

UNIVERZITA KARLOVA

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY



Diplomová práce

Bc. Irena Machová

Optimální prospívání pracovníků v pomáhajících profesích s využitím modelu Perma

Flourishing of workers in the helping professions using the model PERMA

Praha 2018

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martina Švandová, Ph.D.

Poděkování

Děkuji mé vedoucí práce Mgr. et Mgr. Martině Švandové, Ph.D. za její laskavé vedení a za důvěru, kterou do mne vložila. Za cenné rady k otázkám metodologie děkuji doc. PhDr. Jitce Lorenzové, Ph.D. Oběma patří rovněž velké díky za projevy lidskosti, ochotu a čas, který mi věnovaly. Poděkování také patří všem, kteří se účastnili mého výzkumného šetření a poskytli mi velmi zajímavé informace a své životní zkušenosti. V neposlední řadě bych na tomto místě ráda poděkovala také mé rodině za trpělivost a podporu, kterou mi projevila po celou dobu mého studia. Děkuji Kristýnce a Honzovi, kteří jsou zdrojem mého životního štěstí a osobní pohody.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci „*Optimální prospívání pracovníků v pomáhajících profesích s využitím modelu Perma*“ vypracovala samostatně a všechny použité písemné i jiné informační zdroje jsem řádně odcitovala. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného vysokoškolského titulu.

V Praze dne 16. 4. 2018 Bc. Irena Machová

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá jedním z klíčových témat pozitivní psychologie, kterým je optimální prospívání, jenž je zasazeno do kontextu modelu Perma na pozadí pomáhajících profesí. Cílem diplomové práce je prozkoumat fenomén optimálního prospívání pomáhajících pracovníků a odkrýt vzájemné souvislosti mezi všemi prvky uvedeného modelu a náročností pomáhajících profesí s ohledem i na jejich kompetence. Práce přispívá k pochopení vzájemné provázanosti a podmíněnosti jednotlivých komponent optimálního prospívání, které uvádí do vztahu s náročností a kompetencemi pomáhajících profesí, za použití metod polostrukturovaného rozhovoru a pozorování, prostřednictvím kvalitativně orientovaného výzkumného šetření. Jeho výsledky ukazují, že cesta k optimálnímu prospívání je dynamickým procesem, do kterého vstupují zejména kategorie jako je smysluplnost, resilience, dále ukotvenost jedince v sobě samém a v síti sociálních vztahů, kde klíčovou roli hraje především rodina jako zdroj pozitivních emocí a motivace, místo saturace potřeb a výchovy. Optimálního prospívání u pomáhajících pracovníků je dosaženo ve chvíli, kdy se jedinec cítí dobře fyzicky i duševně a současně prožívá harmonický, spokojený a šťastný život. Součástí práce je i doporučení pro praxi ve formě návrhu taxonomie kompetencí pomáhajících profesí s ohledem na skutečnost, že dosud žádná podobná komplexní klasifikace neexistuje.

Klíčová slova

model Perma, optimální prospívání, pomáhající profese, pozitivní psychologie, teorie duševní pohody

Abstract

The thesis deals with one of the key topics of positive psychology. The topic in question is a flourishing, which is set in the context of the Perma model on the background of helping professions. The aim of the thesis is searching the phenomenon of helping workers' flourishing and revealing mutual connections between all elements of the model and the difficulty of helping professions with respect to their competences. The thesis contributes to the understanding of mutual interconnection and conditionality of flourishing particular components. It puts them into a relation with the difficulty and competences of helping professions. For this purpose a semi-structured interview and an observation methods are used through a quality research procedure. The results indicate that a way to flourishing is a dynamic process which is influenced by the categories such as meaningfulness, resilience, anchorage of individuals in themselves and also in the social relations network. A family, as a source of positive emotions and motivations and the place where the saturation of our urges and the education go on, plays the key role. Helping workers' flourishing is reached at the moment when an individual feels well physically and also intellectually and at the same time experiences a harmonic, satisfied and happy life. As a part of the thesis there is also a recommendation for the practice. It is in the form of a suggested taxonomy of assisting professions competences with respect to the fact that there is no classification of this kind yet.

Keywords

model Perma, flourishing, helping professions, positive psychology, well being theory

OBSAH

Úvod.....	8
Terminologická vsuvka.....	10
TEORETICKÁ ČÁST	12
1. Východiska vzniku, zrod, vývoj, limity, aktuální dění a budoucnost pozitivní psychologie.....	13
2. Optimální prospívání: teorie duševní pohody, silné stránky člověka, model Perma	18
2.1 Optimální prospívání.....	18
2.2 Teorie duševní pohody ve vztahu k teorii opravdového štěstí.....	19
2.3 Silné stránky člověka a jejich využívání	20
2.4 Model Perma	22
2.4.1 POZITIVNÍ EMOCE	23
2.4.2 ZAUJETÍ ČINNOSTÍ	26
2.4.3 POZITIVNÍ VZTAHY.....	28
2.4.4 SMYSLUPLNOST	32
2.4.5 ÚSPĚCH	35
3. Pomáhající profese v kontextu optimálního prospívání: obsahové vymezení, náročnost a úskalí pomáhajících a jejich kompetence	37
3.1 Obsahové vymezení pomáhajících profesí.....	37
3.2 Náročnost pomáhajících profesí a jejich možná úskalí.....	39
3.2.1 Syndrom vyhoření.....	41
3.2.2 Syndrom pomáhajícího	43
3.3 Kompetence pomáhajících pracovníků	44
3.3.1 Osobnostní kompetence	46
Shrnutí teoretické části.....	49
EMPIRICKÁ ČÁST.....	50
4 Metodologický úvod	51
4.1 Kontext a popis výzkumného projektu.....	51
4.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky	53
4.3 Metoda výběru a popis výzkumného vzorku	54

4.4 Časový plán a průběh výzkumného projektu	55
4.5 Etické otázky výzkumu	56
4.6 Použité metody sběru a zpracování dat	57
5 Výsledky výzkumu.....	61
5.1 Analýza a interpretace dat.....	61
5.1.1 UKOTVENOST	61
5.1.2 RŮST A AKTIVITA.....	64
5.1.3 SMYSLUPLNOST	66
5.1.4 RESILIENCE.....	67
5.1.5 HODNOTA ZDRAVÍ A ŽIVOTA	68
5.2 Závěry výzkumného šetření	79
5.3 Diskuze.....	87
Limity výzkumného šetření.....	89
Budoucí výzkum	90
DOPORUČENÍ PRO PRAXI	91
Závěr.....	95
SEZNAM LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ	97
SEZNAM PŘÍLOH.....	106

Úvod

Motto: „Vivat, crescat, floreat!“

– At' žije, at' roste, at' vzkvétá!

Uvedené motto, jako by zrcadlilo podstatu optimálního prospívání, pojmu, který světu přinesla pozitivní psychologie. Stav dozrání jedince či jeho rozkvetu, jak je také optimální prospívání nazýváno, se stal ústředním tématem této práce, k jehož výběru nás vedli dvě skutečnosti. První z nich je náš dlouhodobý zájem o studium poznatků, převážně z oblasti psychologie osobnosti, a současně druhým impulsem pro výběr tématu je naše sociálně-pedagogické profesní zaměření, které je celoživotně spojováno s lidmi a ubírá se směrem od podpory dětí v jejich volnočasových aktivitách přes pomoc dospělým v jejich hledání profesní identity. Sami se v roli pomáhajícího setkáváme s nejrůznějšími životními úděly, jenž dohromady tvoří pestré lidské příběhy, které velmi často oscilují na pomyslné ose mezi štěstím a beznadějí.

Tato pestrost životních cest člověka nás přivedla k úvahám, co všechno se za ní skrývá, co ji tvoří, čím je dána. Vynořila se celá řada otázek po příčinách existence lidského štěstí. S ohledem na náš holisticky zaměřený, poměrně optimistický náhled na svět a život v něm, pak bylo přirozenou volbou hledat odpovědi právě prostřednictvím poznatků z pozitivní psychologie.

Současný svět je rychlý, pestrý, barevný, různorodý a nabízí širokou škálu možností, jak jej prožít. To se může na první pohled zdát jako idylka, leč právě to v sobě skrývá veliké nároky na lidi v takovém světě žijící. Jde totiž o hledání své životní cesty, svého životního směru, či osobní identity, a to ne každý dokáže. S o to větší naléhavostí je pak přistupováno k hledání a nalézání důvodů pro život naplněný smyslem a osobní pohodou, což je patrné z probíhajících celosvětových výzkumů životního štěstí a vzkvétání člověka.

Naše práce se soustřeďuje na optimální prospívání u pomáhajících pracovníků, je teoreticko-empirické povahy a obsahuje celkem pět kapitol. První z nich naznačuje, čím se zabývá pozitivní psychologie, jaká jsou východiska jejího vzniku, jaká témata v současnosti studuje a co může nabídnout do budoucna. Další kapitola je zaměřena na popis všech aspektů a souvislostí optimálního prospívání, kterými jsou silné stránky jedince v teorii duševní pohody a prvky modelu Perma. Ve třetí kapitole přinášíme informace o pomáhajících profesích. Postupujeme přitom od jejich obsahového vymezení a popisu jejich náročnosti k jejich

požadovaným kompetencím. Zbývající dvě kapitoly dohromady tvoří empirickou část práce. Metodologická část popisuje kontext a průběh výzkumného šetření, jehož zjištění jsou pak analyzována a interpretována v části věnující se výsledkům výzkumu. Cílem diplomové práce je prozkoumat fenomén optimálního prospívání pomáhajících pracovníků a odkrýt vzájemné souvislosti mezi všemi prvky uvedeného modelu a náročností pomáhajících profesí s ohledem i na jejich kompetence. Tohoto cíle chceme dosáhnout kvalitativně orientovanými metodami sběru dat, kterými jsou polostrukturovaný rozhovor a pozorování.

Přínos naší práce spatřujeme zejména v její originalitě, co do zvoleného tématu i jejího zpracování. Co se týká prací, které svoji pozornost věnují pomáhajícím profesionálům, existuje jich celá řada, leč jsou z velké části zaměřené úzce, zejména na otázky týkající se syndromu vyhoření. Nenašli jsme však práci, která by se komplexněji zabývala tím, co naopak tvoří osobní pohodu pomáhajících pracovníků. Víme, že výkon takových profesí je náročný zejména psychicky, tudíž shledáváme za přínosné poskytnout obsahově bohatá data o tom, co tvoří a co podporuje optimální prospívání pomáhajících pracovníků. Těchto poznatků je pak možné využít například při tvorbě či plánování programů spojených s prevencí psychických úskalí v pomáhajících profesích. My jsme se v naší práci zaměřili zejména na oblast kompetencí pomáhajících a přinášíme návrh jejich taxonomie jako možný podklad pro další uvažování směrem k názorovému vyjasnění a sjednocení definic, jednak pojmu pomáhající profese, jednak kompetence pomáhajících profesí. Obojí v současnosti vnímáme jako poněkud problematické a nepřehledné, a to díky absenci komplexní taxonomie, která by vše zastřešila a zasadila do ohraničeného rámce na základě společného konsenzu napříč pomáhajícími profesemi.

Terminologická vsuvka

Název práce je *Optimální prospívání pracovníků v pomáhajících profesích s využitím modelu Perma*. Považujeme za vhodné hned v úvodu textu vymezit či přesněji vyjádřit a popsat jednotlivé segmenty názvu pro lepší orientaci ve zkoumané problematice. Model Perma vychází z teorie duševní pohody Martina Seligmana, předního pozitivního psychologa a jednoho ze zakladatelů oboru. Uvedený model je sám o sobě poměrně rozsáhlý a je mu věnována jedna samostatná kapitola. Slovní spojení pomáhající profese bude rovněž v samostatné kapitole vymezeno, leč je jistě zajímavé podívat se i na obě slova tohoto spojení zvlášť.

Pokládáme si otázku, co znamenají slova: *optimální – prospívání – „flourishing“ – pracovník – pomáhající – profese*.

Narazíme přitom na problém mezi anglickými a českými vhodnými ekvivalenty, protože to, co v angličtině znamená „*flourishing*“, nemusí být v českém překladu přesně a plně vyjádřeno. Stojí však za to, promýšlet a hledat ta nejvhodnější synonyma, aby nedošlo ke zkreslení původních anglických pojmů. Proto je zde nabídnuto vyložení pojmu „*flourishing*“ i jeho z našeho pohledu nejobsáhlejšího českého překladu „*optimální prospívání*.“

Optimální se vykládá jako nejlepší, nejvhodnější, nejvýhodnější, nejpríhodnější, nejlépe vyhovující, nejdokonalejší, nejpríznivější, shrnující nejlepší znaky a vlastnosti věcí nebo jevů, ideální, špičkový, nejlepší za určitého omezení, buď jasně vyřčeného nebo takového, se kterým se počítá automaticky. Slovo má latinský původ, vychází se ze slova *optimus*, což je třetí stupeň latinského *bonus* = dobrý. Souvisí rovněž se slovem *ops* = moc, síla, bohatství. (Svobodová, 2014)

Prospívání je podstatné jméno odvozené od slova *prospívat*, což ve výkladových slovnících označuje: dařit se (obchod), vzkvétat, rozvíjet se, prosperovat, rozkvétat, být úspěšný, mít úspěch. (Synonymus.cz, ©2011–2018, *prospívat*) Za původem slova je možné najít slovanské sloveso *spěti*, v dnešní češtině znamenající směřovat, postupovat, a které ve své praslovanské podobě *spěti* mělo význam *prospívat*, postupovat k cíli. Praslovanské sloveso mělo indoevropský základ *spe-*, který znamenal *prospívat*, dobře růst. (Novotný, 2003)

Flourishing je do češtiny překládáno jako vzkvétající, prosperující, rostoucí, rozvíjející se, množící se, zvyšující se. Rovněž jako rostoucí či rozvíjející se zdravým nebo energickým způsobem, zejména v důsledku mimořádně příjemného prostředí. Vychází se přitom ze slovesa *flourish*, což v překladu znamená kvést, bujet, dařit se, vzkvétat. (Slovník.cz.in.eu, ©2009, *flourish*) a (English Oxford Living Dictionaries, ©2018, *flourish*) a (Slovník online [b.r.], *flourish*)

Pracovník znamená osobu vykonávající určitou práci jako povolání, synonymem pak je zaměstnanec. (Wikislovník, 2018, pracovník) a (ABZ slovník, ©2008–2018, pracovník)

Pomáhající se může odkázat na slovo pomáhat, což znamená podporovat, přispívat, napomáhat, usnadňovat, být přítomen, asistovat, podpírat, podepřít, opřít, udržovat, vydržet, nést, uživit. (Synonymus.cz, ©2011–2018, pomáhat komu) a (Dictionaries24.com [b.r.], pomáhat)

Profese je vykládána jako řemeslo, zaměstnání, povolání, práce. (ABZ slovník, ©2008–2018, profese) Je chápána jako poměrně jasně vymezená pracovní role, která se do značné míry překrývá s pojmem “zaměstnání”. U profese je však vnímán ještě jeden zásadní rozměr, a to důraz na celkovou roli, zodpovědnosti a výsledky, které produkuje, a dovednosti, znalosti a schopnosti, které její nositel musí mít. Jde tedy o jasně vymezený soubor kompetencí, které jsou s danou profesí přímo spojovány. (Špok, [b.r.]

