člověka. Pan doktor Nešpor zmiňuje přímou souvislost mezi nastavením mysli a fyzickým zdravím. Například uvádí hostilitu, tedy nepřátelské nastavení mysli vůči okolnímu světu, jako rizikový faktor pro srdeční onemocnění, nebo že depresivní symptomatologie zvyšuje riziko rakoviny prsu, astmatu, onemocnění páteře, vředových chorob a migrény. Přednáška se dále zabývá sebeuvědoměním, a to jak na mentální, tak na fyzické úrovni a dotýká se tématu alexitymie, tedy emocí, které si jedinec neuvědomuje a v důsledku toho je není schopen kontrolovat. Negativní emoce, kterých si jedinec není vědom, mohou mít za následek psychosomatická onemocnění. Součástí přednášky je také téma vertikálního přenosu emocí směrem shora dolů, tedy z nadřizených na podřízené či z rodičů na děti.

Přednáška neuvádí žádná konkrétní data o vlivu emocí na zdraví, úspěch a kvalitu života člověka a o tématu pojednává spíše v obecné rovině. Na základě této skutečnosti byl proveden průzkum, který má za úkol konkrétní data získat.

8.2 Výzkumné otázky

1. Jsou pozitivně myslící jedinci v zaměstnání výkonnější než jedinci myslící negativně?
2. Jsou pozitivně myslící jedinci se svým životem spokojenější než jedinci myslící negativně?
3. Těší se pozitivně myslící jedinci lepšímu zdraví než jedinci myslící negativně?

8.3 Hypotézy

Hypotéza č. 1: Výkonnost v zaměstnání souvisí s pozitivním nastavením mysli jedince. Alespoň 30 % pozitivně myslících jedinců se přikloní k odpovědi, že jsou v zaměstnání výkonnější.

Hypotéza č. 2: Pozitivní myšlení ovlivňuje spokojenost jedince s jeho životem. Alespoň 45 % pozitivně myslících jedinců se přikloní k odpovědi, že jsou se svým životem spokojenější.

Hypotéza č. 3: Jedinci myslící pozitivně se těší lepšímu zdraví. Alespoň 40 % pozitivně myslících jedinců se přikloní k odpovědi, že se v životě těší lepšímu zdraví.

8.4 Výzkumný vzorek

K průzkumu byl vybrán náhodný vzorek respondentů. Jednalo se o respondenty, kteří vyplňovali online dotazník na serveru vyplnto.cz. Dotazník byl především určen jedincům mezi 18 a 55 lety, kteří jsou zaměstnaní či vlastní podnik. Vzorek respondentů je tedy obecný a jedná se o muže i ženy. Analyzovanými daty byly též údaje o vzdělání a výši měsíčního příjmu – dotazník byl určen pro respondenty se všemi typy ukončených vzdělání a respondenty různých typů příjmových skupin. Dalším demografickým kritériem byl rodinný stav respondentů.

8.5 Výzkumná metodika

Zvolenou výzkumnou metodou je dotazníkové šetření. Analýza získaných výsledků dotazníkového šetření je technika, která poskytuje vysoce standardizovaná data. Právě vysoká míra standardizace, při které usilujeme o vytvoření stejných podmínek pro všechny dotazované, by měla zajistit srovnatelnost získaných dat a zároveň tak přispívá

k jejich vyšší reliabilitě. Dotazník nezkoumá realitu jako takovou, nýbrž to, jak lidé sociální realitu vnímají, jakým způsobem o ní uvažují, jaký k ní zauímají postoj, jak se stylizují a co si o svém jednání myslí (Sedláková, 2015, s. 158).

Dotazník, který je též součástí příloh, je rozdělen do pěti částí, přičemž se každá zaměřuje na konkrétní oblast. První část dotazníku zkoumala demografické údaje respondentů. Následovaly otázky zabývající se zdravím a spokojeností respondentů zaměřené na zlozvyky, zdravotní stav jedince z dlouhodobého hlediska a četnost výskytu viróz a nachlazení. Navazující část dotazníku se zabývá kariérou respondentů a její pomocí bylo zjišťováno, zdali má respondent podřízené zaměstnance, jestli si respondent myslí, že jsou jeho schopnosti a dovednosti v zaměstnání oceňovány, nebo je-li respondent schopen dosahování sebou stanovených kariérních cílů. Úkolem předposlední části dotazníku je zjistit, jaký je respondent typ osobnosti a jaké má povahové rysy, což je další faktor ovlivňující myšlení jedince. Závěrečná část je nástrojem, pomocí něhož lze respondenty rozdělit na pozitivně a negativně myslící. Kritériem pro pozitivně myslícího jedince je odpovědět na osm otázek v této sekci 6 a vícekrát „ano“.

8.6 Realizace a popis průzkumu

Dotazníkové šetření se uskutečnilo ve dnech 16. 3. 2019 až 24. 3. 2019 prostřednictvím online dotazníku na webu vyplnto.cz. Celkem se průzkumu zúčastnilo 501 respondentů, kteří postupně odpovídali na 30 uzavřených otázek. U všech otázek respondenti měli možnost zvolit právě jednu odpověď. Pouze u otázky č. 10 měli možnost zvolit více relevantních možností. Dotazník se tedy soustředil na více stručných otázek, jejichž zodpovězení respondentům průměrně zabralo 4:35 minut.

Dotazník se skládal z uzavřených otázek, které byly sestaveny na základě hypotéz a výzkumných otázek takovým způsobem, aby se dotkly všech relevantních oblastí. Před zahájením průzkumu byl proveden pilotní průzkum pomocí výše uvedeného dotazníku, který byl následně upravován podle toho, jak respondenti odpovídali či jaké připomínky k dotazníku měli. Následovalo spuštění hlavního průzkumu, kdy byl dotazník distribuován prostřednictvím emailu a sociálních sítí. Posléze byly dotazníky vyhodnoceny a získaná data byla použita k vytvoření grafů. Předpokládaným výstupem výzkumu je potvrzení či vyvrácení výše uvedených hypotéz prostřednictvím výzkumných otázek.

Pro analýzu byly použity filtry a další funkce programu Microsoft Excel. Respondenti byli při vyhodnocování rozděleni na dvě skupiny, a to na pozitivně smýšlející a na negativně smýšlející. Kritériem byly odpovědi na otázky 22 až 30. Respondent, který odpověděl na tyto otázky 6 a vícekrát „ano“, byl považován za pozitivně myslícího jedince. Výsledky u každé otázky tedy byly vyhodnoceny zvlášť pro pozitivně a negativně myslící jedince, aby bylo možné tyto dvě skupiny porovnat.

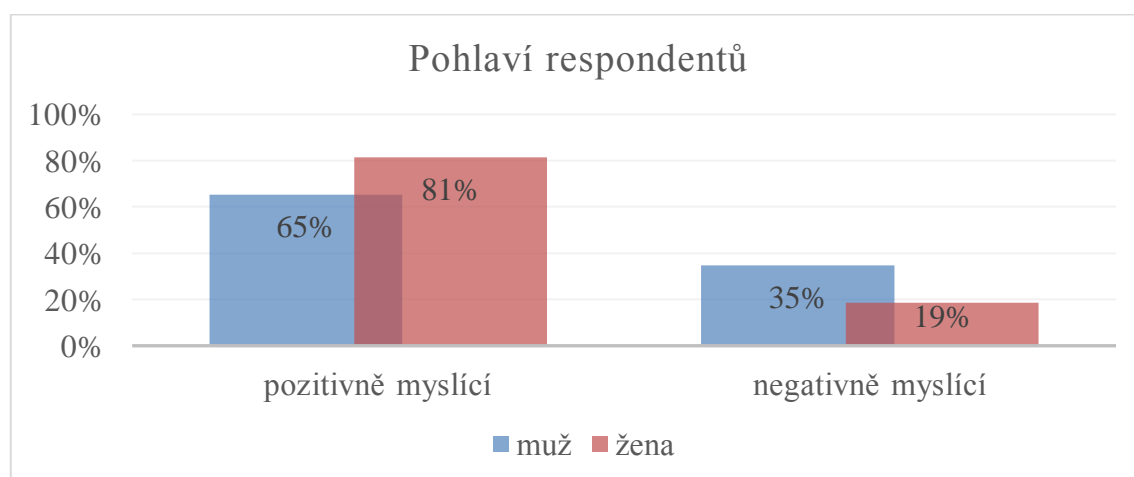
9 VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEJICH INTERPRETACE

Výsledky průzkumu nejprve představují analýzu demografických otázek, na kterou navazuje analýza zaměřená na zdraví, profesní život a následně typ osobnosti respondentů. Poslední částí je pak analýza otázek určujících nastavení mysli.

9.1 Analýza demografických otázek 1 až 7

První otázka se zabývala strukturou respondentů dle pohlaví. Výzkumu se zúčastnilo 412 žen a 89 mužů, resp. 82 % žen a 18 % mužů. Dle rozdělení do kategorií s rozdílným nastavením mysli se zúčastnilo celkem 65 % pozitivně smýšlejících mužů a 81 % pozitivně myslících žen, zatímco 35 % mužů a pouze 19 % žen bylo smýšlejících negativně. Výsledky je možné vidět v grafu č. 1.

Graf 1: Pohlaví respondentů



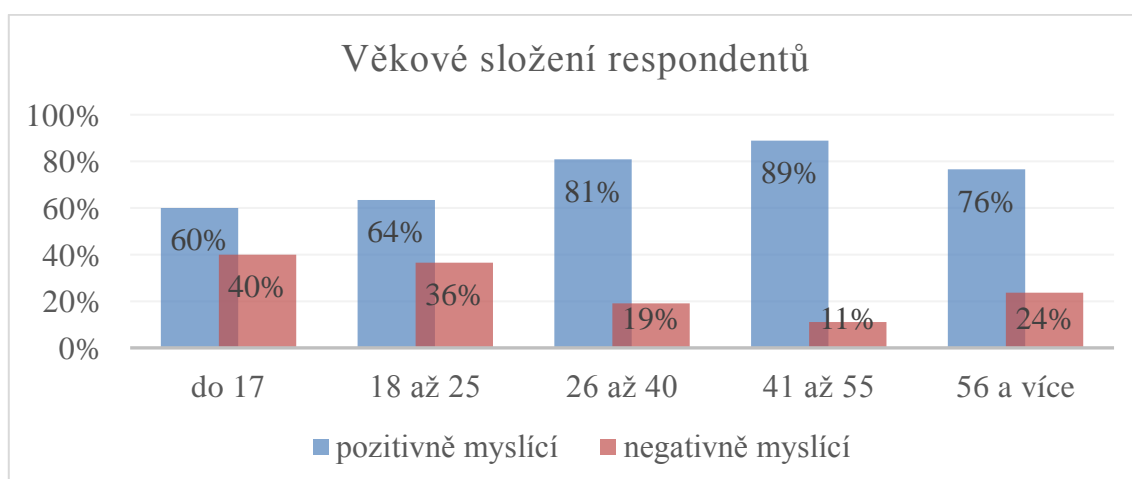
Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Druhá výzkumná otázka se zabývala kategorizací respondentů dle věku. Nejvíce respondentů, a to 55 % účastníků průzkumu, uvedlo, že se řadí do kategorie mezi 26 až 40 let. 21,5 % uvedlo rozmezí mezi 41 až 55 roky, 17 % pak uvádí věkové rozmezí mezi 18 až 25 lety. Pouhá 3,5 % se řadí do kategorie 56 a více let a 3 % účastníků spadají do kategorie do 17 let.

Pozitivně myslících bylo nejvíce ve věkové kategorii mezi 41 až 55 lety, celkem 89 % respondentů. Z kategorie 26 až 40 let pozitivně smýšlí 81 % respondentů. V kategorii 56 a více let disponuje pozitivním nastavením mysli 76 % respondentů.

Nejvíce negativně smýšlejících respondentů spadá do věkové kategorie do 17 let, a to celkem celých 40 %, tedy 6 respondentů z celkového počtu 15. Tento výsledek však nelze považovat za zcela relevantní, neboť pouhá 3 % respondentů spadají do této věkové kategorie. Následují kategorie 18 až 25 let s 36 % a 26 až 40 let s 19 % negativně smýšlejících. V kategorii 41 až 55 let negativně smýšlí pouze 11 %, zatímco v poslední kategorii, tedy respondenti ve věku 56 a více let, negativně myslí 24 %. Z tohoto vyplývá, že nastavení mysli se s věkem vyvíjí pozitivně. Zvrat nastává zhruba po 56. roce života. To může souviset se zhoršeným zdravotním stavem v důsledku stárnutí, odchodem ze zaměstnání do starobního důchodu nebo syndromem prázdného hnízda. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 2.

Graf 2: Věkové složení respondentů



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

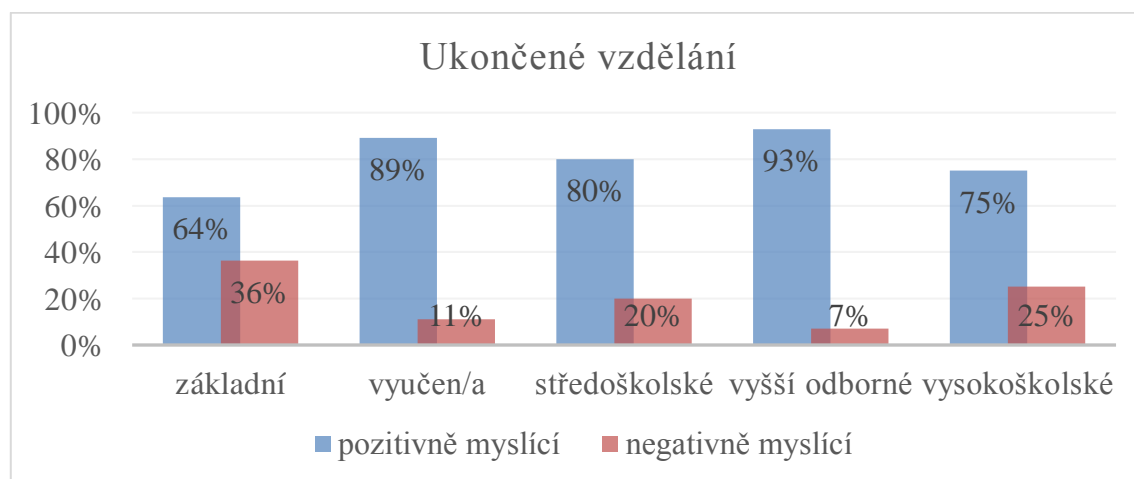
Třetí otázka se zabývala ukončeným vzděláním účastníků průzkumu. 42 % respondentů má ukončené středoškolské vzdělání a též 42 % má ukončené vysokoškolské vzdělání, 8 % získalo vyšší odborné vzdělání, 4 % základní vzdělání a 4 % účastníků průzkumu jsou vyučeni. Mezi respondenty tedy převažují vysokoškoláci a středoškoláci.

Nejvíce pozitivně smýšlejících spadá do kategorie s vyšším odborným vzděláním, a to celých 93 %. Následuje kategorie vyučen/a s 89 %, kategorie středoškolsky vzdělaných s 80 % pozitivně smýšlejících, kategorie vysokoškolsky vzdělaných

respondentů se 75 % a 64 % pozitivně smýšlejících respondentů má pouze základní vzdělání.

Největší počet, tedy 36 % negativně myslících, spadá do kategorie se základním vzděláním. Následují však vysokoškolsky vzdělaní s 25 %. Z tohoto vyplývá, že vzdělání nemá na nastavení mysli valný vliv. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 3.

Graf 3: Ukončené vzdělání



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Čtvrtá otázka se zabývala ekonomickým statusem respondentů. Více než 54 % účastníků průzkumu jsou zaměstnanci. 13 % respondentů vybralo odpověď „jiné“ a jsou tedy ve starobním důchodu či na mateřské dovolené atd. Pouze 11 % respondentů studuje a stejný počet respondentů je OSVČ. 3 % respondentů se řadí do kategorie pracující student a 1 % do nezaměstnaných. Zbylé kategorie jsou pro výsledky průzkumu nepodstatné. Jedná se o 7 % různých kombinací, které respondenti uváděli. V rámci ekonomického statusu pozitivně smýšlejí nejvíce OSVČ s 89 %, zaměstnanci s 82 %, jiný ekonomický status, jako je mateřská dovolená nebo invalidní důchod, se 75 %, dále pak 71 % studentů smýšlí pozitivně, 69 % zaměstnanců v kombinaci se studiem a pouze 43 % nezaměstnaných. Z výsledků je patrné, že nejvíce pozitivně smýšlející kategorií jsou respondenti s ekonomickým statusem OSVČ. Největší počet negativně smýšlejících, tedy 57 %, jsou respondenti z kategorie nezaměstnaných, což může souviset s materiální nouzí a upadajícím sociálním statusem ve společnosti. Výsledky je možné vidět v tabulce č. 1.

Tabulka 1: Ekonomický status

Ekonomický status		
	pozitivně myslící	negativně myslící
jiné (MD, invalidní důchod, starobní důchod...)	75 %	25 %
nezaměstnaný/á	43 %	57 %
OSVČ	89 %	11 %
kombinace: zaměstnanec + student	67 %	33 %
student	71 %	29 %
zaměstnanec	82 %	18 %

Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Pátá demografická otázka se zabývala výší měsíčního příjmu respondentů. 22 % respondentů uvedlo měsíční příjem mezi 0 až 10 000 Kč, 24 % pak mezi 10 001 až 20 000 Kč. 27 % respondentů uvádí 20 001 až 30 000 Kč a 19 % rozmezí 30 001 až 50 000 Kč. Pouze 9 % respondentů uvedlo výši měsíčního příjmu vyšší než 50 001 Kč.

Z výsledků je patrné, že větší množství respondentů s vyšším příjmem smýšlí pozitivněji než respondenti v kategoriích s příjmem nižším. Celkově z výsledků ale vyplývá, že pozitivně myslící jedinci převažují ve všech příjmových kategoriích. Lidé s příjmy do 10 000 Kč jsou spokojeni pouze z 66 %, respondenti s měsíčním příjmem v rozmezí od 10 001 až 20 000 Kč jsou pozitivně myslící v 74 %, což je o 8 % více než v kategorii předchozí. Respondenti s příjmy mezi 20 001 a 30 000 Kč jsou pozitivně myslící v 84 % a respondenti s měsíčními příjmy nad 30 001 Kč jsou spokojeni v 87 %, tedy totožně s kategorií, kde respondenti uvedli příjem nad 50 001 Kč měsíčně. V tomto případě se jedná o pouze 3% rozdíl v četnosti pozitivně myslících, a to i přes fakt, že rozdíl v měsíčním příjmu je 20 000 Kč a více. Výše příjmu tedy nastavení myslí ovlivňuje, nikoliv však v zásadní míře. Výsledky této otázky je možné vidět v tabulce č. 2.

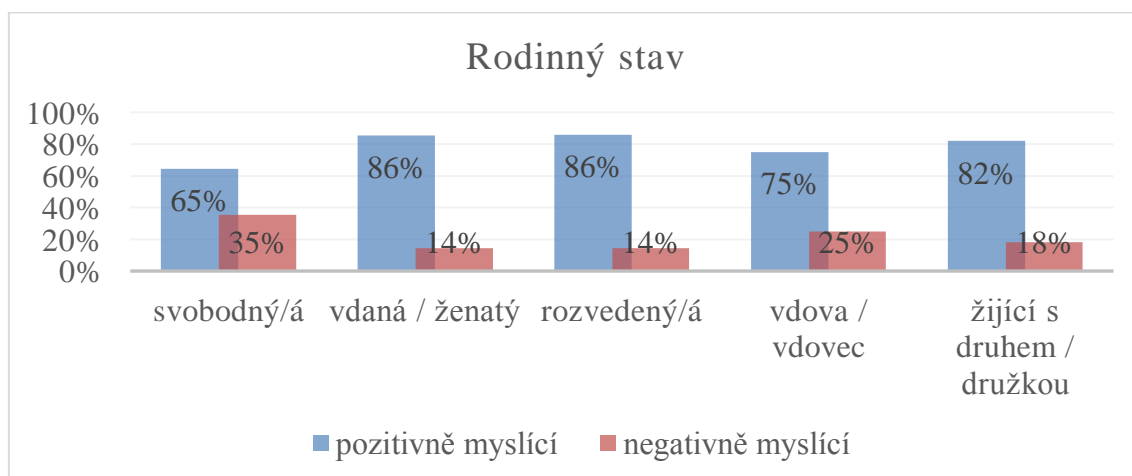
Tabulka 2: Výše měsíčního příjmu účastníků průzkumu