Uvědomujeme si, že **Seligmanův koncept optimálního prospívání** je obsáhlý co do své hloubky i šíře. Samotný autor se snaží všechny komponenty tvořící optimální prospívání popsat, nicméně po předchozím studiu této problematiky shledáváme, že nám u něj chybí jeho větší propracovanost, která by však zároveň byla přehledná a snadno srozumitelná. Ocenili bychom podrobnější rozpracovanost jednotlivých prvků modelu Perma a následnou provázanost těchto prvků k teorii duševní pohody, jejímž základem je právě jev optimálního prospívání. Domníváme se, že je to dáno tím, že pozitivní psychologie se snaží popsat široké spektrum pozitivních jevů, a tento popis se pak stává méně přehledným. Možná by pro snadnější orientaci posloužila větší strukturovanost popisu studovaných jevů.

Výše uvedené souvislosti se pak promítají do nároků, které jsou na nás kladeny co do výběru a zařazení jednotlivých kapitol této práce, aby bylo vše dostatečně, zároveň však výstižně, popsáno. V následujícím textu tedy přinášíme vše, o čem jsme přesvědčeni, že je důležité popsat ve vztahu k cíli naší práce, který jsme si vytyčili. Vložení terminologické vsuvky ještě před samotným ponořením se do psaní této práce považujeme za opodstatněné a zároveň pro nás přínosné, neboť nám poslouží jako jakési „zahřívací kolo“ či „motivační pobídka“ pro další úvahy směrem k onomu cíli.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Východiska vzniku, zrod, vývoj, limity, aktuální dění a budoucnost pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie si za svůj **cíl** vytyčila **zvýšení míry optimálního prospívání v životě každého člověka a na celé planetě**. (Seligman, 2014) Nechce však nabízet a rozdávat laciné rady a návody k dosažení životního štěstí člověka, naopak připouští, že každý člověk je jiný, má své individuální potřeby, prožívání a životní cíle, proto Seligmanova **teorie duševní pohody** poskytuje prostor pro vlastní úvahy každého člověka, aby si mohl vybrat přesně to, co mu nejlépe a nejvíce vyhovuje v jeho cestě k dosažení nejvyššího možného štěstí ve smyslu jeho optimálního prospívání. Člověk není pouhým pasivním objektem, nýbrž aktivní bytostí, která svým přičiněním může ovlivňovat a řídit svůj život a dosáhnout osobní či duševní pohody. Tento princip pozitivní psychologie je zakotven v úvaze Akhtar (2015, s. 29): *„Pozitivní psychologie využívá způsobu myšlení zaměřeného na růst. Věří, že věci jsou spíše flexibilní (pružné) než fixní (pevně dané) a že se můžeme naučit optimismu, zvýšit svou schopnost prožívat štěstí a rozvinout své silné stránky.“*

Pozitivní psychologie stojí na **třech pilířích** v odborných textech též označovaných jako úrovně pozitivní psychologie:

- **Subjektivní úroveň** zahrnující studium pozitivních emocí a pocitů jako je radost, prožitky osobní pohody a štěstí, dále i prožitky spojené s optimismem a vrcholné flow prožitky
- Individuální úroveň směřující k „*dobrému životu*“ člověka ve smyslu **konání dobra i vůči druhým skrze využívání a rozvíjení silných stránek jedince a jeho ctností**
- Úroveň pozitivně fungujících **organizací a institucí, komunit**. V této úrovni jedinec využívá sociální dovednosti a občanské ctnosti, uplatňuje i toleranci k jinakosti a další pozitivní rysy a vlastnosti. Vše ve prospěch rozvoje skupiny v jakékoliv její podobě. (Compton a Hofmann, 2005; Boniwell, 2006; Carr, 2011; Seligman, 2015)

Smékal (2017) vnímá pozitivní psychologii jako nový směr psychologie vystavěný na výzkumu, teoretickém uvažování i praktických aplikacích, nabízející soubor psychologických poznatků, které popisují a objasňují prožívání a jednání osobnosti v kontextu kvality života jedince i celého společenství. Pozitivní psychologie je též někdy nazývána „*vědou o štěstí*“,

což nepovažujeme za příliš vhodně zvolené, protože toto zjednodušující označení může vzbudit mylný dojem, že jde jen o jakousi optiku „*růžových brýlí*“ popírající negativní lidské zkušenosti, jak o tom píše Slezáčková (2012). Mnozí autoři (Snyder a Lopez, 2002; Linley a Joseph, 2004; Boniwell, 2006; Slezáčková 2010; Kristjánsson, 2013; Akhtar, 2015) se shodují na tom, že pozitivní psychologie vědecky studuje optimální psychické fungování člověka a odpovídá na otázky, kdy se člověk a proč cítí dobře, za jakých okolností prosperuje či vzkvétá.

Východiska vzniku a zrod pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie svoji pozornost upíná ke studiu pozitivních fenoménů a do popředí svého zájmu staví zejména úvahy spojené s hledáním a dosažením **životního štěstí v jeho nejkomplexnější podobě**, kterou její představitelé nazývají **optimálním prospíváním**. Pozitivní psychologie od svého vzniku na přelomu dvacátého a jednadvacátého století v čele s profesorem **Martinem Seligmanem** a jeho spolupracovníky prošla vývojem v uvažování o fenoménu štěstí člověka a jeho **osobní pohody**. Slezáčková (2012) podává přehled vývoje koncepcí osobní pohody a štěstí (viz Příloha č.1). Každý z uvedených autorů přispěl celku dílčími výzkumy a obohatil pozitivní psychologii o nové teorie. Naše uvažování se bude dále ubírat směrem k **modelu PERMA** z toho důvodu, že ho chápeme jako komplexní teorii zastřešující a popisující všechny aspekty a prvky lidského štěstí, které se odráží v celkové osobní pohodě člověka, v jeho optimálním prospívání. (Penn University of Pennsylvania, ©2018)

Pozitivní psychologie vznikla jako **reakce** na do té doby převládající zaměření empirické i teoretické psychologie **na studium problémových oblastí a rizikových faktorů, negativních jevů, nemocí a poruch**. Z tohoto důvodu obrací pozornost ke studiu pozitivních fenoménů, které předchází proudy psychologického bádání podle předních představitelů a zakládajících členů hnutí pozitivní psychologie přehlíželi. Nutno však říct, že podobnými otázkami se již zabývali **představitelé humanistické psychologie**. Je škoda, že někteří představitelé pozitivní psychologie mají tendenci popírat právě tyto historicky podmíněné souvislosti, o čemž pojednáme dále.

Limity pozitivní psychologie

Jako každá oblast lidského bádání, má i pozitivní psychologie své **limity**, na něž již upozornila řada autorů. Považujeme to za správné, protože **kritické zhodnocení** vždy vytváří prostor k reflexi. Bez **reflexe** není možné vědní obor rozvíjet. Je třeba se neustále zamýšlet a případně revidovat uvažování v kontextu **společenských změn** a reagovat na **dynamiku vývoje** vědy

jako takové. Za české autory, kteří se kriticky vyslovili vůči některým principům či názorům představitelů pozitivní psychologie můžeme uvést například Urbana (2006) nebo Slezáčkovou (2010). Nejuceleněji výčet kritických poznámek však podávají Mareš, Preiss a Skorunka (2014), z něhož vybíráme dle našeho názoru ty nejpodstatnější výtky:

- **přehlížení** přínosu předchozích badatelů, někdy až **odmítání historické kontinuity**
- tvrzení, že **humanistická psychologie nepracovala běžnými empirickými metodami**, že je nevědecká až antivědecká
- samotné označení „**pozitivní psychologie**“, které je nevhodné, nešťastné, neboť navozuje **hodnotící konotace pozitivní versus negativní**
- snaha vytvořit **samostatnou, oddělenou, odlišnou vědu**; „deklarace nezávislosti na patologickém modelu“
- snaha **překročit** hranice psychologie a vytvořit „**positivní společenské vědy**“
- **označování** většiny dosavadních výzkumů za „**negativní psychologii**“

Podobný pohled nabízí i Kulka (2006), když kriticky hodnotí zejména aroganci předních představitelů hnutí pozitivní psychologie, kteří jako by přehlíželi existenci historických kořenů a souvislostí, které bezpochyby předcházeli vzniku samotné pozitivní psychologie a rovněž uvádí, že může být zavádějící vymezení **dichotomie pozitivní-negativní**. Argumentuje tím, že psychologie svou podstatou je vždy „*pozitivní*“, protože jejím cílem je pomáhat lidem k jejich duševnímu zdraví a není tedy úplně šťastné hovořit o „*negativní*“ a „*pozitivní*“ psychologii.

Abychom však nezůstali jen v rovině kritických výhrad vůči pozitivní psychologii, je třeba přiznat i všechny její zásluhy v **obohacení** psychologie jako vědy. Pozitivní psychologie si našla od doby svého vzniku celou řadu zastánců, kteří neúnavně prosazují její principy a snaží se zároveň poznatky získané výzkumem **aplikovat do nejrůznějších odvětví** lidské činnosti. Za všechny určitě stojí za zmínku oblast **edukace, poradenství a psychoterapie, sociální práce, personalistiky, koučinku, zdravotnictví a sportu**.

Dá se předpokládat, že s přibývajícimi poznatky empirického ověřování výzkumných hypotéz pozitivní psychologie se bude i rozšiřovat jejich aplikační využití. A jak si pozitivní psychologie jako dynamicky se rozvíjející vědní obor vede v současnosti? Následující odstavec nabídne stručný přehled toho, co je v **popředí zájmu vědeckého bádání** na poli pozitivní psychologie zejména v České republice a na Slovensku.

Aktuální dění

Probíhají vědecké konference, z nichž první na území České republiky proběhla v roce 2012 v Brně, s jejímž průběhem nás seznamuje Slezáčková (2012). Konference byla tematicky zaměřena mimo jiné i na aplikace poznatků pozitivní psychologie do edukačního prostředí, dále se zabývala i tématy jako je smysluplnost lidského života či spiritualita nebo silné stránky charakteru. V roce 2017 proběhl již pátý světový kongres pozitivní psychologie v Montrealu, kde se setkali přední světoví představitelé pozitivní psychologie.

V České republice funguje **Centrum pozitivní psychologie** (Centrum pozitivní psychologie, ©2018), v jehož čele stojí Alena Slezáčková, stejně tomu je i na Slovensku, kde **Centrum pozitivnej psychológie** (Paneurópska vysoká škola, ©2018) vede Eva Szobiová. Obě instituce si za cíl kladou zejména podporu vzdělávací a vědecko-výzkumné činnosti v oblasti pozitivní psychologie a rozšiřování a aplikaci jejích poznatků do různých oblastí lidského života jako je například edukace, koučink či poradenství.

Oblastmi výzkumného zájmu pozitivní psychologie a jejími stěžejními tématy dále jsou vděčnost, smysluplnost, odpuštění, naděje, optimismus, subjektivní pohoda, tedy well-being, pozitivní emoce, moudrost a posttraumatický rozvoj osobnosti jedince. Výčet témat pozitivní psychologie by mohl být zajisté mnohem širší, leč naším úkolem je v této kapitole jen podat stručný přehled toho, co se nám jeví jako nejpodstatnější pro snazší orientaci a pochopení dalšího textu. Za české a slovenské autory můžeme uvést například Gajdošovou a Bisaki (2015), které podávají výklad o aplikaci poznatků pozitivní psychologie do edukačního prostředí. Mareše (2008), který nabízí příspěvek k silným stránkám charakteru. Neúnavně propagoval poznatky pozitivní psychologie rovněž Křivohlavý (1994, 2006, 2009, 2013, 2015) a v současnosti asi nejvýraznější postavou na scéně české pozitivní psychologie je Slezáčková (2010, 2012, 2017). Výše jmenovaní jsou autory i dalších publikací, my zde však uvádíme pouze ta díla, ze kterých čerpáme inspiraci pro tuto práci.

Rádi bychom se ještě pozastavili u tématu, které jsme zatím v souvislosti s oblastmi výzkumného zájmu pozitivní psychologie nezmínili. Je jím resilience vyjadřující univerzální schopnost předcházet, minimalizovat či zdolávat překážky a překonat poškozující důsledky nepřízně. Přičemž resilientní může být jedinec, stejně jako skupina či celá společnost. V České republice se výzkumem resilience zabývají či zabývali převážně tyto badatelé: Šolcová (2009) popisuje vývoj resilience dětí i dospělých, Hoskovcová (2006) se zaměřuje na odolnost předškolního dítěte, z dřívějších autorů pak Matějček (2005), který sledoval vývoj kojenců a batolat v prostředí ústavního zařízení a následně i dospělé osoby, jež byly vystaveny

nepříznivým podmínkám svého vývoje a zjistil jako protektivní faktor působení rodiny. Téma attachmentu jako důležitého aspektu resilience analyzují Břicháček a Habermannová (2007). Z dalších autorů je třeba upozornit na celoživotní práci Langmeiera, dětského klinického psychologa, dále Kebzy, jenž je právem považován za zakladatele moderního pojetí psychologie zdraví v České republice a Sobotkové, která se dlouhodobě zasazuje o rozvoj oboru psychologie rodiny. Z onoho výčtu je patrné, že resilience je fenomén multidimenzionální a jeho studium si zasluhuje mezioborovou spoluprací minimálně na poli věd psychologických.