Výše měsíčního příjmu účastníků průzkumu		
	pozitivně myslící	negativně myslící
0 až 10 000 Kč	66 %	34 %
10 001 až 20 000 Kč	74 %	26 %
20 001 až 30 000 Kč	84 %	16 %
30 001 až 50 000 Kč	87 %	13 %
více než 50 001 Kč	87 %	13 %

Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Šestá otázka se zabývala rodinným stavem účastníků průzkumu. 43 % účastníků je v manželském svazku. 32 % respondentů uvedlo, že jsou svobodní, 17 % žije se svým druhem nebo družkou, 8 % je rozvedených a 1 % je ovdovělých. Nejvíce pozitivně smýšlející jsou překvapivě rozvedení a respondenti, kteří jsou vdaní nebo ženatí, v obou případech se jedná o 86 % respondentů. Následují lidé žijící s druhem nebo družkou s 82 %, dále ovdovělí se 75 % a svobodní, kteří jsou nejméně pozitivně smýšlející, v 65 %. Pozitivní myšlení převládá napříč všemi skupinami, nicméně průzkum dokazuje, že pokud člověk žije sám, ať už se tak rozhodne, či nemůže partnera najít, zvyšuje se tím pravděpodobnost negativního myšlení. Je ale možné říci, že pokud jedinci žijí sami a tento životní styl jim vyhovuje, patří mezi již výše zmíněných 65 % pozitivně myslících. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 4.

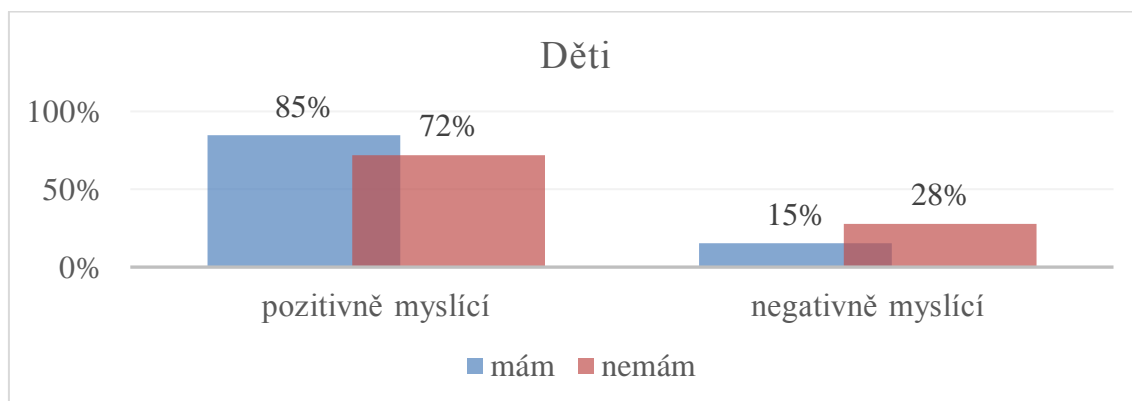
Graf 4: Rodinný stav



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Sedmá a poslední demografická otázka se zabývala tím, zda má respondent děti. 57 % účastníků průzkumu uvedlo, že děti má. Naopak 43 % uvedlo, že děti nemá. 85 % respondentů mající děti jsou pozitivně smýšlející a naopak ti, co uvedli, že děti nemají, jsou v 72 % myslící negativně. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 5.

Graf 5: Děti

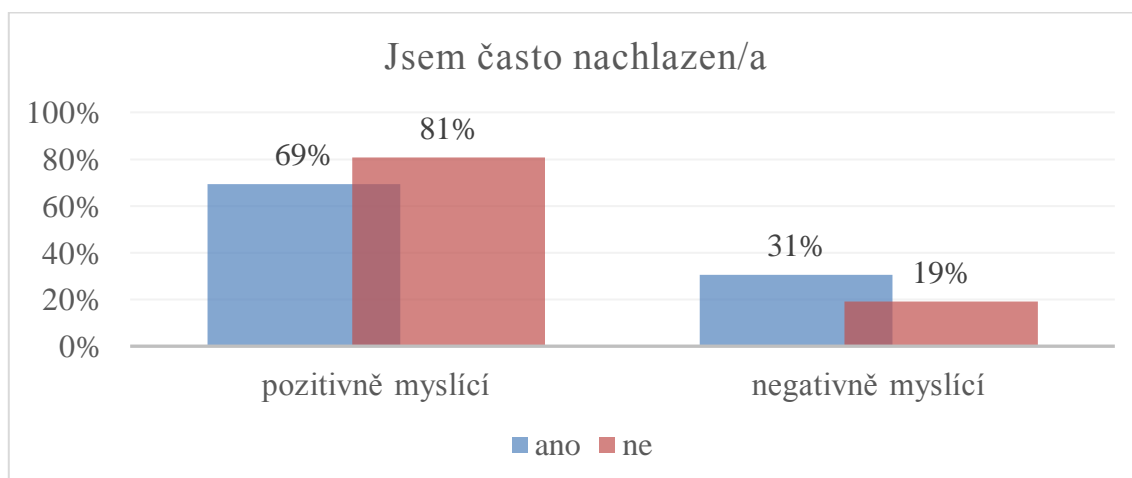


Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

9.2 Analýza otázek 8 až 11 zabývajících se zdravím a spokojeností

Osmá otázka se zabývala tím, zda je respondent často nachlazen. 85 % respondentů odpovědělo, že často nachlazení nejsou. Naopak pouze 15 % účastníků průzkumu odpovědělo, že často nachlazení jsou. 81 % respondentů bez problému s častým nachlazením smýšlí pozitivně, zbylých 19 % bez těchto potíží smýšlí negativně. Naopak ti, co jsou často nachlazení, smýšlí pozitivně v 69 % a v 31 % negativně. Z výsledků je tedy patrné, že u pozitivně myslících jedinců je menší pravděpodobnost obtíží s častým nachlazením. Negativní nastavení mysli může přímo ovlivňovat zdravotní stav jedince, což ho mnohdy v negativním smýšlení podpoří. Výsledky otázek je možné vidět v grafu č. 6.

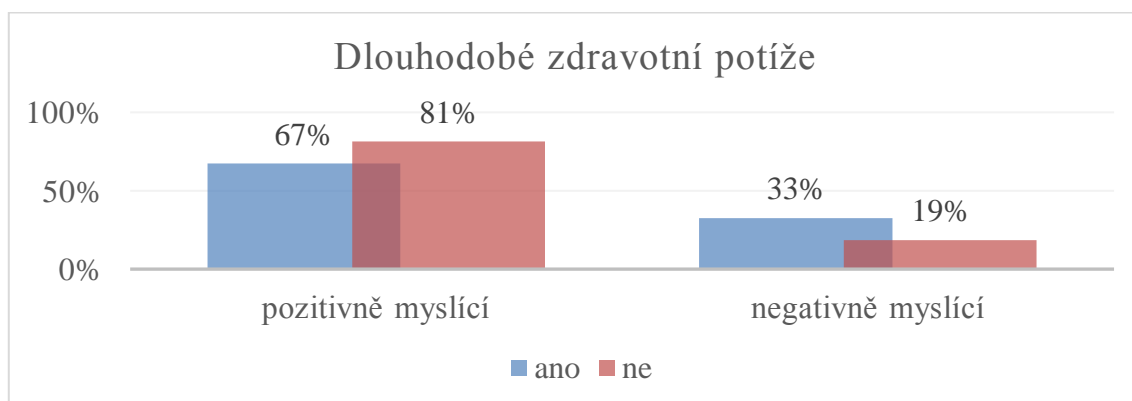
Graf 6: Časté nachlazení



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Devátá otázka se taktéž věnovala zdravotnímu stavu respondentů. Tentokrát zjišťovala, zda účastníci průzkumu trpí dlouhodobými zdravotními problémy. 78 % z celkového počtu respondentů odpovědělo, že nemají dlouhodobé zdravotní problémy. Naopak 22 % účastníků průzkumu dlouhodobé zdravotní potíže má. Z dlouhodobých onemocnění byl zmiňován atopický ekzém, migrény, lupénka, ledvinové kameny, ekzém atd. 81 % pozitivně myslících respondentů nevedlo žádné dlouhodobé zdravotní potíže a pouze 19 % negativně myslících respondentů se těší zdraví bez dlouhodobých obtíží. Zajímavým zjištěním však je, že 67 % respondentů se zdravotními obtížemi jsou pozitivně myslící jedinci a pouze 33 % respondentů jsou pak jedinci s nastavením negativní mysli. Z výsledků je tak patrné, že pokud jedinec smýšlí pozitivně, je zde mnohem menší pravděpodobnost dlouhodobé diagnózy. V případě nejčastěji uváděných nemocí, jako je výše zmiňovaný atopický ekzém, migrény, lupénka a ekzém, je pak pozitivní nastavení mysli velmi důležité, neboť zdravotní obtíže ovlivňují celkovou spokojenost se životem, partnerské vztahy, profesní život a příznaky těchto nemocí mají tendenci zhoršovat se při zhoršení psychické kondice. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 7.

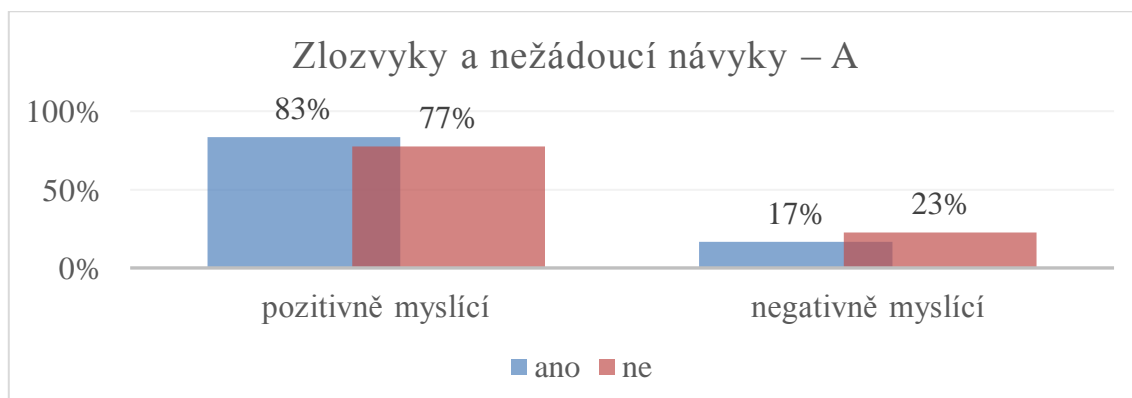
Graf 7: Dlouhodobé zdravotní potíže



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Desátá otázka v průzkumu se zabývala zlozvyky a nežádoucími návyky. Zajímavým zjištěním je, že pozitivně smýšlející respondenti mají zlozvyky v celých 83 %, zbylých 17 % s nežádoucím návykem smýšlí negativně. To může být zapříčiněno nepřipouštěním si možných, mnohdy vážných následků zlozvyku právě v důsledku pozitivismu. Ve skupině respondentů bez nežádoucích návyků taktéž převládají pozitivně myslící jedinci se 77 %, tedy o 6 % méně nežli u pozitivně myslících se zlozvykem. Zbylých 23 % respondentů bez nežádoucího návyku, tedy o 6 % více než negativně myslících s návykem, smýšlí negativně. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 8.

Graf 8: Zlozvyky a nežádoucí návyky – A



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Následující tabulka č. 3 znázorňuje, jak smýšlejí lidé s různými návyky. Pozitivně myslící jedinci nejčastěji trpí workoholismem, a to v celých 88 %, následuje kouření a nadměrná konzumace alkoholu se 79 %. 76 % pak uvádí špatné stravovací návyky, 75 % hraní hazardních her a 74 % nedostatečný odpočinek. Celých 67 % pozitivně myslících jedinců přiznává užívání omamných a psychotropních látek. 61 % respondentů zvolilo možnost „jiné“, kde pak nejčastěji uváděli kousání nehtů, hraní her na mobilních zařízeních, počítačích a herních konzolích, nadměrné množství času stráveného na různých sociálních sítích, nedostatečný pohyb a nadměrnou konzumaci sladkostí.

U negativně smýšlejících respondentů se nejčastěji jednalo o volbu kategorie „jiné“ s 39 %, druhé místo obsadilo užívání omamných a psychotropních látek s 33 % a místo třetí nedostatečný odpočinek s 26 %. Následují špatné stravovací návyky s 24 % a kouření s nadměrným užíváním alkoholu s 21 %. Na místě posledním se umístil workoholismus s 13 %, který u pozitivně smýšlejících obsadil naopak příčku první.

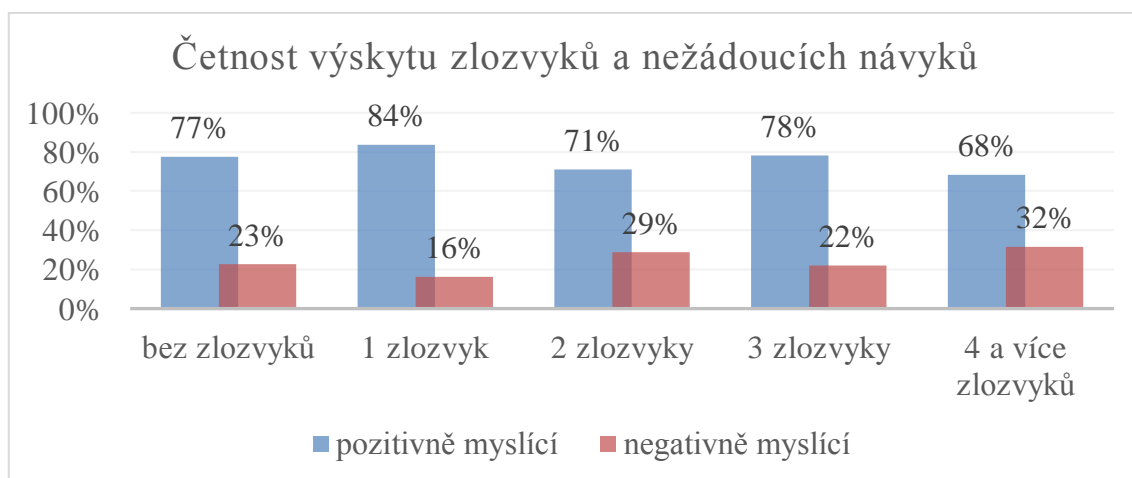
Tabulka 3: Zlovyky a nežádoucí návyky – B

Zlovyky a nežádoucí návyky – B		
	pozitivně myslící	negativně myslící
špatné stravovací návyky	76 %	24 %
nedostatečný odpočinek / spánek	74 %	26 %
kouření	79 %	21 %
nadměrná konzumace alkoholu	79 %	21 %
workoholismus	88 %	13 %
užívání omamných a psychotropních látek	67 %	33 %
hraní hazardních her	75 %	25 %
jiné	61 %	39 %

Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Jak v případě pozitivně, tak v případě negativně smýšlejících respondentů se velmi často jednalo o kombinaci několika zlovyků. Četnost výskytu zlovyků a nežádoucích návyků lze vidět v grafu č. 9.

Graf 9: Četnost výskytu zlovyků a nežádoucích návyků



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Následující otázka se zabývala celkovou spokojeností se životem. Pro snazší a přesnější interpretaci výsledků se jedná o kombinaci otázek č. 11 a 17, kdy se otázka č. 11 zaměřuje na spokojenost se životem a otázka 17 na osobnostní charakteristiku. 95 respondentů z celkového počtu 501 odpovědělo, že jsou se svým životem velmi spokojeni, 204 respondentů je spokojeno, 159 spíše spokojeno, 30 spíše nespokojeno, 8 nespokojeno a jen 5 respondentů uvedlo, že jsou se svým životem velmi nespokojeni. Velmi spokojeno se svým životem je 29,4 % optimistů, 9,6 % realistů a pouze 4,4 % pesimistů. Spokojeno je 44,8 % optimistů, 39,2 % realistů a 25 % pesimistů. Spíše spokojeno je pak 22,6 % optimistů, 43,1 % realistů a 29,5 % pesimistů. U odpovědi „spíše nespokojen/a“ můžeme pozorovat prudký nárůst v počtu pesimistů s 27,3 % a prudký pokles počtu optimistů s 2,4 % a taktéž i realistů s 5,7 %, kteří zvolili tuto odpověď. Nespokojeni a velmi nespokojeni jsou pak se svým životem v podstatě pouze pesimisté. Výsledky této otázky je možné vidět v tabulce č. 4.

Tabulka 4: Spokojenost se životem

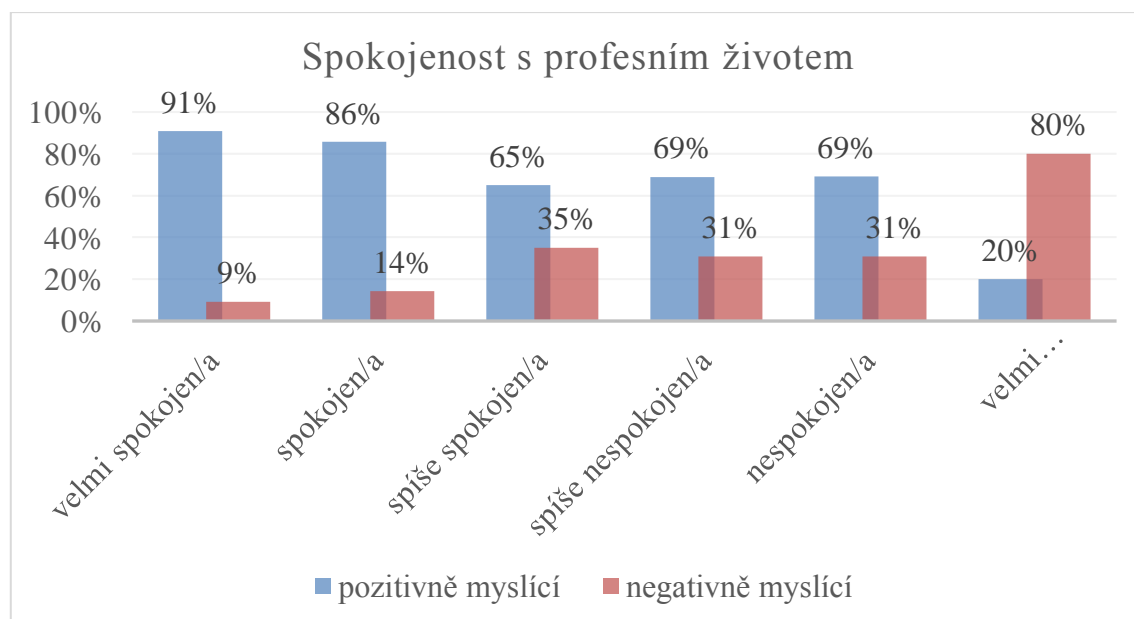
Spokojenost se životem						
	velmi spokojen/a	spokojen/a	spíše spokojen/a	spíše nespokojen/a	nespokojen/a	velmi nespokojen/a
optimisté	29,4 %	44,8 %	22,6 %	2,4 %	0,4 %	0,4 %
pesimisté	4,5 %	25,0 %	29,5 %	27,3 %	9,1 %	4,5 %
realisté	9,6 %	39,2 %	43,1 %	5,7 %	1,4 %	1,0 %

Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

9.3 Analýza otázek 12 až 16 zabývajících se kariérou a profesním životem

Otázka č. 12 se zabývala spokojeností s profesním životem respondentů. Z grafického znázornění je patrné, že počet respondentů, kteří jsou se svým profesním životem spokojeni, stoupá s pozitivním nastavením mysli. Naopak v případě negativně myslících je velmi vysoká nespokojenost. 91 % pozitivně myslících je se svým profesním životem velmi spokojeno. V případě negativně myslících respondentů je velmi nespokojeno celých 80 %. Nespokojenost v zaměstnání může mít za následek snížený pracovní výkon, chybovost a celkový nezájem. Takový přístup mnohdy vede k výtkám ze strany nadřízeného, které negativitu zaměstnance umocní. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 10.