Budoucnost pozitivní psychologie

Boniwell (2006) se pokusila nastínit možný budoucí vývoj pozitivní psychologie v podobě **tří možných scénářů**:

- **pozitivní psychologie se nechá pohltit svou vlastní ideologií** a neudrží si své postavení v rámci psychologie, stane se pouze jakýmsi „**módním výstřelkem**“
- **pozitivní psychologie se bude dále rozvíjet jako vědní obor zcela vyčleněný z rámce psychologických věd** a zaměří se výhradně na studium pozitivních fenoménů na základě využívání vědeckých metod, na nichž si tolik zakládají zejména její zakládající představitelé
- **pozitivní psychologie se postupně začlení do systému psychologických věd** a bude studovat **pozitivní i negativní jevy v jejich komplexnosti a ve všech souvislostech**

Slezáčková (2010) označuje první dva scénáře jako možná úskalí a upozorňuje na to, že pozitivní psychologie by se měla vydat cestou kooperace napříč ostatními vědními obory a oblastmi lidské činnosti. Rovněž stanovuje **dvě výzvy pro pozitivní psychologii**, které tkví v potřebě, aby pozitivní psychologie **více pozornosti věnovala longitudinálním studiím** a dále aby více otevřela dveře i mimo euroamerickou půdu pro vědecké bádání a ověřování zjištěných poznatků, tedy aby mohla být studována i **témata přicházející z jiných kultur**.

2. Optimální prospívání: teorie duševní pohody, silné stránky člověka, model Perma

2.1 Optimální prospívání

„*Nic mi nepřináší větší uspokojení než pozorovat, jak se lidé mění, jak jejich schopnost být šťastní roste a jejich životy rozkvétají.*“ (Akhtar, 2015, s. 12)

Blatný (2010) podává informaci o tom, že v současnosti jsme svědky rostoucího zájmu o témata související s dobře či šťastně prožitým lidským životem, kdy se hovoří o optimálním fungování člověka, jeho optimálním vývoji, své místo si již našel i termín optimální stárnutí. Křivohlavý (2013) citlivě odkazuje k přání zdařilého života. U Seligmana (2014) se setkáváme s termínem **flourishing**, který označuje **dozrání, či vzkvétání osobnosti ve smyslu optimálního prospívání jedince**. Všechny zmíněné úvahy mají společného jmenovatele a tím je hledání životního štěstí. Otázkami, co tvoří štěstí v životě člověka se po celá staletí zabývali myslitelé, z nichž jmenujme jednoho, který silně ovlivnil myšlení naší západní civilizace a jehož úvahy se staly inspirací pro představitele pozitivní psychologie. **Aristoteles** se zamýšlel nad pojetím dobra a moudra a blaho člověka chápal jako „**květinu v plném rozkvětu**“ (in Křivohlavý, 2009) Blaho, respektive štěstí člověka prožíváme, když uskutečňujeme svůj potenciál, tedy, když se nám daří být tím, čím být můžeme. Toto pojetí štěstí označujeme jako **eudaimonické**, původem je slovo původem z Řečtiny *daimon*, které znamená pravou podstatu člověka. Jedná se o hlubší formu štěstí vztahující se k věcem, které dávají lidskému životu smysl. (Happiness & well-being, [b.r.]) Naproti tomu **hédonické** pojetí štěstí je charakteristické vrcholnými pocity potěšení, tedy štěstí, které člověku zprostředkovávají pozitivní emoce, například láska. Jde o intenzivní pocity doprovázené radostnou náladou, jak o tom pojednává Akhtar (2015). Vraťme se ale k optimálnímu prospívání.

Seligman (2014, s. 40) píše o kritériích, která musí člověk splňovat, aby o něm bylo možné říct, že optimálně prospívá. Jsou to jednak klíčová kritéria: **pozitivní emoce, zaujetí a zájem, smysl a účel**. Jednak vedlejší kritéria: **sebeúcta, optimismus, psychická odolnost, vitalita, sebeurčení a pozitivní vztahy**. Optimální prospívání tedy velmi úzce souvisí s duševní pohodou člověka, která podle Akhtar (2015, s. 35) obsahuje celkem šest složek: **sebepřijetí, dobré vztahy s lidmi, životní smysl, osobní růst, autonomie (soběstačnost) a ohleduplnost k okolí**. V odborné literatuře se můžeme setkat s pojmy **duševní pohoda, well-being, či osobní pohoda**. Podle našeho názoru a ve shodě s Blatným (2010) všechny tyto termíny vyjadřují svojí podstatou stejný záměr definovaný jako dlouhodobý stav celkové spokojenosti člověka s vlastním

životem zahrnující **více dimenzí**. Trčková (2016) pojmem *flourishing* vysvětluje stav pozitivního duševního zdraví člověka, přičemž je potřeba, aby člověk splnil dvě podmínky: netrpí žádnou duševní chorobou či poruchou a současně je převážně spokojený a žije harmonickým životem. To znamená, že ne každý člověk, který není nemocný, se cítí být v pohodě a je šťastný. K tomu, aby optimálně prospíval, nestačí jen nepřítomnost nemoci, nýbrž současně i prožitky něčeho pozitivního a smysluplného a též něčeho, co přináší dobro i ostatním. Podstata této definice by se dala přirovnat k pohybu na číselné ose, kdy minusové položky reprezentují stav nemoci, zatímco ty plusové jako je například pozitivní prožívání, smysl života a životní spokojenost je třeba rozvíjet a posilovat, a to je právě snahou pozitivní psychologie. V závěru této kapitoly můžeme v souladu se Seligmanem (2014) shrnout, že **optimální prospívání jakožto klíčový pojem teorie duševní pohody lépe vystihuje podstatu lidského životního štěstí, oproti jeho původní teorii opravdového štěstí**. Vzhledem k tomu, že Seligman sám svoje původní úvahy podrobil kritickému zhodnocení a teorii opravdového štěstí nahradil **komplexnější teorií duševní pohody**, budeme se nadále zabývat právě touto rozšířenou a zrevidovanou verzí, kde v popředí vystupují pojmy jako **silné stránky člověka a model Perma**. Obojímu se budeme věnovat podrobněji v následujících kapitolách.

2.2 Teorie duševní pohody ve vztahu k teorii opravdového štěstí

Seligman (2014, s. 24), autor obou teorií, uvádí: „*Dříve jsem si myslel, že ústředním tématem pozitivní psychologie je štěstí, že hlavním kritériem pro měření štěstí je spokojenost se životem a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit tuto životní spokojenost. Dnes si myslím, že tématem pozitivní psychologie je duševní pohoda, že hlavním kritériem pro měření duševní pohody je míra optimálního prospívání a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit míru prospívání.*“

V tomto výroku jsou zřetelně naznačeny **rozdíly obou teorií**. Pojďme si nyní všechny rozdíly detailněji popsat. Původní Seligmanova (2014) teorie opravdového štěstí (authentic happiness) analyzuje lidské štěstí ve třech úrovních:

1. pozitivní emoce v podobě radosti, nadšení, spokojenosti a dalších
2. zaujetí či angažovanost, tzv. flow prožitek, kdy je člověk úplně ponořen do nějaké činnosti a okolní svět nevnímá, tedy jde o stav soustředěné pozornosti
3. smysluplnost vyjadřující potřebu člověka vnímat smysl a účel jeho života

Postupně však byla odkryta **tři slabá místa** této teorie:

První spočívá v **problematické definici** či uchopení **pojmu štěstí**, protože úvahy o něm jsou až příliš spojovány s dobrou náladou, tedy redukovány na prožitky radosti a veselí. Jak píše

Slezáčková (2012, s. 29): „*I když jsou pozitivní emoce velice důležitou složkou lidské pohody, zdaleka naše štěstí nestojí pouze na nich.*“ Druhé problematické místo odkrývá **přecenění významu metod**, které měří spokojenost se životem. Výsledné hodnocení životní spokojenosti je totiž ovlivněno momentální náladou toho, kdo ji hodnotí, a to dokonce z více než 70 %. Projevuje se tedy v nežádoucím zkreslení výsledků hodnocení a může se stát, že lidé, kteří na první pohled nevykazují známky veselosti, byť svůj život považují za naplňující, jsou zařazeni do kategorie těch méně spokojených. Třetí, poslední slabé místo své teorie štěstí spatřuje Seligman (2014) ve skutečnosti, že pouze pozitivní emoce, zaujetí činností a smysluplnost **dostatečně nepostihují** fenomén optimálního fungování člověka. Proto svoji původní teorii reviduje a nachází odpovědi na otázky týkající se cíle a obsahu pozitivní psychologie v teorii duševní pohody, jejímž ústředním pojmem se stává termín *flourishing*, tedy optimální prospívání.

Shrňme-li, v **původní jednodimenzionální** teorii opravdového štěstí se Seligman snažil uchopit a vysvětlit lidské štěstí jako reálný, přímo měřitelný jev, který úzce souvisel s úrovní životní spokojenosti. Revidovaná **teorie duševní pohody** je **komplexnější** co do přístupu ke zkoumání fenoménu duševní pohody člověka jako teoretického konstruktů, který je potřeba přesně definovat. Je **rozšířena o další prvky**, přičemž platí, že každý prvek sám o sobě musí splňovat tyto podmínky: přispívá duševní pohodě, je sám o sobě hodnotným cílem lidského snažení, je definován a měřen nezávisle na ostatních prvcích. V teorii duševní pohody je **cílem maximalizace všech pěti prvků**, na kterých je vystavěna, a to skrze plné využívání silných stránek jedince. Zatímco původní teorie opravdového štěstí si jako cíl vytyčila maximalizaci dobrých pocitů.

2.3 Silné stránky člověka a jejich využívání

Akhtar (2015, s. 149) popisuje, co se děje s člověkem, který využívá svých silných stránek: *stává se optimističtější, zvedá si sebevědomí, dosahuje vzhledu do problémů, zažívá pozitivní emoce, má pocit, že je na správné cestě, buduje si odolnost, chrání své duševní zdraví a snadno dosahuje cílů.*

Slezáčková (2012) přináší shrnutí výsledků výzkumných studií více autorů, kteří se rovněž zabývali studiem vlivu silných stránek člověka na jeho zdraví a duševní pohodu. Zjistilo se, že existuje vztah mezi vyšší mírou prožívaného štěstí a využíváním silných stránek jedince. Využívání silných stránek jedince souvisí také s nižší mírou prožívaného stresu, lepším pracovním výkonem a větší zaangažovaností do pracovního procesu. Při využívání silných stránek jedince dochází rovněž k vyšší efektivitě práce a dosahování lepších pracovních

výsledků. V rovině osobního rozvoje z výzkumných studií vyplývá, že ti lidé, kteří využívají svých silných stránek, jsou šťastnější, mají vyšší sebedůvěru a sebeúctu a svůj život vnímají jako smysluplný. Akhtar (2015) přirovnává silné stránky člověka k jeho nejcennějšímu majetku a klíči sebepoznání, které je nezbytné pro prožití plnohodnotného a šťastného života. Silné stránky člověka odemykají jeho potenciál, skrze nějž je možné dosahovat úspěchu bez větší námahy, protože člověk dělá to, co je pro něj přirozené a činí jej radostným. Pozitivní psychologie si klade za cíl rozvíjet právě silné stránky člověka, tedy to, v čem je každý člověk jedinečný a v čem je dobrý. To však neznamená, že by rezignovala na stinné oblasti lidské psychiky, ty přiznává, jen svoji pozornost soustředí na rozvoj toho dobrého, co v každém člověku existuje. Reaguje tak na skutečnost, že psychologie byla po celá dlouhá léta zaměřena výhradně na lidské neduhy a jejich odstraňování či zmírňování jejich projevů, proto nabízí jiný pohled na studium lidské psychiky, který můžeme označit jako **přesun od modelu nemoci k modelu zdraví**. Tedy můžeme říci, že cílem pozitivní psychologie je kompenzovat tento jednostranný pohled na lidskou psychiku.

Popsali jsme výhody využívání silných stránek člověka, otázkou však zůstává, co jsou ony silné stránky. Ústřední postavy pozitivní psychologie Seligman a Peterson si dle Křivohlavého (2009) dali tu práci, že důkladně prostudovali díla velikánů filozofie a náboženská díla a hledali ty nejobecnější charakteristiky tzv. **dobrého a moudrého člověka napříč kulturami**, a to tedy nejen v naší, západní kultuře, ale i v několika dalších velkých kulturách. Slezáčková (2012) uvádí, že identifikovali přes dvě stě kladných lidských vlastností, které existují prakticky na celém světě a v průběhu celé lidské historie, z nichž vyvodili celkem **šest základních ctností: moudrost, odvahu, lidskost, spravedlnost, umírněnost a transcendenci**. Ctnosti jsou projevem nejvyššího stádia kladných charakteristik člověka, středním stádiem jsou pak **silné stránky charakteru** a ty se pak v nejkonkrétnější podobě ukazují jako **situační schémata**. Tím je dána tzv. **vertikála** pojetí **kladných charakteristik člověka**, jak o ni pojednává Křivohlavý (2009). Vertikálním pojetím třídění takových charakteristik člověka nabízí Seligman (2014) i popis toho, jakou cestou se k danému ideálu dospívá a na základě kterých kritérií se jejich výběr uskutečňuje. Silných stránek jakožto osobnostních rysů je celkem **dvacet čtyři** a musí splňovat široké spektrum podmínek. (Slezáčková, 2012; Křivohlavý, 2009) Park, Peterson a Seligman (2004) vytvořili podrobnou klasifikaci silných stránek člověka pod názvem VIA (Values in action) Classification (Positive psychology program, ©2017). V českém prostředí se můžeme setkat s různými modifikacemi této klasifikace u více autorů většinou ve formě tabulky (např. Slezáčková 2012; Blatný 2010), z nichž vybíráme práci Mareše (2008, s. 10-12), (viz. Příloha č.2), protože se nám jeví jako nevystižnější a nejpřehlednější, zároveň však velmi poctivě a

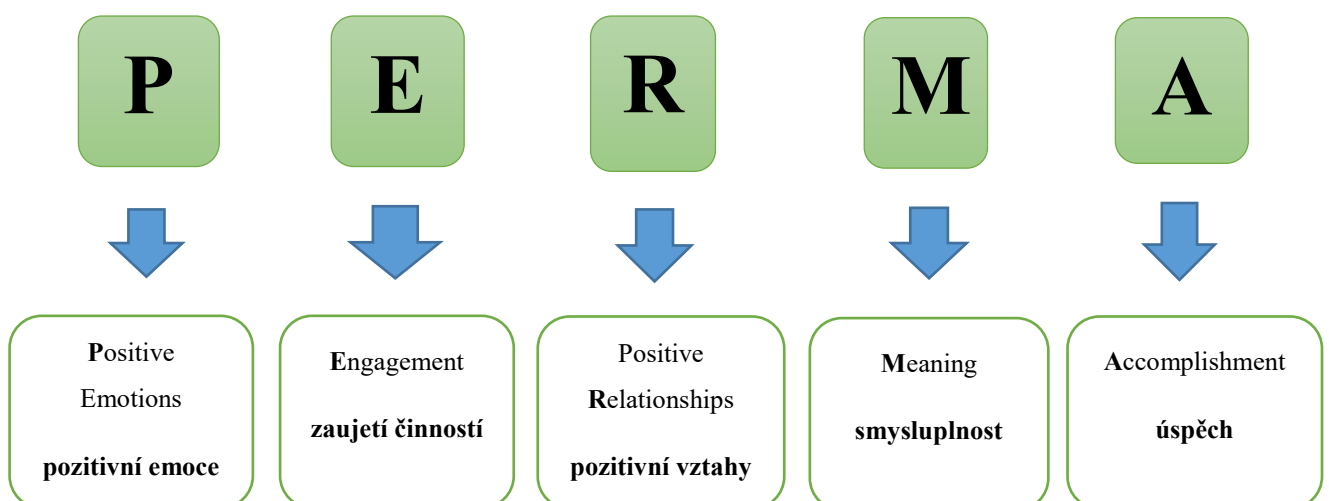
důkladně propracovaná, nabízející nejen přehled všech ctností a silných stránek jedince a vysvětlení, co každá z nich znamená, ale je dle našeho názoru i nejlépe obsahově zpracovaná co do českého překladu původní anglické terminologie. Park, Peterson a Seligman (2004) předpokládají, že dalším empirickým ověřováním dojde k úpravě či revizi jejich taxonomie, přičemž nástrojem tohoto ověřování je **dotazník silných stránek jedince**, VIA-IS (*Values in Action Inventory of Strengths*), popřípadě VIA-RTO (*Values in Action Rising to the Occasion Inventory*). Nutno ještě podotknout, že podobných klasifikací silných stránek člověka existuje více, například Mühlfeit a Costi (2017) píše o klasifikaci Gallupova ústavu, která využívá měřicího nástroje *Clifton Strengths Finder* a je využívána zejména v oblasti koučinku a pozitivního leadershipu.