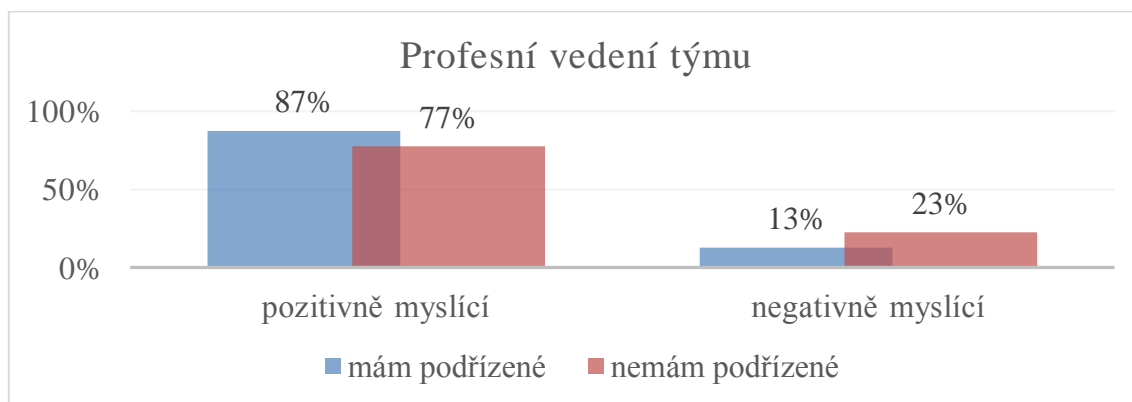
Graf 10: Spokojenost s profesním životem



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

13. otázka se zabývala faktem, zda mají či nemají respondenti v zaměstnání podřízené. 87 % respondentů mající podřízené jsou pozitivně myslící jedinci. Pouhých 13 % negativně myslících respondentů pak má podřízené. V případě, že manažeři smýšlejí negativně, může to výrazně ovlivňovat nejen jeho osobu, ale i jeho podřízené a celkovou výkonnost pracovního týmu. Z výsledků vyplývá, že u pozitivně myslícího jedince je větší pravděpodobnost profesního vedení týmu, což může vést k rozvoji jeho schopností a dovedností souvisejících s vedením a usnadnit tak jedinci další kariérní postup. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 11.

Graf 11: Profesní vedení týmu



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Otázka č. 14 se zabývala oceňováním profesních schopností a dovedností. Respondent měl za úkol ohodnotit, jak si myslí, že jsou jeho schopnosti a dovednosti oceňovány. Nejedná se tedy o fakta, ale o to, jak toto respondent subjektivně vnímá. 91 % pozitivně smýšlejících si myslí, že jsou jejich profesní schopnosti a dovednosti velmi oceňovány. Stejně pak uvažuje pouhých 9 % negativně myslících. Z grafického znázornění níže je pak patrné, že se silnějším pocitem nedocení profesních schopností a dovedností stoupá množství negativně myslících respondentů, zatímco množství pozitivně myslících respondentů klesá s výjimkou poslední možnosti, tedy odpovědi „neoceňovány“, kde poklesl počet negativně smýšlejících respondentů a zároveň vzrostl počet respondentů smýšlejících pozitivně. Výsledky této otázky je možné vidět v tabulce č. 5.

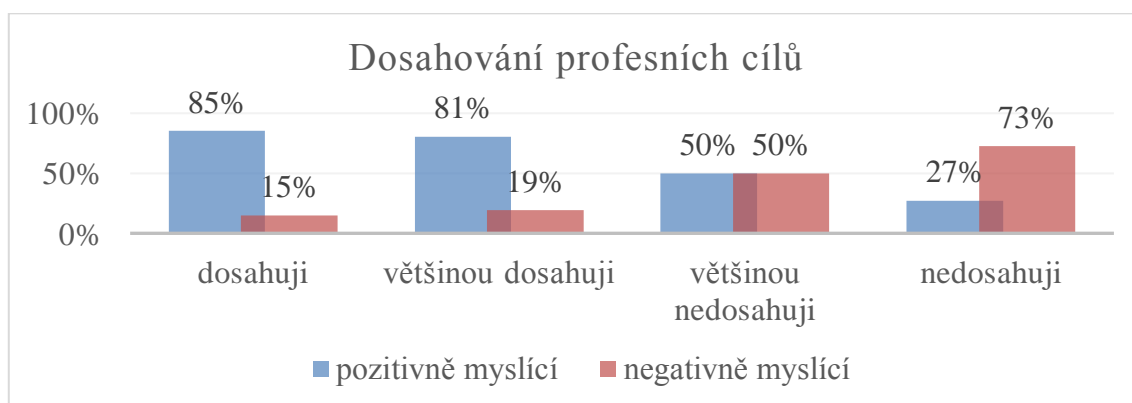
Tabulka 5: Míra ocenění profesních schopností a dovedností

Míra ocenění profesních schopností a dovedností		
	pozitivně myslící	negativně myslící
velice oceňovány	91 %	9 %
oceňovány	86 %	14 %
spíše oceňovány	68 %	32 %
spíše neoceňovány	63 %	37 %
neoceňovány	69 %	31 %

Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Otázka č. 15 zkoumala, zda účastníci výzkumu dokáží dosáhnout jimi stanovených profesních cílů či nikoli. Z grafického znázornění je patrné, že počet respondentů, kteří jsou schopni dosahovat jimi stanovených profesních cílů, stoupá s pozitivním nastavením mysli. Naopak v případě negativně myslících je velmi vysoká pravděpodobnost, že jejich cílů nedosáhnou. 86 % pozitivně myslících je schopno kariérních cílů dosahovat. V případě negativně myslících respondentů kariérních cílů nedosahuje celých 73 % z nich. Nedosahování profesních cílů, a nejen těch profesních, může vést k frustraci a následně i depresi. Z výsledků vyplývá, že negativní nastavení mysli brání jedinci v kariérním rozvoji. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 12.

Graf 12: Dosahování profesních cílů

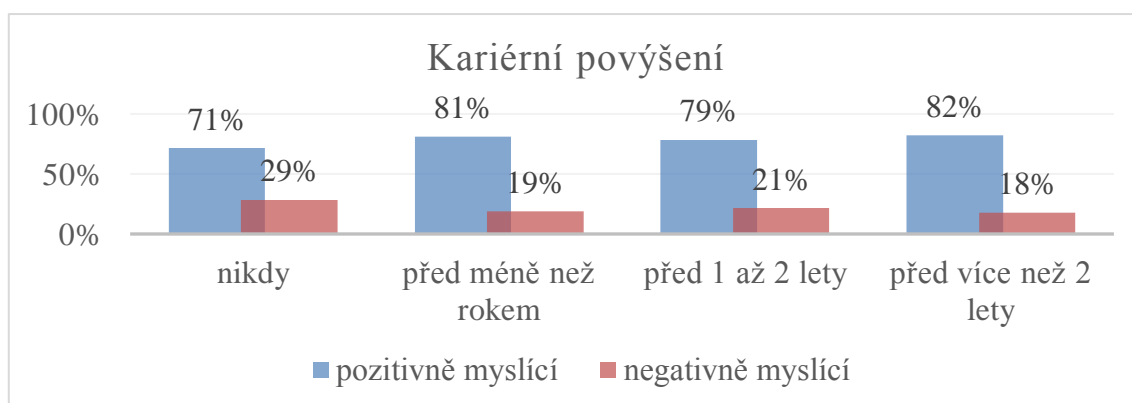


Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Následující otázka č. 16 se týkala profesního progresu respondentů. Zabývala se tím, kdy respondenti v rámci své kariéry povýšili. Respondenti měli k dispozici čtyři varianty

odpovědí, a to: „nikdy“, „před méně než rokem“, „před 1 až 2 lety“ a „před více než 2 lety“. Ve všech kategoriích převládají pozitivně myslící respondenti. Nikdy nepovýšilo 71 % pozitivně myslících, zbylých 29 % spadá do skupiny myslících negativně. Nicméně „před méně než rokem“ povýšilo celých 81 % pozitivně myslících oproti 19 % negativně myslících respondentů. Tento výsledek poukazuje na fakt, že v případě profesního povýšení se s velkou pravděpodobností jedná o pozitivně myslícího jedince. Negativně myslící se o povýšení mnohdy ani nesnaží, neboť v důsledku jejich negativismu předpokládají, že danou pozici nezískají, a to ještě předtím, než se o ni pokusí ucházet. „Před 1 až 2 lety“ povýšilo 79 % pozitivně myslících a 21 % negativně myslících účastníků průzkumu. „Před více než 2 lety“ pak povýšilo 82 % pozitivně myslících a pouze 18 % negativně smýšlejících. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 13.

Graf 13: Kariérní povýšení



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

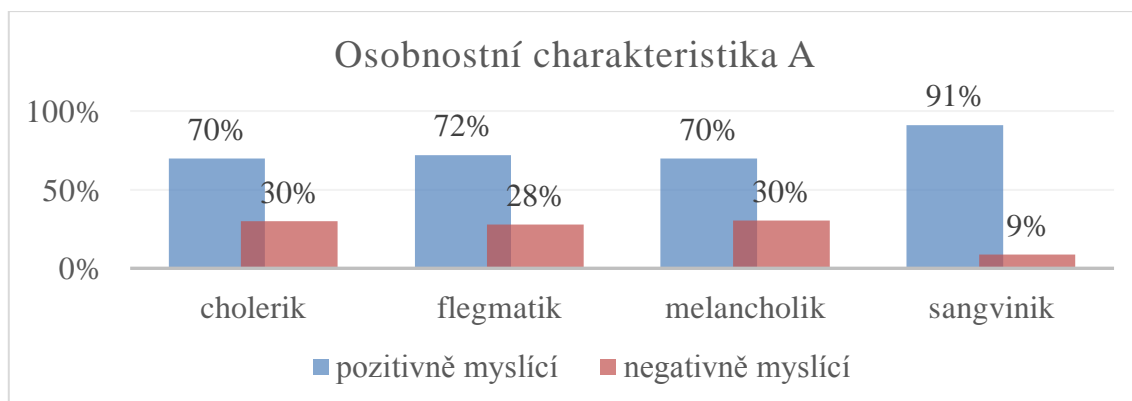
9.4 Analýza otázek 17 až 21 zabývajících se osobnostní charakteristikou

Sedmnáctá otázka se zabývala tím, zda se účastník průzkumu považuje za optimistu, pesimistu nebo realistu. Výsledky u této otázky byly vyvážené. 50 % účastníků průzkumu se považuje za optimisty, 42 % za realisty a 8 % za pesimisty. Tato otázka byla vyhodnocena v kombinaci s otázkou číslo jedenáct.