2.4 Model Perma

Silné stránky člověka tvoří základy pro **pět prvků teorie duševní pohody**, tedy **modelu Perma**, o němž budeme pojednávat dále v textu. Seligman (2014) uvádí, že právě silné stránky člověka podporují a posilují všech pět prvků či pilířů teorie duševní pohody. Jako ilustrující můžeme uvést tvrzení, že nasazením silných stránek si člověk vygeneruje i více pozitivních emocí a získá tím i pocit smysluplnosti, čímž docílí i úspěchu a prožije hodnotnější vztahy. Teorie duševní pohody tedy obsahuje pět měřitelných prvků, přičemž žádný z těchto pěti prvků duševní pohodu samostatně nedefinuje, nýbrž k ní přispívá.

PERMA znamená akronym složený z počátečních písmen anglických názvů pěti prvků teorie duševní pohody:

Obr.1 Prvky modelu Perma



Zdroj: vlastní zpracování

Model Perma byl vytvořen jako teoretický konstrukt, avšak s průvodní myšlenkou vzájemné propojenosti všech svých prvků či pilířů. Měl by reflektovat komplexnější pojetí štěstí ve smyslu duševní pohody člověka. Vzájemná propojenost a souvislosti mezi všemi prvky modelu jsou jistě patrné, totiž k tomu, aby byl člověk ve svém životě šťastný, potřebuje zároveň prožívat vše najednou. Jedno bez druhého v tomto případě není možné. Pokud je člověk schopný prožívat pozitivní emoce, které jsou právem prvním pilířem modelu, i proto, že dle Seligmana (2014) zahrnují i štěstí a životní spokojenost, jistě se to odráží i na kvalitě jeho vztahů s okolím, zároveň to umožňuje zažívat pocity smysluplnosti či zaujetí, potažmo úspěchu. Interakci mezi všemi prvky modelu Perma znázorňuje schéma (viz Příloha č.3).

2.4.1 POZITIVNÍ EMOCE

Zvažujeme-li a promýšlíme vzájemné souvislosti mezi všemi prvky modelu Perma, zjistíme, že je možné spatřit jisté paralely i mezi jednotlivými druhy pozitivních emocí v jejich bohatosti. Pro ilustraci této premisy byly pozitivní emoce podle Slaměníka (2011), Arrivé (2004) a Akhtar (2015) roztríděny a znovu seskupeny tak, aby reflektovaly pět prvků modelu. Vznikla tak následující tabulka.

Tab.1 Pozitivní emoce podle modelu Perma

POZITIVNÍ EMOCE	ZAUJETÍ ČINNOSTÍ	POZITIVNÍ VZTAHY	SMYSLUPLNOST	ÚSPĚŠNÝ VÝKON
Radost	uspokojení	láska	naděje	vítězství
Klid	nadšení	uznání	očekávání	inspirace
Bezpečí	blaženost	přátelství	zájem	tvořivost
Dojetí	euforie	sympatie	optimismus	
Bezstarostnost	vzrušení	obdiv	víra	
Úleva	jásot	empatie		
Štěstí	potěšení	důvěra		
Rozjaření	vytržení	věrnost		
Spokojenost	okouzlení	vděčnost		
Hrdost	pobavení	otevřenost		
Vyrovnanost				

Zdroj: vlastní zpracování

Pozitivní emoce přinášející člověku příjemné prožitky v pojetí *eudaimonia*, jak již bylo vysvětleno v kapitole o optimálním prospívání, dohromady tvoří dle Seligmana (2014)

platformu příjemného života člověka. Pro naplnění duševní pohody člověka však není podstatná samotná existence pozitivních emocí, nýbrž spíše fakt, že je člověk dokáže projevit navenek vůči sobě i svému okolí a rovněž je dokáže ovládat a přiměřeně zpracovávat. Potlačené emoce totiž mohou vyvolávat vnitřní tenzi, mohou negativně působit na zdraví člověka, což se projeví i v celkovém duševním diskomfortu. Hovoříme-li o pozitivních emocích, kdy pozitivní chápeme synonymem kladný, měli bychom ještě objasnit pojem **emoce**. Křivohlavý (2013) popisuje emoce jako subjektivní zážitky libosti či nelibosti, které jsou doprovázené fyziologickými změnami organismu a motorickými projevy. Nešpor (2002) uvádí, že emoce jsou spojovány s výraznými fyziologickými změnami organismu (např. zrychlením tepu, vyplavováním hormonů do krve apod.) a jsou pro ně charakteristické silné pocity spojené s impulsem jednat určitým konkrétním způsobem. Silné emoce ovlivňují schopnost úsudku a rozumového uvažování. Dalšími typickými znaky emocí je jejich rychlý nástup a relativně krátké trvání, dále jejich výskyt napříč kulturami a skutečnost, že jsou odezvou na danou situaci. Emoce krom fyziologických projevů organismu zahrnují ještě složku **expresivní**, tedy výrazovou a **introspektivní**, prožitkovou. Je tedy možné shrnout, že emoce se odehrávají jednak uvnitř jedince v podobě prožívání, jednak navenek v projevech fyziologických změn organismu a v chování. Všechny tři složky emocí se vzájemně prolínají a ovlivňují.

Funkcí emocí je dle Akhtar (2015) **signalizování**. **Pozitivní emoce** jsou pro člověka signálem toho, že se děje něco dobrého, něco, co vede člověka ke splnění vytyčených cílů a životních snů, je v nich zakotvena jistá dávka **naděje**. Zatímco negativní emoce fungují jako výstražné znamení blížícího se nebezpečí, aktivují jedince k boji o přežití, čímž se naplňuje jejich evoluční význam. Díky tomu jsou negativní emoce ve svých projevech naléhavější a trvají déle. Zážitky pozitivních emocí jsou lehčí a prchavější. Přesto však člověku přinášejí velký užitek tím, že se postupně hromadí a vytváří různorodé **zdroje**, z nichž vyrůstá **pocit životní pohody**. Ve shodě s tímto tvrzením je i Stuchlíková (2002), která uvádí, že pozitivní emoce se podílejí na vytváření individuálních osobních zdrojů v oblasti fyzické, intelektuální a sociální. Znamená to, že člověku **pomáhají v procesu učení, podporují vznik různorodých forem lidské aktivity a jednání, nezastupitelné jsou také při budování sociálních vazeb a sítě vztahů jedince ve formě ustavení trvalejších aliancí, přátelství nebo rodinných vazeb**. Pozitivní emoce jsou Křivohlavým (2013) nazývány žádoucími či kladnými emocemi a jsou pro člověka příjemné proto, že souhlasí s jeho očekáváním.

Zkoumáním pozitivních emocí se v současnosti zabývá více badatelů, z nichž nejvýznamnější je americká psycholožka Barbara Fredrickson (2009). Výsledky jejích výzkumů potvrzují, že

pozitivní emoce jsou pro člověka velmi důležité právě proto, že tvoří platformu, odkud je možné čerpat životní energii pro zvládnání budoucích náročných či jinak nepříznivých situací. Je však dobré připomenout, že pozitivními emocemi se nemíní pocit potěšení, tedy slast, nýbrž takové emoce, které vznikají díky schopnosti člověka interpretovat vnější události. Emocionalita člověka, způsob jeho myšlení, smysluplnost, oblast mezilidských vztahů i tělesné zdraví jsou právě tím, co Fredrickson nazývá „*pozitivitou*“, a o čemž referuje ve své práci Slezáčková (2012). Neopomíjí však ani význam negativních emocí, naopak, občasné pocity smutku, hněvu či viny pomáhají člověku efektivně fungovat a jsou tedy důležité pro jeho rozvoj. Důležité ovšem je, v jakém poměru člověk prožívá pozitivní a negativní emoce. Optimální poměr frekvence pozitivních a negativních emocí prožívaných v určitém období („*Positivity ratio*“) je zachycen v matematickém modelu Marciala Francisca Losady (©1996-2018) a číselně vyjádřen 3:1 ve prospěch pozitivních emocí. Losada, psycholog a matematik z Chile, pozdější spolupracovník Fredrickson, který se zabýval dlouhodobým zkoumáním chování obchodních týmů, prokázal, že při tomto poměru positivity versus negativity vznikají optimální podmínky pro rozkvet a úspěšné fungování týmu. Tedy že pozitivita přímo souvisí se sociálními zdroji. Rostoucí míra positivity zvyšuje propojenost a vzájemný soulad členů týmu. (Slezáčková, 2012) Byla popsána důležitost prožívání pozitivních emocí pro člověka v nejrůznějších aspektech jeho plného rozvoje souvisejícího s dosažením stupně optimální osobní pohody.

Nyní se nám jeví jako vhodné a žádoucí zabývat se otázkou **užitečnosti pozitivních emocí**. Akhtar (2015) předkládá poměrně obsáhlý výčet užitečných vlastností pozitivních emocí, ze kterého vycházíme. Zjišťujeme, že je možné je kategorizovat do tří oblastí: **kognitivní, konativní a vztahové**. Tyto námi navržené kategorie syntetizují poznatky uvedené v předchozím textu o emocích. Reflektují člověka jako aktivního činitele podílejícího se na vzniku emocí tím, že vědomě interpretuje vnější události (kognitivní oblast). Prožitek emocí se poté odráží do chování člověka (oblast konativní) a ovlivňuje kvalitu jeho vztahů s okolím (vztahová oblast). Všechny tři oblasti spolu vytvářejí platformu pro naplnění osobní pohody člověka (viz Příloha č.4). Užitečné vlastnosti pozitivních emocí popisuje Fredrickson (2009) ve své „*teorii rozšiřování a budování*.“ („*Broaden-and-Build Theory*“) Hovoří o tom, že pozitivita v podobě pozitivních emocí otevírá člověku srdce i jeho mysl, díky čemuž se pak člověk stává více tvůrčím a rozšiřuje repertoár jednání a myšlení. Tato širší nabídka našich možných reakcí na stresové podněty umožňuje hledat a nacházet nová řešení vzniklých situací. Skrze takto nově získané kompetence a předpoklady vedou k lepšímu fungování člověka v jeho každodennosti.

Člověk je autentický právě tehdy, když je schopný prožívat pozitivní i negativní emoce, se kterými se setkává na své životní cestě. Jeho autentičnost však tkví i ve schopnosti obojí druh emocí regulovat. Celkové pozitivní naladění člověka působí protektivně při zvládání náročných životních situací. Vyšší míra prožívání pozitivních emocí je pro člověka prospěšná tím, že působí pozitivně na jeho rozvoj a dosažení osobní pohody.

2.4.2 ZAUJETÍ ČINNOSTÍ

Nebo též **angažovanost**, pohlcení nějakou činností člověk prožívá za předpokladu, kdy zná svoje silné stránky a aktivně je využívá, zároveň jsou jeho **silné stránky ve shodě s aktuálními výzvami**. V důsledku toho je pak možné o jeho životě hovořit jako o životě angažovaném. Angažované zaujetí a ponoření do práce, zálib a koníčků nebo prožívání mezilidských vztahů souhrnně nazýváme jevem **flow**, jak jej definoval Mihaly Csikszentmihalyi (1996), americký psycholog maďarského původu. Flow, tedy stav plynutí, tok, ponoření se, jak se obvykle do češtiny tento pojem překládá, souvisí se schopností člověka plně a vědomě se oddat přítomnému okamžiku. A právě frekvence a intenzita prožitku flow určuje míru dobrého a šťastného života. Prožitek flow obvykle provází **pocit hlubokého uspokojení a radosti, pocit, že člověk řídí své jednání**. (Slezáčková, 2012) Můžeme tedy hovořit i o stavu optimálního prožívání. Podmínkou vzniku flow je **uspořádané vědomí člověka**, je to stav, kdy jedinec svou energii vkládá do realistických cílů a zároveň jeho schopnosti odpovídají dané příležitosti.

Csikszentmihalyi označuje flow jako stav lidské mysli, kdy je vědomí uspořádáno harmonicky a člověk projevuje přání dosáhnout cíle pro cíl sám. Musí přitom maximálně koncentrovat svoji pozornost na daný úkol a v ten okamžik, tedy v okamžik flow, zapomenout na vše kolem. Schopnost řídit psychickou energii a dosahovat realistických cílů činí lidskou osobnost bohatší a komplexnější. Zážitek flow se dostavuje ve chvílích, kdy se člověk necítí být nijak ohrožen a nemusí tedy plýtvat energií na obranu. Svou pozornost může díky tomu soustředit na dosahování osobních cílů, potřebuje k tomu však i jistou dávku ukázněnosti. To vše z člověka činí autentickou, rozvinutou osobnost, která si je dobře vědoma svých schopností a zkušeností. Csikszentmihalyi se zamýšlí nad podmínkami, kdy k prožitkům flow dochází a ve své fenomenologii radosti nabízí celkem osm podmínek, které je potřeba splnit:

- Náročná aktivita, která vyžaduje určitou dovednost, zároveň však musí být zvládnutelná. Aby člověku přinesla radost, musí být schopen ji úspěšně zvládnout a zdárně dokončit.
- Splývání činnosti a vědomí. Jak jsme uvedli, je potřeba plné a ukázněné soustředěnosti na danou činnost.

- Jasně cíle a zpětná vazba. Dané úkoly musejí být přesně zacílené a o míře úspěšnosti jejich zvládnutí musí být jedinci poskytnuta okamžitá zpětná vazba.
- Soustředění na daný úkol, které jedinci zajišťuje úplné splynutí s úkolem. Jedinec tak zapomíná na dění kolem něj, které mimo jiné zahrnuje i běžné starosti a stresy.
- Kontrola dění jako pocit, kdy člověk řídí své aktivity, se dostavuje právě skrze prožívání radostných okamžiků spojených s jevem flow.
- Sebezapomnění nastává tehdy, když člověk úplně splyne s činností. Vytrácí se vědomí vlastního já, protože veškerá pozornost je nasměrována pouze na danou aktivitu či úkol. Po prožitku flow se pocit vlastního já vynořuje o to silněji.
- Změněné vnímání času. Člověk jakoby nevnímá tok času, čas se mu zdá být buď rychleji plynoucí nebo naopak zpomalený. Je to proto, že činnost sama o sobě si diktuje svoje vlastní rytmy času.

Prožitek flow vyžaduje od člověka rovněž jeho **spontánnost**. Čím víc je jedinec pohlcen danou činností, tím víc je spontánní. Splynutí s činností bývá doprovázeno pocitem jednoty s okolím, je to jakýsi pocit přesahu člověka, kdy skutečně zapomene na sebe sama a ponořen do toku činnosti se stává součástí něčeho většího. Můžeme vyjádřit také tím, že hranice bytí člověka se posouvají dopředu. Lidské já roste a po prožitku flow si člověk sám sebe uvědomuje jako bytost obohacenou o nové zkušenosti a dovednosti. Můžeme shrnout slovy Csikszentmihalyiho (1996, s. 68): *„Když si vybereme cíl a investujeme do něj sami sebe až k hranicím možností svého soustředění, pak cokoli budeme dělat, bude radostné. A jakmile jsme jednou okusili tuto radost, zdvojnásobíme své úsilí, abychom ji ochutnali znova. Tímto způsobem roste naše já.“* V souvislosti s prožitky flow se můžeme setkat i s termínem **autotelická osobnost**. *Telos* znamená z řečtiny cíl a *auto* označuje samo. Tedy autotelická osobnost je taková, která snadno transformuje potenciální hrozby v podněty, které přinášejí radost. Tím dochází k udržování vnitřní harmonie. Jinými slovy jedná se o osobnost, jejíž většina cílů pramení z jejího vnitřního přesvědčení, je tedy co do cílů soběstačná. Člověk disponující autotelickou osobností podle Csikszentmihalyiho (1996) dokáže:

- Rozpoznat úkoly, díky tomu si následně stanovit cíle.
- Věnovat pozornost výsledkům své činnosti, zároveň získávat zpětnou vazbu. Obojí pro zajištění rozvoje jeho dovedností.
- Ponořit se do dané aktivity, byť se jedná i o aktivitu z běžného života jako je mytí nádobí. Angažuje se tedy v tom, co momentálně dělá. S tím je spojena schopnost koncentrace.

- Setrvat v zaujetí činností tím, že udržuje svou pozornost.
- Naučit se mít radost z právě prožívaného, navzdory existenci nepřejících okolností lidského života.

Optimální prožívání člověka jako stav jeho kontroly mysli je podmíněno odhodláním a kázní. Prožitek flow vede člověka k tvořivosti a k mimořádným úspěchům. Nutno však na závěr této kapitoly dodat, že prožitek flow může mít pro člověka i svá rizika. Pokud se totiž jedinec stane závislý na nějaké činnosti tak, že už nedokáže soustředit svou pozornost na nic jiného, dojde ke ztrátě kontroly nad jeho životem, potažmo ztrátě svobody určovat obsah vlastního vědomí. Člověk se pak stává sám sobě zajatcem. Znamená to, že prožitek flow je pro člověka žádoucí právě tehdy, když mu přináší radost, uspokojení a také smysl.

2.4.3 POZITIVNÍ VZTAHY

Člověk jako **sociální bytost** je vysoce závislý na interpersonálních vztazích, přičemž k tomu, aby byl šťastný, potřebuje prožívat **vztahy kvalitní a naplňující**. Tato sociální dimenze člověka je dána jeho zapojením do sítě vztahů, ať už rodiny, přátel, blízkých lidí, či spolupracovníků na pracovišti, stejně tak lidí, se kterými se setkává v rámci naplňování svých zálib a koníčků. Slezáčková (2012) se zamýšlí nad vztahem osobní pohody člověka a mezilidských vztahů. Uvádí, že pozitivně naladěni jedinci jsou více společenští, vlídnější a mají optimističtější pohled na svět. Ostatní je vnímají jako příjemné osoby, se kterými je legrace a jejich společnost si žádají. Takoví lidé jsou pro své okolí obohacující a přínosní i z toho důvodu, že vykazují větší zájem o společné aktivity, pomoc druhým a jsou celkově sdílnější. Míra a kvalita vztahů s druhými tedy ovlivňují osobní pohodu člověka. Skrze prožívání pozitivních vztahů dochází rovněž k naplňování potřeb jako je potřeba sounáležitosti, tedy afiliace, dále potřeba milovat a být milován, potřeba získání uznání či ocenění a stejně tak i potřeba bezpečí.

Důležitým faktem v rámci pěstování a rozvíjení pozitivních vztahů je však i schopnost člověka respektovat individuální rozdíly, potřeby a odlišnosti, se kterými do vzájemných vztahů a interakcí s druhými vstupuje. Někomu stačí jedno pevné přátelství, jiný vyžaduje rozmanitou a širokou vztahovou síť. Vztahová zakořeněnost člověka je nezbytná pro zachování jeho fyzického i duševního zdraví a je klíčová pro dosažení osobní pohody. Tolik úvodní slovo kapitoly o pozitivních vztazích. Nyní se zamyslíme nad tím, co vlastně rozumíme pod pojmem vztah, jaké jsou předpoklady jeho vzniku a jaké jsou jeho obecné charakteristiky. Vyjdeme z práce Slaměníka (2011), který za základní předpoklad vztahů považuje **existenci interakcí** mezi dvěma lidmi. Interakcí rozumí časově ohraničenou sociální událost, která je nezbytná k udržení vztahu. Vztah jako **ustálená vazba mezi dvěma lidmi** má své specifické vlastnosti a

historii. Hlavním znakem vztahu je jeho **těsnost** vyznačující se vzájemnou závislostí v podobě vzájemné péče, odpovědnosti a důvěry. **Vzájemná závislost** je vyjádřena mírou souladu v preferování společných potřeb a jejich uspokojování. Těsné vztahy se dále vyznačují přítomností opory, intimity, sdílení společných zájmů a postojů a emočním souzněním. Těsnými vztahy mohou být přátelství, láska, některé rodinné vztahy nebo partnerství. Člověk, který si vytváří svou vlastní vztahovou síť, může mít více těsných vztahů. Obecné charakteristiky přitom budou platit pro všechny takové vztahy, každý z nich však bude mít také svou specifickou danou odlišnou historií společných zážitků, společnými zájmy, snahou o dosažení společného cíle a podobně. Těsné vztahy jsou pro člověka důležité proto, že saturují jeho **potřebu afiliace a intimity**.

Výrost a Slaměník (2008) definují rovněž **osobní vztahy**. Jsou to individuálně významné vztahy jedince s jemu nejbližšími osobami, které se nacházejí ve vzájemných interakcích vyznačující se i vysokou mírou těsnosti. Skrze ně dochází k vzájemnému, častému a silnému ovlivňování osob nacházejících se právě v těchto vztazích, a to v různých druzích činností po relativně dlouhou dobu trvání. Na vzniku a udržování osobních vztahů mají podíl intimita, prožívání, závazky, fyzikální a sociální kontext. Prostřednictvím vztahů s blízkými osobami je člověku poskytována sociální opora. Nežli však přistoupíme k jejímu podrobnějšímu popisu, zdá se nám být užitečné podat zde informace o vztahu jako procesu. Vztah má svoji **dynamiku** a obsahuje více aspektů. Hayes (2003) odkazuje na Hindeho (1987) návrh osmi dimenzí vztahu, kterými jsou: *obsah, rozmanitost, kvalita, frekvence a organizace, reciprocita a komplementarita, intimita, interpersonální percepce a závazek*. Detailnější popis uvedených dimenzí (viz Příloha č.5).

Vraťme se nyní k fenoménu **sociální opory**. Slezáčková (2012) vnímá druhé lidi, se kterými jedinec vstupuje do vzájemných vztahů, jako významný zdroj sociální opory. Křivohlavý (1998) vychází z výsledků studií tohoto fenoménu a uvádí, že sociální opora je velmi **důležitým protektivním faktorem při zvládání stresových a jinak náročných životních situací** a stává se rovněž klíčovou při řešení těchto problémů a v terapii. Kladný vliv sociální opory je podle něj vyjádřen zejména v jejích funkcích. Nyní se o nich zmíníme. Naslouchání je vyjádřeno sdílením nejen informací, ale i emocí. Se zájmem a důvěrou vyslechnout, co nám druhý říká, vnímat i jeho řeč těla a výraz jeho tváře, to všechno patří k naslouchání. Další funkcí sociální opory je poskytování **sociálního zrcadla**. Druzí lidé nám poskytují zpětnou vazbu, skrze ně se učíme přijímat kritiku. Člověk potřebuje někoho neutrálního, zároveň však blízkého, aby mu poskytl pravdivé a nijak nepokřivené sociální zrcadlo a jeho jednání zhodnotil. Projevy uznání

a povzbuzování jsou dalším, co jedinci může přinést sociální opora. Člověk ve svém snažení, zejména v případě, když se jeho výsledky nedostavují hned, potřebuje, aby jej druhý upozornil na hodnotu toho, co již vykonal. Aby ocenil jeho snahu. Povzbuzování je důležité zejména pro zajišťování profesního růstu a rozvoje člověka. Zajišťuje mu možnost jeho dalšího zdokonalování. Člověk potřebuje mít vzory profesionálů, kteří jej povzbuzují v aktivitách. Poskytování emocionální vzpruhy je pro člověka nezbytné především v těžkých chvílích, například při prožívání ztráty či v nemoci. Druzí pak jedinci pomáhají hledat další světlá místa, pro které stojí za to se i nadále snažit a zkrátka jen žít. Zároveň je nutné, aby jedince upozorňovali na to, že každé trápení jednou skončí, že existence těžkých chvil není setrvalým stavem. Pomoc při prověřování stavu světa znamená, že lidé podobného nastavení pomáhají člověku orientovat se v informacích, poskytují mu cenné životní zkušenosti, dělí se s ním o své postřehy ze života. Rovněž zde jde o sdílení životních hodnot, názorů a postojů a jejich třibení a průběžná revize. Sociální oporu spatřujeme také v rozdělení práce či v kooperaci při aktivitách, které nemůže člověk vykonávat sám. Hovoříme zde o autentické spolupráci, jež je založena na projevech důvěry. Teprve, když si lidé rozumí i beze slov a vědí, že se na sebe mohou úplně spolehnout, pak se dostaví zážitek skutečné harmonické spolupráce jako něčeho, co člověka v jeho já přesahuje.

Další funkcí sociální opory je poskytování nezištné pomoci druhému v nouzi a vyjadřování prosociálního chování vůči němu. Patří sem přívětivé chování, pozitivně laděná komunikace ve formě verbální i neverbální, materiální výpomoc a mnohé další. Poslední, pro nás klíčovou funkcí sociální opory, je **empatie**. Tvoří pevný základ pozitivních naplňujících vztahů a má velký přínos pro jejich udržování. Schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhých se obecně jeví jako jedna z nejdůležitějších sociálních dovedností člověka. Pokud jedinec reaguje vůči svému okolí empaticky, znamená to, že aktivně naslouchá, pojmenovává pocity, záměry a očekávání druhé osoby a vyjadřuje podporu. Tyto tři složky tedy tvoří empatickou reakci. **Aktivní naslouchání** je provázeno projevy zájmu, pozornosti a účasti, přičemž tyto projevy mohou být verbálního i neverbálního charakteru. Udržování očního kontaktu, výraz v obličeji, příkyvování, projevy fyzické blízkosti jako objetí či pohlazení patří do neverbálních projevů. Verbálně je možné projevit účast či zájem slůvkou jako „aha...chápu...ano“ a podobně. Při **pojmenovávání pocitů, přání, záměrů a očekávání** druhé osoby vlastně popisujeme emoce, které v dané situaci prožíváme. Tato schopnost je klíčová pro zvládání emocí. Vyjádření podpory směřuje do budoucna a ujišťuje druhého o našem trvajícím zájmu. (Kopřiva a kol., 2012) V závěru kapitoly o pozitivních vztazích shrneme v souladu s Krivohlavým (1998) jejich charakteristiky. Zaměříme se přitom na důležitost **kooperace**, kdy spolu lidé dobře vycházejí a

spolupracují ve společném zájmu. Je možné zde vyzorovat čtyři kategorie, které zahrnují vzájemné vnímání se partnerů (jak Křivohlavý nazývá účastníky vztahu), vzájemné vnímání vztahu mezi nimi, vzájemnou komunikaci a pohled na situaci, v níž se partneři nacházejí. Podrobné rozpracování těchto kategorií nabízíme v následující tabulce.