Otázka č. 18 se věnovala typu osobnosti – sangvinik, choleric, flegmatik nebo melancholik. Složení respondentů je poměrně pestré, konkrétně 16 % cholericů, 24,4 % flegmatiků, 28,3 % melancholiků a 31,3 % sangviniků. 91 % sangviniků je pozitivně smýšlejících. Nejnegativněji pak smýšlejí cholericci, a to v 30 %. U flegmatiků

a melancholiků převládají pozitivně myslící, a to v poměru 7:3. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 14.

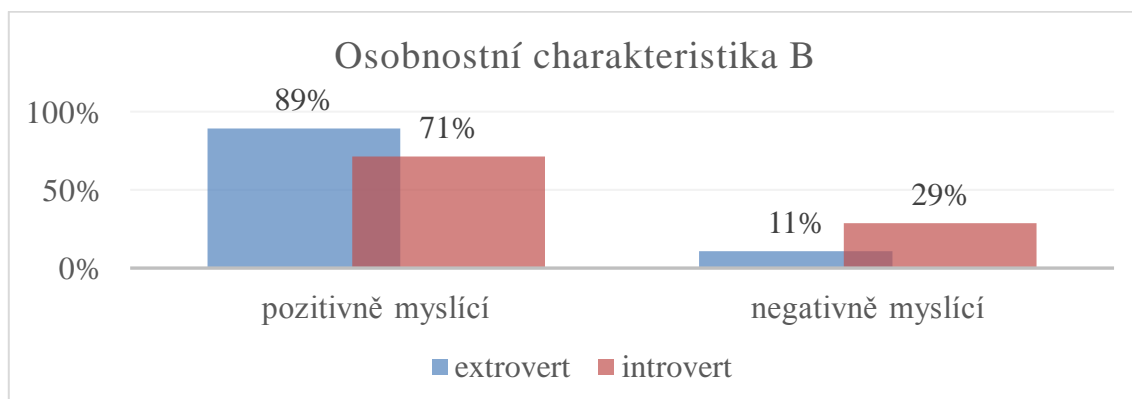
Graf 14: Osobnostní charakteristika A



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

19. otázka se taktéž zabývala osobnostní charakteristikou, nicméně tentokrát měla za úkol porovnat pozitivně a negativně myslící extroverty s introverty. 89 % pozitivně smýšlejících respondentů jsou extroverti. Pouze 11 % extrovertů je smýšlejících negativně. Zatímco v případě introvertů pozitivně myslí 71 %, tedy o 18 % méně než extrovertů. Negativní myšlení introvertů může být podmíněno právě jejich neschopností verbálně sdílet jejich pocity či nápady. Nedostávají pak zpětnou vazbu od okolí, která by jim mohla napomoci k přehodnocení situace. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 15.

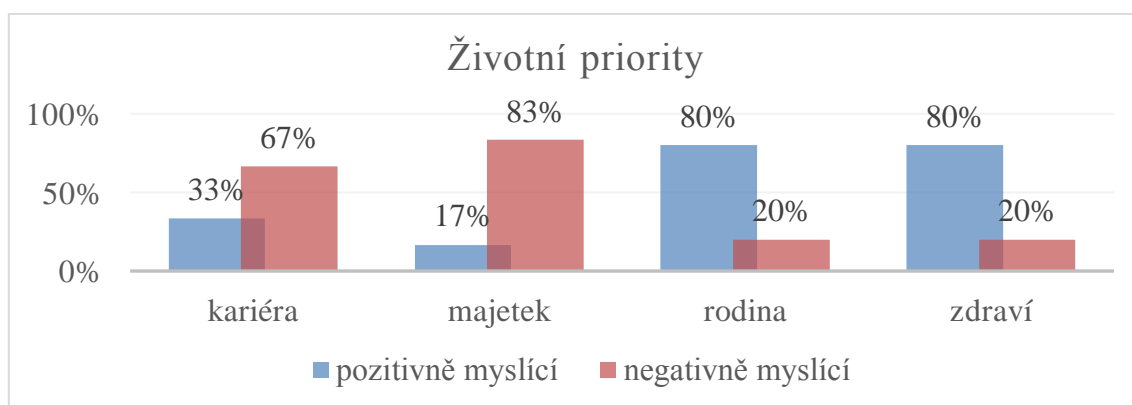
Graf 15: Osobnostní charakteristika B



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Otázka číslo 20 se zaměřuje na to, co je pro účastníky průzkumu v životě nejdůležitější. Pro pozitivně myslící je nejdůležitější rodina a zdraví. U této otázky v obou případech takto odpovědělo 80 %. Na druhém místě je pak kariéra s 33 % a na místě posledním majetek se 17 %. U negativně myslících je na prvním místě majetek, a to v celých 83 %. Následuje kariéra se 66 % a na místě posledním, tedy přesně naopak než u jedinců myslících pozitivně, se umístilo zdraví a rodina s 20 %. Z výsledků je zcela zřetelné, že tyto dvě zcela odlišné skupiny respondentů mají také naprosto odlišné priority. Negativně myslící jedinci jsou mnohem více materiálně zaměřeni. To může být způsobeno například tím, že – jak prokazují výsledky předchozích otázek – negativně myslící jsou většinou introvertní melancholici. Pro takové jedince může být velmi složité udržovat mezilidské vztahy, ať už se jedná o přátelství, či partnerský vztah, mohou pak vztahy díky jejich neschopnosti je navazovat a udržovat odsouvat do pozadí. Upřednostňují tak kariéru a majetek, které pro ně nejsou tak abstraktní jako mezilidské vztahy a rodina, a to zřejmě i na úkor jejich zdraví. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 16.

Graf 16: Životní priority

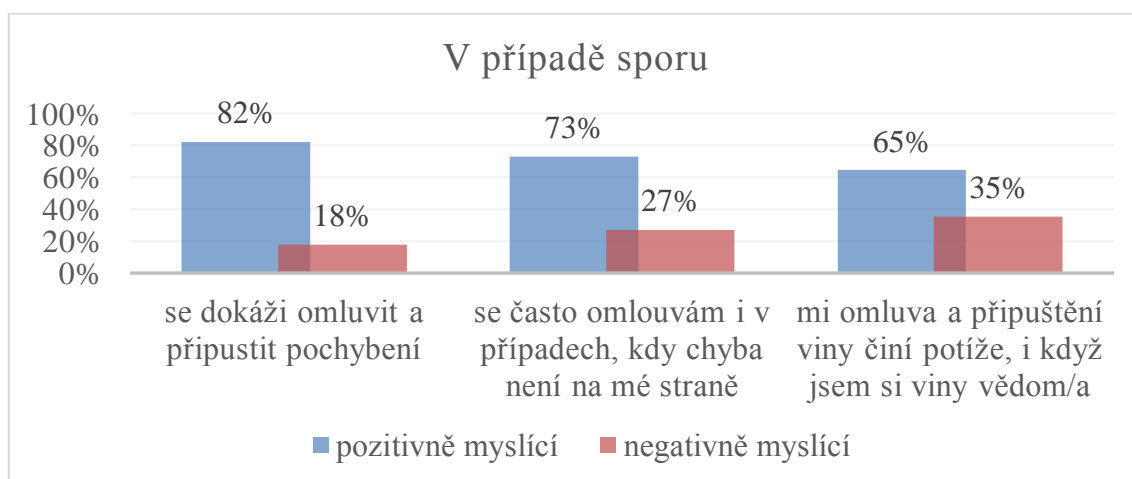


Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

Otázka číslo 21 se zabývala tím, jakým způsobem respondenti reagují při sporu. Respondenti měli možnost volit ze tří možných odpovědí, a to: „v případě sporu se dokáži omluvit a připustit pochybení“, „často se omlouvám i v případech, kdy chyba není na mé straně“ a „omluva a připsání viny mi činí potíže, i když jsem si viny vědom/a“. 82 % pozitivně myslících se dokáže omluvit, 73 % se často omlouvá i v případech, kdy to není nutné, a 65 % respondentů omluva a připsání viny činí problém. U pozitivně

myslících můžeme pozorovat klesající trend. U negativně myslících se naopak jedná o trend stoupající. Pouhých 18 % se dokáže omluvit, 27 % se naopak omlouvá i v případech, kdy chyba není na jejich straně, a 35 % respondentů omluva a připsání viny činí obtíže. Negativně myslící mohou mít potíže s připsáním viny právě v důsledku negativního nastavení mysli. Již o sobě pochybují, schází jim sebedůvěra a mají obavu, že připsání sebemenší chyby by jim mohlo velmi uškodit. Pozitivně myslící jedinci naopak dovedou na situace nahlížet s odstupem a nadhledem a také rozumí tomu, že tvrdošíjné prosazování jejich úhlu pohledu jim může v konečném výsledku uškodit více než připsání viny. Výsledky této otázky je možné vidět v grafu č. 17.

Graf 17: Řešení sporů



Zdroj: autorka práce, 2019 (vlastní šetření)

9.5 Vyhodnocení otázek 22–30 určujících nastavení mysli

Úkolem otázek 22–30 bylo zjistit, zda respondenti smýšlejí pozitivně či nikoli. Pokud respondent odpověděl alespoň 6 a vícekrát „ano“, byl považován za pozitivně smýšlejícího. Z výsledků vyplývá, že 393 z celkového počtu 501 respondentů, tedy 79 %, je pozitivně smýšlejících a pouze 108 respondentů, tedy 21 %, je smýšlejících negativně. Otázky, na které respondenti odpovídali, jsou k nahlédnutí v dotazníku, jenž je součástí příloh.

9.6 Vyhodnocení hypotéz a výzkumných otázek

Cílem průzkumu bylo zjistit, zda jsou pozitivně myslící jedinci úspěšnější v zaměstnání a spokojenější v běžném životě nežli jedinci negativně smýšlející. Současně bylo cílem zjistit, zda pozitivní či negativní myšlení ovlivňuje zdravotní stav jedince.