Tab.2 Charakteristika dobrých vztahů mezi lidmi

Vzájemné vnímání se partnerů	Vzájemné vnímání vztahu mezi partnery	Vzájemná komunikace	Pohled na situaci, v níž se partneři nacházejí
Partneři dokáží empaticky reagovat a na vše umí pohlížet očima druhého	Partneři si mohou navzájem důvěřovat a pokládají se za důvěryhodné	Partneři projevují zájem o komunikaci, vyhledávají aktivně příležitosti k rozhovoru	Partneři vnímají spíše podobnosti nežli rozdíly v jejich vidění situace, případné rozdíly nezveličují
Partneři společně hledají řešení případných konfliktů tak, aby vyhovovalo oběma, ústupek druhého jako projev dobré vůle	Partneři si vzájemně pomáhají a při nezdaru stojí při sobě a nezneužívají neúspěchu druhého ve svůj prospěch	Partneři si poskytují kvalitní informace v přiměřené míře, nic si nezatajují, zároveň si však poskytují i dostatek soukromí	Partneři usilují o to, aby se ve svých pohledech na situaci spíše názorově sešli, nežli rozešli
Partneři znají svoji pozici ve vztahu, nepřeceňují ji, ani nepodceňují	Partneři jednájí ve prospěch obou, ani jeden z partnerů tedy nedosahuje zisku na úkor druhého	Partneři si sebe navzájem váží a projevují si úctu a respekt	Partneři se k sobě navzájem chovají rovnocenně, nevyvyšují se ani neponižují
Partneři vidí oprávněnost svých požadavků, při jejichž prosazování nemá ani jeden z nich navrch	Partneři projevují snahu o udržování, prohlubování a zlepšování vztahu, usilují o přátelský vztah	Partneři vzájemně komunikují s důvěrou	Partneři na sebe navzájem neútočí, jsou schopni vyslechnout názor druhého, chovají se k sobě spravedlivě

Zdroj: Křivohlavý, 1998, upraveno autorkou

Z výše uvedeného textu vyplývá, že naplňování dobrých, respektive pozitivních vztahů má svá specifika a zákonitosti, které jsme v této kapitole popsali. Jde o **dynamický proces**, do kterého aktivně musí vstupovat všichni účastníci vztahů, aby docházelo k zamýšleným vzájemným interakcím a jejich pozitivnímu prožívání. Pozitivní vztahy jsou klíčové pro dosažení osobní pohody či optimálního prospívání člověka jako sociální bytosti.

2.4.4 SMYSLUPLNOST

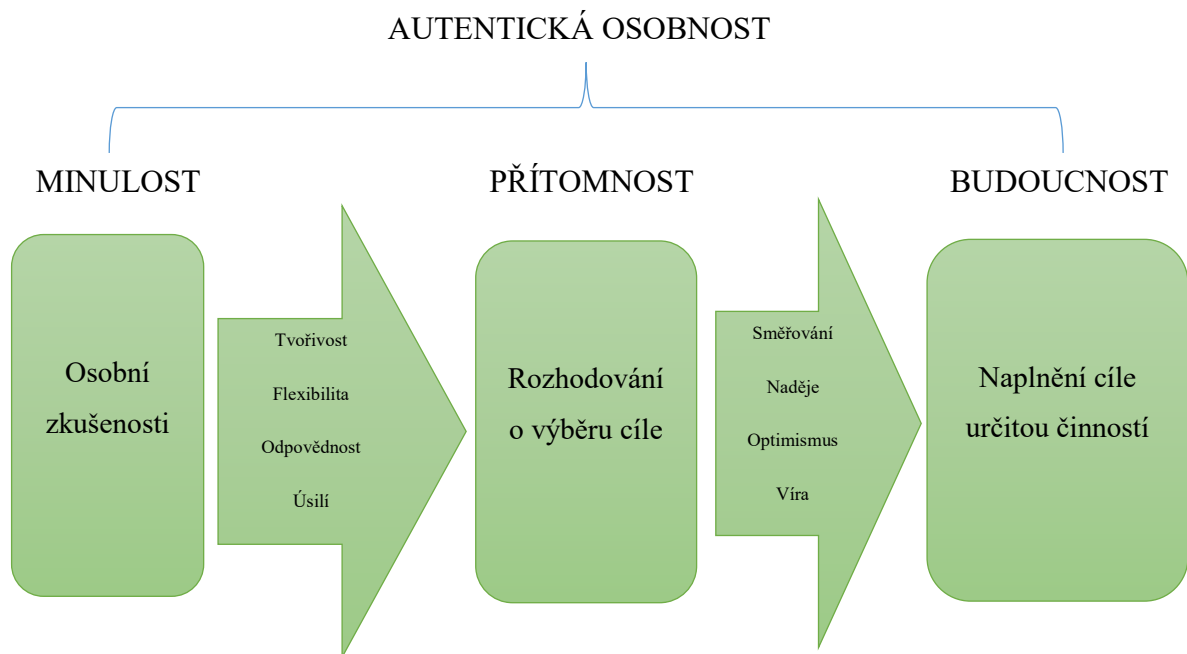
„Lidský život nemůže žít jen každodenními problémy. Ve své základní lidské identitě je obrácen k něčemu, co každý den překračuje a přesahuje. K něčemu, co trvá a zároveň dává životu jeho lidskou důstojnost a totožnost.“ J.M.Lochman

Smysl života, cíl, jeho účel, životní aspirace, koníčky, zájmy, životní hodnoty a postoje, to všechno patří do této kategorie. Člověk pocítuje, že někam patří či slouží něčemu, co jej přesahuje. Slezáčková (2012) v souladu se Seligmanem (2014) charakterizuje smysluplnost jako **smysluplné cíle, využití lidského potenciálu pro dobro druhých či celé společnosti**. Cit pro vyšší smysl, pocíťování smysluplnosti vlastního života a konání v něm. Otázkami po smyslu života se lidé zabývají od pradávna, stejně jako například štěstí spatřuje každý z nás v něčem jiném, i smysluplnost života se může propisovat do nejrůznějších oblastí lidského života. Co je však důležité, je fakt, že každý člověk, který se ptá po smyslu svého života, by jej měl hledat v souladu se svými vnitřními hodnotami a přesvědčeními bez ohledu na to, co od něj očekávají druzí. **Smysl života** není předem daná věc, jeho hledání je **procesem**, do kterého se člověk aktivně zapojuje tím, že jej vkládá do svých životních plánů a činností, zároveň jej propisuje i do svých názorů a postojů. (Smékal, 2002) Z uvedeného vyplývá, že kategorie smysluplnosti je velmi obsáhlá a analyzovat všechny její aspekty či složky by bylo nad rámec této práce. Proto se nadále zaměříme na dvě roviny této problematiky.

První rovinou je **proces hledání smyslu lidského života**, druhá rovina pak tkví v **potřebě transcendence** jakožto zastřešující entitě nutné pro naplňování smysluplnosti. Při popisu procesu hledání smyslu se ptáme. Oč jde při hledání smyslu lidského života? Jaké otázky si člověk pokládá? A jaké odpovědi na tyto otázky nalézá? K výkladu procesu hledání smyslu lidského života nám poslouží pohled Křivohlavého (2006), který hovoří o tzv. **cílesměrném jednání člověka**. Pokud jsme uvedli, že člověk vstupuje do procesu hledání smyslu svého života aktivně, pak to znamená, že si stanovuje životní cíle, které pro něj mají předně nějaký význam. Stanovení cílů vyžaduje rovněž snahu a odpovědnost. Tyto subkategorie v procesu hledání smyslu si nyní popíšeme. Cíl je chápán jako žádoucí stav, o který člověk usiluje a snaží se jej dosáhnout prostřednictvím své aktivity. Význam cílesměrného jednání člověka spočívá

ve vyjádření toho, co je pro něj důležité, tedy má pro něj nějakou hodnotu. Snahou se rozumí vůle něco udělat, respektive úsilí potřebné k dosažení cíle. Odpovědnost na sebe bere člověk právě ve chvíli, kdy se pro určitý cíl rozhodne. Proces cílesměrného jednání člověka však zachází mnohem dál, je podle našeho názoru spojen s minulostí, přítomností i budoucností. V rámci aktuálního rozhodování o výběru cíle člověk využívá své předchozí, tedy minulé osobní zkušenosti, které se následně propisují do budoucích činností. Tyto souvislosti včetně dalších aspektů cílesměrného jednání člověka jsou vykresleny v následujícím schématu:

Obr.2 Cílesměrné jednání člověka



Zdroj: vlastní zpracování

Dále se budeme věnovat fenoménu **transcendence** tak, jak jej vnímáme ve shodě s Maslowem (2014). Klíčovým bodem jeho teorie potřeb je pojem **sebeaktualizace**, který odpovídá Seligmanově (2014) úvaze o plném **využívání silných stránek** jedince. A právě to je důvod, proč zařazujeme popis tohoto fenoménu do dalšího výkladu o smysluplnosti lidského života. Dalším důvodem našeho výběru je fakt, že teorie obou autorů jsou komplexní a nahlíží na osobnost člověka **holisticky**, tedy o ní uvažují v souvislostech a vnímají ji jako celek. Zdůrazňují **jedinečnost člověka**, jeho kapacitu a **potencionál k rozvoji** své osobnosti. Sebeaktualizaci Maslow (2014) vnímá jako lidskou touhu po sebenaplnění a v hierarchii ostatních potřeb jí přisuzuje nejvyšší pozici. Do sebeaktualizace patří tzv. B-values (being), tedy hodnoty bytí spojené s potřebami poznání, estetickými potřebami a potřebou seberealizace, kdy u člověka dochází ke stanovení smysluplných cílů a naplnění jeho

potenciálu. Můžeme sem zařadit: jednotu, odevzdanost, spontaneitu, vnitřní bohatost, prostotu, krásu, jedinečnost, nenucenost, hravost, poctivost a soběstačnost. Dále sebeaktualizace zahrnuje i potřebu transcendence, tedy jde o vyjádření spirituality a potřeby identifikace s něčím, co člověka přesahuje.

Souhrnně lze tedy říci, že potřeby sebeaktualizace, jak zde byly popsány, zajišťují duševní pohodu a rozvoj osobnosti. Sebeaktualizující se jedinec vidí svět zřetelněji a k sobě samému i k druhým se chová vstřícněji, dokáže rozdávat lásku a ocenění, je celkově radostnější a pro své okolí inspirativnější. Sebeaktualizace jako proces zrání osobnosti je podmínkou duševního zdraví. Sebeaktualizující se jedinec se vyznačuje těmito znaky:

- **Má odstup a ctí potřebu soukromí** – dokáže být sám, aniž by cítil osamělost, velmi si cení soukromí a samoty
- **Je nezávislý na kultuře a okolí: je asertivní a autonomní** – soustřeďuje se více na své vlastní soudy než na kulturní normy, jeho životní styl je v souladu s jeho potřebami. Vyznačuje se sebekázní, rozhodností a odpovědností. Díky tomu snadněji odolává strádání, frustracím apod.
- **Má smysl pro humor bez nepřátelství** – umí žertovat, aniž by přitom zraňoval ostatní, jeho humor je zaměřen na nesrovnalosti v situacích, nikoliv na slabosti druhých lidí.
- **Je originální a tvořivý** – má bohatou představivost a fantazii využívá při zvládnání různých problémů.
- **Dosahuje sebetranscendence** – dokáže sám sebe přesáhnout, což Maslow považuje za dominantu příznačnou pro každého sebeaktualizujícího se jedince. (Drapela, 2001)

Cílem sebeaktualizace jedince je dle Maslowa dosažení jeho spokojenosti, pocitu štěstí a prožitek vnitřně bohatšího života. To vše se děje prostřednictvím plného rozvoje lidského potenciálu.

V závěru kapitoly o smysluplnosti lidského života si dovolíme citovat výraznou postavu české pozitivní psychologie, Alenu Slezáčkovou (2012, s. 132), která vcelku přiléhavě metaforicky pojednává o lidském životě: „*Strom šťastného a spokojeného života vyrůstá z hlubokých kořenů smysluplnosti, jež nám poskytují pevnou oporu v dobách, kdy vládne nepřítel a nepohoda. Jsou zdrojem síly a jistoty pro náš zdravý rozvoj a růst, kořatění našich schopností a dovedností, rozkvět našich silných stránek a dozrávání plodů naší práce, mezilidských vztahů a aktivit.*“

2.4.5 ÚSPĚCH

Posledním prvkem modelu Perma je dle Seligmana (2014) úspěch jakožto úspěšný výkon, který dlouhodobě vede k úspěšnému životu. Již v první kapitole o pozitivních emocích byla naznačena vzájemná souvislost mezi nimi a úspěšným výkonem. Do pozitivních emocí, které souvisejí s dosažením úspěšného výkonu jsme zařadili vítězství, inspiraci a tvořivost. V dalších kapitolách byla zároveň vykreslena propojenost mezi všemi zbývajícími prvky modelu Perma a dosažením úspěchu. Totiž k tomu, aby byl člověk ve svém životě šťastný a optimálně prospíval, potřebuje uskutečňovat smysluplné aktivity, vytyčovat si realistické cíle, naplňovat je, zažívat skrze to úspěch a rovněž také prožívat kvalitní vztahy se svým, zejména nejbližším, okolím.

Úspěch bychom mohli definovat jako **stav dosažení nějakého cíle, přičemž tento cíl má pro nás mimořádnou životní hodnotu**. Jenže úspěch se jistě nedostaví sám o sobě, bez našeho přičinění, Křivohlavý (1994) píše, že člověk nedosahuje úspěchu ve chvíli, kdy se o něj sám vlastní aktivitou nepřičiní. Stejně tak o dosažení úspěchu nelze hovořit tehdy, když k němu dojde souhrou okolností, či skrze šťastnou náhodu. Dosažení úspěchu tedy skutečně souvisí se zapojením **člověka jako aktivní bytosti**, jedině svou vlastní aktivitou člověk může naplnit svůj cíl a úspěch prožít. Ptáme se, za jakých okolností tedy člověk může zakusit úspěch a stát se ve svém životě úspěšným. Není naší ambicí podat o problematice úspěšného života člověka vyčerpávající výpověď, ani to není cílem této práce. Úspěch může pro každého z nás znamenat rozdílné věci, pro někoho je úspěch vystudovat vysokou školu, pro jiného naučit se řídit automobil, další považuje za úspěch to, že má zdravé děti a fungující rodinu. Ať tak či onak, podstatou úspěchu je **existence dalšího rozměru člověka, něčeho, co jej přesahuje ve prospěch dobra i pro ostatní**. Teprve v této chvíli se pro člověka může zážitek úspěchu stát radostným a může vést k jeho **optimálnímu prospívání**. Tedy nikoliv egoistické pojetí pohledu na úspěch, nýbrž úspěch jako jedna z komponent dobrého života člověka ve smyslu dosažení jeho osobní pohody bude předmětem následujících řádek.