Zdravotnímu stavu se věnovala otázka č. 8 a otázka č. 9. Bylo zjištěno, že velká většina pozitivně smýšlejících jedinců je zdravá. Ti, kteří jsou nemocní, smýšlejí spíše negativně. Profesním životem se zabývaly otázky 12 až 16. Pozitivně smýšlející jedinci jsou také více spokojeni se svým profesním životem. Vyplyvá to z výše uvedených otázek č. 12 až 16. Jestli jsou respondenti spokojeni svým životem obecně, na to odpovídala otázka č. 11. Výsledky zde byly vyhodnoceny dle osobnosti. Velká většina respondentů je se svým životem spokojena, přičemž se z velké části jednalo o optimisty, tedy pozitivně smýšlející jedince.

Výzkumné otázky

1. Jsou pozitivně myslící jedinci v zaměstnání výkonnější než jedinci myslící negativně?
2. Jsou pozitivně myslící jedinci se svým životem spokojenější než jedinci myslící negativně?
3. Těší se pozitivně myslící jedinci lepšímu zdraví než jedinci myslící negativně?

Pozitivně myslící jedinci jsou jednoznačně výkonnější v zaměstnání. Poukazují na to výsledky otázek č. 13 a 16, tedy že pozitivně myslící jedinci častěji v zaměstnání povyšují a mají též větší předpoklady k vedení pracovního týmu. Většina pozitivně myslících také dokáže efektivně dosahovat vytyčených profesních cílů a domnívá se, že jejich schopnosti a dovednosti jsou z velké části oceňovány. Je tedy možné říci, že pozitivní myšlení vede k efektivitě v zaměstnání.

Pozitivně smýšlející jedinci jsou také více spokojeni se svým životem jako takovým a současně se těší lepšímu zdraví. Dokazují to odpovědi na otázku č. 11 a na otázku č. 8 a 9. Je nutné říci, že všechny faktory určitým způsobem souvisí s celkovým stavem daného jedince. Pokud má jedinec zdravotní potíže, jeho nastavení mysli se může měnit a ovlivňovat tak i výkonnost v zaměstnání a celkovou spokojenost.

Hypotézy

Hypotéza č. 1: Výkonnost v zaměstnání souvisí s pozitivním nastavením mysli jedince. Alespoň 30 % pozitivně myslících jedinců se přikloní k odpovědi, že jsou v zaměstnání výkonnější.

Hypotéza č. 2: Pozitivní myšlení ovlivňuje spokojenost jedince s jeho životem. Alespoň 45 % pozitivně myslících jedinců se přikloní k odpovědi, že jsou se svým životem spokojenější.

Hypotéza č. 3: Jedinci myslící pozitivně se těší lepšímu zdraví. Alespoň 40 % pozitivně myslících jedinců se přikloní k odpovědi, že se v životě těší lepšímu zdraví.

Hypotézu č. 1 je možné na základě výsledků otázek č. 13 až 16 potvrdit, neboť více než 30 % pozitivně myslících respondentů se přiklonilo k odpovědi, že jsou v zaměstnání výkonnější, tedy že mají podřízené, jejich schopnosti a dovednosti jsou oceňovány, dosahují jimi stanovených profesních cílů a v nedávné době povýšili.

Hypotézu č. 2 je možné na základě kombinace výsledků otázek č. 11 a 17 také potvrdit, neboť více než 45 % pozitivně myslících jedinců se přiklonilo k odpovědi, že jsou se svým životem spokojeni.

81 % pozitivně smýšlejících jedinců odpovědělo, že nejsou dlouhodobě nemocní a ani často nachlazení. Hypotézu č. 3 je tedy možné také potvrdit.

Celkově je možné říci, že vzorek respondentů je vesměs složen z pozitivně smýšlejících jedinců, kteří se těší dobrému zdraví, jsou spokojeni se svou kariérou a životem celkově. Z výsledků dotazníkového šetření dále vyplývá, že nejpozitivněji smýšlejí jedinci ve věku 41 až 55 let, kteří spadají do vyšší příjmové skupiny a jsou vyučeni nebo mají dokončené vyšší odborné vzdělání.

ZÁVĚR

Pozitivní myšlení má nepochybně vliv na zdraví člověka, jeho výkon v zaměstnání, spokojenost v běžném životě a v neposlední řadě ovlivňuje i jeho chování. Pozitivně myslící jedinci jsou schopni ovlivňovat svou motivaci a tím i dosažené výkony. Pozitivní přístup k životu je tedy předpokladem úspěchů. Není tomu však naopak, tedy že pokud jedinec dosáhne úspěchu, učiní jej to navždy šťastným. Ve skutečnosti dojde pouze k posunutí jeho laťky a jedinec pak potřebuje nějaký další impulz k tomu, aby se opět cítil šťastný.

Pozitivní myšlení a přístup k životu rodičů má velký vliv na jejich potomky. Děti jsou velmi dobří pozorovatelé a kopírují chování svých rodičů. Tento přístup k životu je ve výchově a formulování postojů dětí velmi důležitý. Vidí-li děti, že jejich rodiče disponují pozitivním přístupem k životu, že berou problémy jako výzvy, o kterých předpokládají, že se s nimi vypořádají, získávají v rodičích dobré vzory a základy vzorců chování.

Jak poukazují poznatky práce výše, pozitivní myšlení vyvolává v člověku pozitivní emoce, které mají příznivý dopad na lidské zdraví a vztahy s okolím, sebevědomí či významnou měrou ovlivňují pocit životní spokojenosti a dokonce rozšiřují aktuální myšlenkový repertoár. Účinky pozitivního myšlení lze aplikovat do soukromé i zaměstnanecké oblasti v životě člověka. V zaměstnání může pozitivní myšlení napomoci ke zvyšování výkonu, k rozvinutí kreativity či k motivování zaměstnanců. V soukromém životě, jak vyplynulo z výsledků této práce, je důležité v rodinné i partnerské oblasti.

Poznatky práce poukazují na fakt, že pozitivní myšlení má vliv na životní spokojenost člověka a taktéž se významně podílí na jeho zdraví jako jeden z faktorů, který může aktuální zdravotní stav člověka ovlivnit. Nelze si ho však plést s nerealistickým pohledem na svět. Myslet pozitivně znamená stále si přiznávat reálnou situaci, mít nadhled a nepopírat ani nezlehčovat její vážnost, ale hledat řešení a nepoddávat se nepříznivým okolnostem.

Zejména manažeři a vedoucí pracovníci mají v náplni práce neustálé rozhodování a řešení problémů. Při řešení problémů hraje pozitivní či negativní přístup významnou roli a je jedním z faktorů ovlivňující výsledek. Pozitivně smýšlející jedinci disponují většími předpoklady pro efektivní řešení problémů, neboť jsou schopnější nalézt či přijmout více alternativních cest k dosažení cíle.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní publikace

AKHTAR, M. *Pozitivní psychologie proti depresi: Jak svépomocí dosáhnout štěstí, pohody a vnitřní síly*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-2474-839-9.

ARNOLD, J. a kol. *Psychologie práce: pro manažery a personalisty*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1518-3.

BARNABY, B. *Tajemství za zákonem přitažlivosti*. Olomouc: ANAG, 2012, 199 s. ISBN 978-80-7263-750-8.

CIMICKÝ, J. *Minimum proti stresu*. 9. vyd. Praha: Olympia, 1996. ISBN 80-7033-415-0.

FISCHEROVÁ-KATZEROVÁ, V., ČESKOVÁ-LUKÁŠOVÁ, D. *Grafologie pro personalisty a manažery*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1552-0.

FRITZ, H. *Spokojeně v zaměstnání*. 1. vyd. Praha: Portal, 2006. ISBN 80-7367-113-1.

GEISSELHART, R., R., HOFMANN-BURKART, C., MICHŇOVÁ, I. *Zvítězte nad stresem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1518-X.

HADFIELD, S. *Pozitivní myšlení: Jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-8661-2.

HOLÁ, L. a kol. *Mediace a možnosti využití v praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-8776-3.

HOSPODÁŘOVÁ, I. *Kreativní management v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 130 s. ISBN 978-80-247-1737-1.

HUBATKA, M. *Úspěšní vychovávají své děti jinak*. 1. vyd. Brno: Edika, 2014, 248 s. ISBN 978-80-266-0551-5.

JINDRA, J., MICHALÍKOVÁ, R., M. *Pedagog = manažer: Výukový materiál k Funkčnímu studiu informace, metody*. 1. vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012. ISBN 978-80-87449-27-1.

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

- KAPOUNOVÁ, G. *Ošetrovatelství v intenzivní péči*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-1830-9.
- KRASKA-LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 114 s. ISBN 978-80-247-1833-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 138 s. ISBN 978-80-247-4007-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KUBEŠ, M. *Manažerské kompetence: způsobilost výjimečných manažerů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 183 s. ISBN 80-247-0698-9.
- LOJDA, J. *Manažerské dovednosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 182 s. ISBN 978-80-247-3902-1.
- MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. ISBN 80-239-1051-5.
- MUHLEISEN, S. *Komunikační a jiné měkké dovednosti: soft skills v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2662-5.
- MÜHLFEIT, J. *Pozitivní leader: jak energie a štěstí pohánějí špičkové týmy na cestě k úspěchu*. 1. vyd. Brno: Management Press ve společnosti Albatros Media, 2017, 368 s. ISBN 978-80-265-0591-4.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0628-1.
- NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0695-4.
- NÜRNBERGER, E. *Síla pozitivního myšlení: jak získat životní nadhled a udržet starosti na uzdě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 105 s. ISBN 978-80-247-3954-0.
- PLAMÍNEK, J. *Řešení problémů a rozhodování: jak přinutit problémy, aby pracovaly ve váš prospěch*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 144 s. ISBN 978-80-247-2437-9.
- PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3. doplň. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.

- PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-185-1.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. 3. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0859-4.
- SEDLÁKOVÁ, R. *Výzkum médií: Nejužívanější metody a techniky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 548. ISBN 978-80-2473-568-9.
- SELIGMAN, M., E., P. *Naučený optimismus. Jak změnit své myšlení a život*. Praha: BETA Dobrovský, 2013. ISBN 978-80-7306-534-8.
- SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-2473-507-8.
- STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002, 227 s. ISBN 978-80-7367-282-9.
- ŠNÝDROVÁ, I. *Manažerka a stres*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-247-1272-5.
- ŠTĚDROŇ, B. *Manažerské řízení a informační technologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2052-4.
- TERMANN, S. *Umění přesvědčit a vyjednat*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 164 s. ISBN 80-247-0304-1.
- TRUCKENBRODT, N. *Stres? Neznám!* 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1688-7.
- VÁVROVÁ, Š. *Deník koučky: zamilujte se do svého života*. 1. vyd. Brno: Jota, 2017, 345 s. ISBN 978-80-7565-178-5.
- WOLF, D., MERKLE, R. *Jak překonat negativní emoce a myšlenky*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-217-0619-6.

Internetové zdroje

Acz-kurzy.cz. *Pozitivní myšlení nové generace*. [online]. 2013 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: <http://www.acz-kurzy.cz/kurzy-osobniho-managementu/pozitivni-mysleni-nove-generace>

Ceskenoviny.cz. *Schopnost pozitivního myšlení je dar*. [online]. 30. 10. 2001 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/schopnost-pozitivniho-mysleni-je-dar/12241>

CHADT, K. Agris.cz. *Etika managementu jako součást podnikové kultury*. [online]. 2018 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: http://www.agris.cz/Content/files/main_files/64/141875/chadt.pdf

Dobry-koucink.cz. *Jak kouč pomáhá*. [online]. 2019 [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://www.dobry-koucink.cz/jak-kouc-pomaha/>

DUCHÁČKOVÁ, J. Dreamlife.cz. *12 rad, jak rozvinout své pozitivní myšlení*. [online]. 15. 3. 2016 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <http://dreamlife.cz/12-rad-jak-rozvinou-sve-pozitivni-mysleni/>

GOLASOWSKÁ, M. *Vliv pozitivních a negativních emocí a myšlení na lidské jednání*. [online]. 2015 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/32437/golasowsk%c3%a1_2015_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

JEZDINSKÁ, K. *Rakovina prsu: Anna K, Anastacia a další hvězdy, které to nevzdaly*. [online]. 5. 3. 2013 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/clanek/rakovina-prsu-anna-k-anastacia-a-dalsi-hvezdy-ktere-to-nevzdaly-16541>

Jogin.cz. *Rezonance. Moc a význam pozitivního myšlení*. [online]. 2019 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <https://www.jogin.cz/moc-a-vyznam-pozitivniho-mysleni/>

KRYL, M. *Poruchy vyvolané stresem*. [online]. 2004 [cit. 2019-01-02]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>

LOJA, R. Forbes.cz. *Naučte se myslet pozitivně. Zlepšíte si tím život i zdraví*. [online]. 26. 10. 2017 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <https://www.forbes.cz/naucte-se-myslet-pozitivne-zlepsite-si-tim-zivot-i-zdravi/>

LYUBOMIRSKY, S., KINGOVÁ, L., DIENER, E., 2005. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 131 (6), s. 803-855 [online]. Dostupné z: <http://www.apa.org/pubs/journals/release/bul-1316803.pdf>

Managementmania.com. *Řešení problémů*. [online]. 2019 [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/reseni-problemu>

NEŠPOR, K. *Pozitivní myšlení, pozitivní motivace, suportivní psychoterapie a lékařská praxe*. [online]. 2009 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: www.drnespor.eu/PozMot.doc

Opsychologii.cz. *Duševní hygiena – jak pečujeme o svou duši?* [online]. 2014 [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <http://www.opsychologii.cz/clanek/133-dusevni-hygiena-jak-pecujeme-o-svoji.dusi/>

PROCHÁZKOVÁ, L. *Být spolu a myslet pozitivně. Jak na to?* [online]. 17. 7. 2013 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: <https://zeny.e15.cz/clanek/laska-a-vztahy/byt-spolu-a-myslet-pozitivne-jak-na-to>

Spektrumzdravi.cz. *Pozitivní myšlení může v životě výrazně pomáhat. Jak se mu lze naučit?* [online]. 21. 9. 2016 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/rozvoj-osobnosti/pozitivni-mysleni-muze-v-zivote-vyrazne-pomahat.-jak-se-mu-lze-naucit>

Zdravi-nemoc.cz. *Síla pozitivního myšlení!* [online]. 2015 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: <https://zdravi-nemoc.cz/sila-pozitivniho-mysleni>

ZELENÁKOVÁ, P. *Psychologieprokazdeho.cz. Co pomáhá při řešení problémů?* [online]. 2017 [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://psychologieprokazdeho.cz/co-pomaha-reseni-problemu/>

Zkola.cz. *Základní pravidla duševní hygieny*. [online]. 2015 [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://www.zkola.cz/zdz/temata/prevence/Stranky/Zakladni-pravidla-dusevni-hygieny.aspx>

ZMĚLÍKOVÁ, A. *Profikoučink.eu. Jak negativní myšlenky ovlivňuje naše životy*. [online] 2017 [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <http://profikoucink.eu/jak-negativni-myslenky-ovlivnuji-nase-zivoty/>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Grafy

Graf 4: Pohlaví respondentů.....	45
Graf 5: Věkové složení respondentů.....	46
Graf 6: Ukončené vzdělání.....	47
Graf 4: Rodinný stav.....	49
Graf 5: Děti.....	50
Graf 6: Časté nachlazení.....	51
Graf 7: Dlouhodobé zdravotní potíže.....	52
Graf 8: Zlovyky a nežádoucí návyky – A.....	52
Graf 9: Četnost výskytu zlovyků a nežádoucích návyků.....	54
Graf 10: Spokojenost s profesním životem.....	55
Graf 11: Profesní vedení týmu.....	56
Graf 12: Dosahování profesních cílů.....	57
Graf 13: Kariérní povýšení.....	58
Graf 14: Osobnostní charakteristika A.....	59
Graf 15: Osobnostní charakteristika B.....	59
Graf 16: Životní priority.....	60
Graf 17: Řešení sporů.....	61

Tabulky

Tabulka 1: Ekonomický status.....	48
Tabulka 2: Výše měsíčního příjmu účastníků průzkumu.....	49
Tabulka 3: Zlovyky a nežádoucí návyky – B.....	53
Tabulka 4: Spokojenost se životem.....	55
Tabulka 5: Míra ocenění profesních schopností a dovedností.....	57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Dotazníkové šetření.....	I
--------------------------------------	---

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Dotazníkové šetření

1) Jsem:

- muž
- žena

2) Věková kategorie:

- do 17 let
- 18 až 25
- 26 až 40
- 41 až 55
- 56 a více

3) Vzdělání:

- základní
- vyučen/a
- středoškolské
- vyšší odborné
- vysokoškolské

4) Ekonomický status:

- student
- OSVČ
- zaměstnanec
- nezaměstnaný/á
- jiné (MD, invalidní důchod, starobní důchod...)
- kombinace (např. zaměstnanec + student) prosím uveďte

5) Výše příjmu:

- 0 až 10 000 Kč
- 10 001 až 20 000 Kč
- 20 001 až 30 000 Kč
- 30 001 až 50 000 Kč
- více než 50 001 Kč

6) Rodinný stav:

- svobodný/á
- vdaná / ženatý
- rozvedený/á
- ovdovělý/á
- žijící s druhem / družkou

7) Děti:

- mám
- nemám

8) Jsem často nachlazen/a:

- ano
- ne

9) Mám dlouhodobé zdravotní potíže:

- ano (prosím uveďte)
- ne

10) Mám zlozvyky a nežádoucí návyky:

- špatné stravovací návyky
- nedostatečný odpočinek / spánek
- kouření
- nadměrná konzumace alkoholu

- workoholismus
- užívání omamných a psychotropních látek
- hraní hazardních her
- nedostatečný pohyb
- jiné (prosím uveďte)
- ne

11) Se svým životem jsem celkově:

- velmi spokojen/a
- spokojen/a
- spíše spokojen/a
- spíše nespokojen/a
- nespokojen/a
- velmi nespokojen/a

12) Se svým profesním životem jsem celkově:

- velmi spokojen/a
- spokojen/a
- spíše spokojen/a
- spíše nespokojen/a
- nespokojen/a
- velmi nespokojen/a

13) V profesi / zaměstnání:

- mám podřízené
- nemám podřízené

14) Mé profesní schopnosti a dovednosti jsou:

- velice oceňovány
- oceňovány
- spíše oceňovány

- spíše neoceňovány
- neoceňovány

15) Mnou stanovených kariérních cílů:

- dosahuji
- většinou dosahuji
- většinou nedosahuji
- nedosahuji

16) Naposledy jsem kariérně povýšil/a:

- nikdy
- před méně než rokem
- před 1 až 2 lety
- před více než 2 lety

17) Považuji se za:

- optimistu
- pesimistu
- realistu

18) Považuji se za:

- flegmatika
- melancholika
- sangvinika
- cholera

19) Považuji se za:

- extroverta
- introverta

20) V životě mi nejvíce záleží na:

- rodině
- majetku
- zdraví
- kariéře

21) V případě sporu:

- se dokáži omluvit a připustit pochybení
- se často omlouvám i v případech, kdy chyba není na mé straně
- mi omluva a připuštění viny činí potíže, i když jsem si viny vědom/a

22) Věřím, že mě moji přátelé a blízcí mají upřímně rádi:

- ano
- ne

23) Přátelé a blízcí se mi často svěřují / žádají mne o radu:

- ano
- ne

24) Svoji budoucnost vidím optimisticky:

- ano
- ne

25) Velmi často jsem dobře nalazen/a, život mě těší:

- ano
- ne

26) Věřím, že osud je ke mně spravedlivý:

- ano
- ne
- na osud nevěřím

27) Věřím, že štěstí přeje odvážným:

- ano
- ne
- na štěstěnu nevěřím

28) Věřím, že si ostatní myslí, že jsem šťastný a úspěšný člověk:

- ano
- ne

29) Věřím, že pro většinu problémů existují dobrá řešení:

- ano
- ne

30) Jsem schopen/schopna přijmout kritiku:

- ano, oprávněná kritika mi napomáhá na sobě pracovat
- obtížně
- ne, kritika i oprávněná mne podráždí

Bibliografické údaje

Jméno autora: Iveta Jedličková

Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Pozitivní myšlení

Rok: 2019

Počet stran textu bez příloh: 56

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů českých použitých zdrojů: 40

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 20

Vedoucí práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.