Seligman (2014) úspěch spojuje s inteligencí a vyjadřuje jej v podobě rovnice: **úspěšný výkon = dovednost x úsilí (úspěšný výkon je definován pohybem směrem ke konkrétnímu cíli)** Co je tím míněno. Dovednost tvoří komponenty rychlost, pomalost a tempo učení. Rychlostí se rozumí rychlost uvažování. V rámci pomalosti se uplatňují exekutivní funkce jako je plánování, paměť, kreativita, pozornost a rozvážnost. Tempo učení rozhoduje o množství dovedností, které je člověk schopen si osvojit za danou časovou jednotku. Úsilí se rovná množství času stráveného daným úkolem, je velmi úzce spojeno s vůlí člověka jakožto

projevem svobodné vědomé volby. Tím do hry vstupuje charakter, respektive sebekázeň a vytrvalost, jakožto zástupci silných stránek jedince. K tomu, aby jedinec získal zkušenosti, které pak může převést do podoby dovedností, je potřeba, aby ve svém konání vytrval. Vytrvalost vyžaduje autoregulační schopnosti, tedy již zmíněnou sebekázeň. Získávání zkušeností ve smyslu množství času, který člověk cíleně věnuje procvičování dovedností, Seligman označuje termínem záměrná praxe. Rychlost uvažování je podporována znalostmi. Čím je jedinec rychlejší, tím více si osvojí znalostí a zautomatizuje je. Vyplývá z toho, že jedinec množstvím zkušeností člověk získává určité dovednosti. Tento proces jde pak ruku v ruce s další komponentou rovnice úspěšného výkonu, kterou je pomalost. Proč má být člověk zároveň rychlý ve svém uvažování a zároveň vykazovat i známky pomalosti?

Seligman píše: „*Intelligence a úspěšný výkon však nespočívají pouze v rychlosti. Rychlost vám poskytuje výhodu v podobě času navíc k provedení neautomatických součástí úkolu. Druhou složkou intelligence a úspěšného výkonu je pomalost a to, co uděláte s časem navíc, který jste díky své rychlosti získali.*“ Proces zpomalení přináší člověku užitek tím, že mu poskytuje prostor pro rozvíjení exekutivních funkcí, o tom jsme se již zmínili výše v textu. Co se tím myslí. Jde o schopnost soustředit se a ignorovat rozptýlení, schopnost zapamatovat si a používat nové informace, dále plánovat a své plány revidovat. V rámci seberegulace pak k exekutivním funkcím náleží schopnost potlačovat impulsivní jednání a myšlení. Uvedli jsme, že úspěšný výkon vždy souvisí s dosažením nějakého konkrétního cíle. K tomu, aby člověk své cíle splnil, musí rozhodnout, jakou cestu si zvolí. A právě rozhodovací proces, který se propisuje do podoby plánování, zahrnuje také schopnost vymyslet úplně nové cesty. To znamená, že své místo v pomalých procesech nachází rovněž kreativita.

Popsali jsme, co dle Seligmana (2014) definuje úspěšný výkon, jaké jsou vzájemné souvislosti mezi jednotlivými komponentami rovnice úspěchu, a nyní, v závěru této kapitoly ještě doplníme text o úvahu Křivohlavého (1994, s. 15): „*K úspěchu je možno se stavět jako k zážitku hluboké radosti a opravdového štěstí. Tam i zde je to, co nám dělá radost, vedlejším produktem. Když na to jdeme oklikou a bereme radost, štěstí a úspěch jako dar, který je nám přidán, zkvalitňuje to náš život.*“ Můžeme konstatovat, že zážitek úspěchu skrze naplňování smysluplných cílů přináší člověku radost a podporuje jej v dosažení stavu optimálního prospívání. Úspěch nepřináší užitek jedinci sám o sobě, spolu s ostatními prvky modelu Perma tvoří platformu spokojeného života a osobní pohody.

3. Pomáhající profese v kontextu optimálního prospívání: obsahové vymezení, náročnost a úskalí pomáhajících a jejich kompetence

Kapitoly o pomáhajících profesích nabídnou nejprve pojmové vymezení, dále budou zaměřeny zejména na osobnostní kompetence pomáhajících profesionálů, náročnost jejich profese a na možná úskalí, se kterými se mohou pomáhající pracovníci ve své praxi setkat. To vše bude popsáno ve vzájemných souvislostech kontextu optimálního prospívání.

3.1 Obsahové vymezení pomáhajících profesí

V úvodu práce jsme si v terminologickém ukotvení objasnili pojmový aparát, popsali jsme pojmy pomáhající i pracovník. Nyní půjdeme ještě více do hloubky a zamyslíme se nad obsahovým vymezením pojmu pomáhající profese. Je to totiž velmi široký pojem, který se dotýká **více oblastí lidské činnosti**. S pomáhajícími profesionály se můžeme setkat ve **zdravotnictví, ve školství nebo také v sociální práci**. To jsou stěžejní resorty, kde bychom pomáhající profesionály našli nejčastěji a rovněž tomu odpovídá i většina pokusů o definici pomáhajících profesí. Několik definic nyní v textu nabídneme: „*Pomáhající profese je souhrnný název pro veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby pomoc mohla být účinnější, patří sem lékaři, zvláště psychiatři, psychologové, sociální pracovníci, speciální pedagogové. Šířeji i fyzioterapeuti, balneologičtí pracovníci apod.*“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 185)

„*Pomáhající profese je všeobecné označení pro profese zaměřené na pomoc druhým. Pojem zahrnuje lékařské obory, psychologii, pedagogiku a sociální práci. Mezi pracovníky působící v pomáhajících profesích lze kromě pracovníků vykonávajících tyto obory dále řadit zdravotní sestry, pracovníky v sociálních službách, učitele, manželské a rodinné poradce, fyzioterapeuty apod. Některé činnosti vykonávané profesionálními pracovníky zajišťují v některých případech také dobrovolní pracovníci (dobrovolníci).*“ (Slovník sociálního zabezpečení, ©2016-2018)

Michalík a kol. (2011) uvádí, že pomáhající profese je pojem poměrně nový, leč však zažívá velký rozmach jeho užívání. Definuje pomáhající profese jako takové, které jsou orientovány na řešení individuálních potřeb člověka, a jejichž **cílem je poskytování podpory a pomoci**. Slovo individuální je přitom v této definici klíčové, protože právě ono vymezuje rámec pomáhajících profesí oproti profesím jiným jako je například politika, jenž je (měla by být)

rovněž zaměřena na potřeby, nikoliv však jedince jako individua, nýbrž lidí jako celku. Dále je v této definici nutno zmínit i ten fakt, že zmíněný cíl pomáhajících profesí je zároveň i důvodem jejich existence. Mezi pomáhající profesionály Michalík řadí psychology, lékaře, sociální pracovníky, terapeuty, vychovatele, speciální pedagogy, méně často se podle něj můžeme setkat s označením pedagogů jako pomáhajících profesionálů. Dále do této kategorie podle něj přísluší i rehabilitační pracovníci, maséři, či například i advokáti. Podle Jankovského (2003) pomáhající profese, respektive povolání reprezentují poměrně široký soubor různých profesí, které mají bezprostřední vztah k práci s lidmi, ať již v oblasti zdravotnické, výchovně-vzdělávací či sociální. Vyzdvihuje také naléhavost etické stránky výkonu takovýchto povolání a jejich **odpovědnost vůči druhým**, kterým je pomáháno. Předpokládá se automaticky, že pomáhající pracovník bude jednat prosociálně, bude ochoten druhým pomoci, sdílet s nimi jejich potíže a z hlediska celospolečenského, že bude aktivně prosazovat pozitivní cíle. Patrná je zde snaha o širší definici zahrnující i oblast transcendence, jak jsme o ni již hovořili i v kapitole o smysluplnosti. Jankovský to shrnuje takto: *„Také dnes platí, velmi pravděpodobně ještě naléhavěji než v dobách minulých, že lidské být je především být odpovědným, a to ve všech rovinách! Tedy být odpovědný k sobě samému, k okolnímu světu a zejména pak k druhým lidem, popřípadě i k řádu bytí, který nás přesahuje. Všechny těchto rovin se zcela přirozeně dotýká i činnost v rámci pomáhajících povolání.“*

Géringová (2011) obohacuje výše uvedené pohledy na definování obsahu pojmu pomáhající profese i o **oblast duchovní** a mezi pomáhající profesionály zařazuje i kněze. Shoduje se s uvedenými autory v tom, že pomáhající profese jsou založené na profesní pomoci druhým lidem, navíc upozorňuje stejně jako Kopřiva (2000) na **důležitost existence vztahu mezi pomáhajícím a tím, komu je pomáhání určeno** jako klíčové charakteristiky pomáhajících profesí. Dalším důležitým rysem pomáhajících profesí je **osobnost pomáhajícího**, která se stává hlavním nástrojem výkonu pomáhání a velmi přiléhavě o ní pojednává Smékal (©2010) *„Je to nástroj, který vytvářeli a utvářeli od narození prostřednictvím zkušenosti ve vztazích s významnými lidmi, kteří je v průběhu jejich života obklopovali. Utvářeli se tedy v mezilidských vztazích, aby mohli do mezilidských vztahů vstupovat při aktivitách, kterým říkáme pomáhání.“*

V závěru kapitoly o obsahovém vymezení pomáhajících profesí ještě přinášíme pro porovnání definici z anglosaského prostředí. *„A profession that nurtures the growth of or addresses the problems of a person's physical, psychological, intellectual, emotional or spiritual well-being, including medicine, nursing, psychotherapy, psychological counseling, social work, education, life coaching and ministry.“* (Yourdictionary.com, ©1996-2018, helping profession)

Je patrné, že je zdůrazněna dimenze růstu, podpory a rozvoje člověka ve všech složkách jeho osobnosti směřující k dosažení osobní pohody. Tento pohled na pomáhání se nám jeví jako přiléhavý a vystihující podstatu a smysl pomáhajících profesí. Jistě je přínosné zamýšlet se nad různými pohledy různých autorů, ať už českých, či zahraničních, nabízí se tím prostor pro svobodné uvažování a reflektování podstatných skutečností. Shrneme-li, pomáhající profese zahrnují obory, které svou pozornost směřují k profesní pomoci druhým lidem, tj. předmětem a cílem pomáhání je druhý člověk.

3.2 Náročnost pomáhajících profesí a jejich možná úskalí

„Pomáhající pracovník se však velmi často setkává s lidmi v nouzi, v závislém postavení, kteří zpravidla potřebují víc než pouhou slušnost: přijetí, spoluúčast, porozumění, pocit, že pomáhajícímu pracovníkovi nejsou na obtíž, že pracovník je neodsuzuje. Klient potřebuje důvěřovat, cítit se bezpečný a přijímaný.“ (Kopřiva, 2000, str. 15) Z uvedeného je zřejmé, že náročnost pomáhajících profesí jasně vyplývá z jejich povahy a podstaty. Pomáhající pracovník vždy vstupuje do nějakého vztahu s tím, komu je pomáháno a nikdy není předem zaručeno, zda bude ve své aktivitě úspěšný. Zároveň se pomáhající setkává s různými lidskými osudy, mnohdy tíživými, na které musí reagovat a které rovněž musí nějak zpracovat.

Nadále budeme ty, kterým je pomáháno, označovat jako **klienty**, i když tento pojem dle našeho názoru není úplný, dostatečně výstižný a nereflektuje zcela podstatu pomáhání. V současnosti je však běžně používán a doposud jsme ani v odborné literatuře nenašli vhodnější termín, který by lépe vystihoval podstatu toho, komu je pomoc a podpora určena. Je zřejmé, že tak, jak je široká definice pomáhajících profesí, je stejně pestrá i skladba jejich klientů. V roli klienta se tak může ocitnout **žák, student, pacient nebo věřící**. Matoušek a kol. (2013) vymezuje klienty sociálního pracovníka, tím, nám poskytuje cennou inspiraci pro stanovení okruhu klientů pomáhajících pracovníků:

- Jednotlivci – vedení případu
- Rodina
- Přirozené skupiny – např. party mládeže na sídlišti
- Uměle vytvořené skupiny – školní třídy nebo skupiny lidí ve vězení nebo dětském domově apod.
- Komunity

Smékal (©2010) zdůrazňuje, že vztah mezi pomáhajícím a klientem je **vztahem autentickým**, osobním, ve kterém pomáhající i klient prožívají své **emoce**, autentické křivdy, radosti, smutky,

zášti i obavy, potažmo lásky i nenávisti. A právě takovéto neformální, autentické vztahy jsou **jedním z možných úskalí** výkonu pomáhání. Pokud hovoříme o vztahu mezi pomáhajícím a klientem, je rovněž potřeba se zamyslet nad vytyčením **hranice** takového **vztahu**. Jinými slovy ptát se na to, kde končí *moje* a začíná *tvoje* a naopak. Stanovení hranice je klíčové pro fungování zdravých vztahů. Je to nezbytný rozdělovník určující kompetence obou stran vztahu v pomáhání. Pro zachování vztahové ekonomiky je nezbytně nutné, aby pomáhající pracovník byl v empatickém kontaktu s klientem, zároveň však byl i pevně **zakotven v sobě samém**. Jak uvádí Kopřiva (2000), který oprávněně varuje před přílišnou kontrolou (či vyjádřením moci nad klientem) a obětováním se pro klienty, jako dvěma možnými projevy nerespektování hranic autonomie mezi pomáhajícím a klientem.

Moc je však podle něj zároveň i důležitým aspektem vztahu mezi pomáhajícím a klientem, která úzce souvisí s mírou direktivity v pomáhajícím přístupu. To znamená, že mocenské postavení pomáhajícího vůči klientovi je ve většině případů pro proces pomáhání přítěží, avšak někdy se stává nezbytné, zejména, jde-li o případy, kdy se klient nachází v bezprostředním ohrožení života, či obecně v nějakém nebezpečí nebo diskomfortu. Tehdy je jistě zapotřebí využít direktivní přístup a vhodnou intervencí zasáhnout. Rovněž je velmi důležité, aby si vždy pomáhající svoje mocenské postavení vůči klientovi uvědomoval. Aby bylo možné zajistit individuální přístup ke každému klientovi z hlediska saturace jeho potřeb, reakce na jeho přání a třeba i vyslyšení prosby, a současně naplnit cíl pomáhajících profesí, což je podpora a pomoc druhým. Géringová (2011) zastává názor, že kvalita vztahu mezi pomáhajícím a klientem do značné míry ovlivňuje kvalitu samotného procesu pomáhání.

Uskutečňování kvalitních vztahů je však činnost poměrně náročná co do nároků na energii pomáhajícího pracovníka, jak jsme již výše v textu deklarovali. Dle Jankovského (2003) je důvodem této skutečnosti fakt, že pomáhající pracovník, který vykonává službu druhým lidem, musí prokázat nejen odborné znalosti a kompetence, ale i osobnostní dispozice a mnohdy i ochotu přinášet oběti. Michalík a kol. (2011) vyslovuje názor, že od pomáhajících pracovníků se přirozeně předpokládá vysoká míra empatie a vstřícnosti vůči klientovi. Tím, že je pro pomáhající profese charakteristické zaměření na potřeby klienta, jejichž saturování není v mnoha případech jednoduché, jak jsme již uvedli, musí být pomáhající pracovník schopen tyto klíčové nároky své profese zvládnout.

Je tedy důležité, aby disponoval **optimismem a pozitivním naladěním**. Pro zvládání těžkých životních situací totiž člověk potřebuje důvěru a naději, kterou je možno shledat právě ve schopnosti optimistického vnímání sebe i světa kolem. Podstatou optimismu je podle Gruhl a

Körnbächer (2013) víra v možnost zlepšení a vidina pozitivnější budoucnosti. Pravdou však také je, že ani pomáhající pracovník někdy nedokáže snést nepřiměřenou zátěž přirozeně spojenou s výkonem své profese, což se pak může vést až k naprostému vyčerpání či stavu vyhaslosti nebo vyprahlosti jakožto syndromu vyhoření, o kterém bude pojednáno v další kapitole.

3.2.1 Syndrom vyhoření

Nevyvážeností mezi příjmem a výdejem energie pomáhajícího pracovníka, kterou potřebuje pro správné a zdravé fungování v procesu pomáhání, a v důsledku nezvládnutého pracovního stresu může dojít ke vzniku syndromu vyhoření. O **energetické náročnosti** procesu pomáhání pojednává i Kopřiva (2000, s. 97) „*Pomáhání je činnost náročná na energii. Více než v mnoha jiných profesích je zde třeba myslet na hospodaření silami a na jejich obnovu.*“ Matoušek a kol. (2013) popisuje syndrom vyhoření jako soubor těchto typických projevů ve změně chování pomáhajícího pracovníka:

- Neangažovaný vztah ke klientům
- Snaha vyhýbat se intenzivním a delším kontaktům s nimi
- Ztráta citlivosti pro potřeby klientů
- Neschopnost tvořivě přistupovat k práci
- Snížení energie, kterou pomáhající vkládá do své práce
- Preference administrativních činností před činnostmi vyžadujícími kontakt s klientem
- Převládající skepse v úvahách o účinnosti služby
- Časté pracovní neschopnosti jako projev úniku ze služby druhým
- Omezování komunikace s kolegy, někdy i konflikty s nimi
- Pocity odcizení a vyčerpání
- V ojedinělých případech i zneužívání klientů

Syndrom vyhoření je podle tohoto autora výsledkem interakce podmínek, ve kterých pomáhající profesionál pracuje a jeho subjektivním očekáváním. Jako možné **příčiny vzniku syndromu vyhoření** uvádí samotnou práci s klienty v podobě existence různě náročných vztahů. Dále je možnou příčinou i frekvence takových vztahů a interakcí, do kterých pomáhající pracovník vstupuje a v nichž setrvává v rámci poskytování podpory a pomoci druhým. Klientovy požadavky jsou často nerealistické, jeho psychika není vyrovnaná a potřeby jsou jím velmi akcentované. Nepřetržitý kontakt pomáhajícího s nejrůznějšími klienty se jeví jako velmi

pravděpodobné riziko vzniku a rozvinutí syndromu vyhoření. Struktura a skladba klientů, zejména těch, kteří nejsou dostatečně motivováni, jsou v přijímání nabízené pomoci pasivní, v chování jsou vzdáleni sociální normě, projevují se agresivně nebo jsou hyperkritičtí vůči pomáhajícím, je dalším rizikovým faktorem pro vznik syndromu vyhoření. Rovněž klienti, kteří se ocitnou v procesu pomáhání nedobrovolně, umírající či klienti s postižením tvoří rizikovou skupinu klientů, se kterými se pomáhající tváří v tvář setkává. Je patrné, že proces pomáhání je souhrnem mnoha nejruznějších činností a aktivit co do obsáhlosti a šíře. To samo o sobě již do značné míry představuje riziko, že pomáhající bude vykazovat vysoké pracovní nasazení, aby podporu a pomoc poskytl co nejširšímu okruhu klientů a současně dosáhl těch nejlepších z možných výsledků, tedy aby svoji práci vykonával co nejkompetentněji.

Kompetence potřebné pro výkon pomáhajících profesí tedy vnímáme jako klíčové, a proto jim bude věnována jedna z dalších kapitol, kde budou popsány zejména kompetence osobnostní, a to v kontextu optimálního prospívání pomáhajících pracovníků. Schmindbauer (2008) popisuje syndrom vyhoření jako stav, který graduje od fáze počátků vzniku přes propuknutí až ke konečné fázi slábnutí výkonnosti.

Pro **počáteční fázi** je typická nadměrná angažovanost pomáhajícího pracovníka, který pracuje téměř neustále, přitom si však nepřipouští negativní pocity. Opomíná odpočinek a práci si idealizuje jako cosi uspokojujícího a svoje pracovní nasazení pokládá za příkladné. Připadá si nepostradatelně, popírá vlastní potřeby, to vše proto, aby dle svého mínění dokonale obstál v roli pomocníka. Absence relaxace a uvolnění vede k napětí a zanedlouho přechází počáteční fáze vzniku syndromu vyhoření do **fáze zmatku** nebo též propuknutí, kdy se fasáda dokonalého, neustále plně angažovaného pomáhajícího profesionála zhroutí. Tato fáze se projevuje v chronické únavě a nechuti k další práci. Dalšími typickými projevy je nárůst distance vůči vlastním úkolům a zejména vůči klientům, kterým má být pomáháno. Najednou se původní angažovanost mění v projevy cynismu a pomáhající nabývá dojmu, že je využíván, že jeho mzdové ohodnocení neodpovídá vynaložené energii a práci, kterou vykonává. Vyvrcholením syndromu vyhoření se pak stává závěrečná **fáze slábnutí výkonnosti**. Pomáhající se již nedokáže soustředit, zapomíná, dochází k přibývání chyb. Angažovanost již zcela vymizela a s ní i ochota podávat výkony. Psychika pomáhajícího se rovněž otřásá pod tíhou jeho oslabení. Pomáhající neunes kritiku a je celkově psychicky nevyrovnaný. Psychické symptomy pak přirozeně přecházejí též do oblasti somatické, čímž jsou vytvořeny podmínky pro možnost vzniku onemocnění. Chronické bolesti, únava z nespavosti, náchylnost k infekcím a možné oběhové potíže jsou typickými tělesnými symptomy. Rovněž roste riziko zneužívání

alkoholu a dalších návykových látek. Bohužel v této fázi již nejde pouze o profesní selhávání, ale vyhoření se již propisuje i do vztahů mimoprofesionálních. Narušená psychika pomáhajícího se odráží i ve vztazích v rodině, zejména přerušením kontaktů s nejbližším okolím, nezájmem o koníčky a celkovou apatií. To vše vede k osamělosti pomáhajícího.

Matoušek a kol. (2013), Gruhl a Körnbächer (2013), Hájek (2007) se zabývají možnostmi prevence vzniku a rozvoje syndromu vyhoření a nabízejí celou řadu preventivních opatření, z nichž vybíráme těchto deset pro nás nejdůležitějších:

- Uvědomování si v každodennosti, co se nám povedlo, co nás baví, nač se těšíme
- Obklopování se pozitivně naladěnými lidmi, s nimiž prožíváme naplněné vztahy
- Schopnost autoregulace
- Relaxace, uvolnění, meditace, denní snění, pohyb, zájmy a koníčky
- Kvalitní supervize, případové studie, možnost sdílení
- Plán osobního rozvoje a dalšího vzdělávání
- Kvalitní příprava na výkon profese
- Možnost využít profesionálního poradenství, koučinku a mentoringu
- Jasně vymezení profesionální role pomáhajícího
- Kombinace přímé a nepřímé práce v pomáhání

V závěru této kapitoly ve shodě s Kopřivou (2000) můžeme uvést, že syndromu vyhoření předchází dlouhodobá záporná energetická bilance a samotný syndrom vyhoření není pouhým stavem chronické únavy, nýbrž zasahuje i do oblasti smysluplnosti práce pomáhajícího pracovníka. Vždy se projevuje ve změně jeho chování a eskaluje postupně ve třech fázích. Je velmi důležité, aby si byl možného rizika vzniku a rozvinutí syndromu vyhoření vědom a přizpůsobil tomu svoje pracovní nasazení a aby sám sebe dokázal regulovat natolik, aby zvládla nároky spojené s výkonem jeho profese.

3.2.2 Syndrom pomáhajícího

Druhým úskalím pomáhajících profesí je Schmidbauerův (2000, 2008) **syndrom pomocníka, či pomáhajícího**. Autor na něj upozornil, když pozoroval jednání lidí v pomáhajících profesích a všiml si, že existují značné rozpory mezi tím, jak někteří z nich smýšlejí a jak konají. Pokud měli vyřčená pravidla uplatnit na sebe samé, bránili se tomu. Soubor příčin, které vedou k takovému chování spolu s chováním samotným, pojmenoval právě syndromem pomáhajících (syndromem pomocníka). Pomáhající pracovníci trpící tímto syndromem nejsou schopni projevit city a emoce, vyjádřit frustrace a přiznat si svou slabost, což se odráží i v těžkostech

s mezilidskými vztahy a může být doprovázeno projevy nepřiměřené agrese. V rámci pomáhání se tak stávají bezmocnými, i když se navenek prezentují jako ochotní pomocníci. Za touto falešnou fasádou zdánlivé ochoty pomoci se však skrývá touha po moci v podobě všemohoucnosti a nedotknutelnosti. Patrná je tedy záludnost tohoto syndromu ve faktu, že pomáhání se pomáhajícímu stává obranou proti jeho vlastním myšlenkám a schopnosti sebereflexe. Pomáhající si skrze pomáhání kompenzuje svoji **neschopnost prožívat a vyjadřovat emoce** a saturovat potřeby. Únik k pomáhání mu tak umožňuje neřešit jeho osobní problémy a zaměřit svou pozornost k druhým.

Schmidbauer se táže, co způsobuje vznik syndromu pomocníka. Hlavní příčinu spatřuje v **konceptu odmítnutého dítěte**. Jde o motiv frustrace z odmítaného dítěte, tedy trauma vzniklé v období raného dětství, kdy se pomáhající snaží přenést na klienta svoji slabost, nedokonalost a nuznost. Dalším faktorem podílejícím se na vzniku tohoto syndromu je střet *já a nadjá* ve struktuře osobnosti pomáhajícího. Schmidbauer jako psychoanalytik dobře rozumí protichůdným tendencím v oblasti *jáství* a právě identifikaci s jáským ideálem vnímá jako rizikovou proto, že v rámci ní vnáší *nadjá* do *já* kritické a provinilé tendence. *Já* usiluje o jáský ideál a *nadjá* slibuje, že pokud tohoto ideálu dosáhne, člověk dosáhne naprosté harmonie. Popsaný střet jáských struktur osobnosti jen posiluje psychickou rozkolísanost projevující se ve slabosti pomáhajícího.

Syndrom pomáhajícího či pomocníka je dle Matouška (2003) vlastně specifickou narcistickou poruchou, kdy pracovník pomáhající profese řeší, většinou nevědomě, své rané trauma odmítnutého dítěte. To tedy znamená, že pomáhající se syndromem pomocníka nejedná ani tak z altruismu vůči druhému, ale spíše z potřeby vlastní duševní pohody. Můžeme shrnout, že pomáhající profesi jako své povolání si volí většinou ti, kteří utrpěli během svého psychického vývoje duševní zranění, přičemž tato traumata dětství žijí dále jako vytěsněné pocity ukřivdění, hněvu, strachu, méněcennosti nebo jako nenaplněná a nepřiznaná přání projevující se například v neschopnosti pomáhajícího cítit se opravdu dobře v situaci chvály a uznání nebo ve strachu či váhavosti při vyžadování realistických podmínek pomáhajícího vztahu jako je dochvilnost, dodržování úmluv a podobně.

3.3 Kompetence pomáhajících pracovníků

Popsali jsme možná úskalí, která mohou pomáhající pracovníky provázet na jejich cestě pomáhání a jako klíčový nástroj pomáhajících jsme v souladu s mnoha autory definovali osobnost pomáhajícího. K tomu, aby pomáhající svoji profesi vykonával dobře, a přitom neskouzl k některému z uvedených syndromů, je potřeba, aby sám sebe dobře znal a zároveň

byl dostatečně informován o profesních požadavcích, které musí naplnit. Nároky spojené s výkonem pomáhající profese jsou poměrně širokým spektrem rozličných kompetencí. Těmi rozumíme způsobilost, nebo též oprávněnost k něčemu. Tedy **kompetence pomáhajících pracovníků** vnímáme jako **soubor odborných a zejména pak osobnostních dispozic, schopností a dovedností, kterými musí disponovat pomáhající pracovník při výkonu své profese**. Přičemž odbornost a osobnostní způsobilost musí být v souladu. Ani jedno by nemělo převyšovat druhé, naopak, mělo by se obojí vzájemně doplňovat a propojovat tak, aby dohromady tvořilo harmonický celek. Kompetence pomáhajících pracovníků se odvíjí od široké škály činností, které patří do jejich repertoáru a zároveň odrážejí i pestrost klientely, se kterou pomáhající pracují. Nutno také připomenout, že i samotné **pomáhající profese jsou velmi širokým spektrem profesí**, jak jsem již zmínili v kapitole o obsahovém vymezení, a právě **z toho budeme vycházet v dalším textu při snaze o jejich kategorizaci**.

Určitě je vhodné roztrždit kompetence na **odborné a osobnostní**, rovněž se nám jeví jako užitečné rozdělení kompetencí na **obecné**, platné pro všechny pomáhající profese, a na ty **specifické**, cílené na konkrétní pomáhající profesi. Jiné specifické, či speciální požadavky totiž jsou kladeny například na učitele, jiné jsou vyžadovány od sociálního pracovníka, či psychologa. Problémem však zůstává značná **názorová nejednotnost** co do stanovení a vymezení klíčových a dalších kompetencí pomáhajících profesí a s tím související **absence všeobecně platné taxonomie profesionálních kompetencí**. Tento problém existuje napříč všemi možnými pomáhajícími profesemi, tedy jej spatřujeme nejen v obecné rovině, nýbrž i u každé konkrétní pracovní pozice v široké oblasti pomáhání. Tato skutečnost nepřispívá k ulehčení úvah nad možnými způsoby kategorizace kompetencí, nicméně i přesto můžeme zaregistrovat mnohé snahy autorů napříč spektrem pomáhajících profesí o vytvoření komplexních taxonomií. Vzhledem ke složitosti a různorodosti dané problematiky a také v souladu s cílem této práce zúžíme naši pozornost na výběr pro nás těch nejhodnějších z možných návrhů řešení. Michalík a kol. (2011) nabízí pohled na **kompetence pomáhajících profesí skrze jejich specifika** a uvádí soubor těchto požadavků: speciální či specializované vzdělání, zaměření na individuální potřeby (problémy) jednotlivce, praxe a další vzdělávání, struktura osobnosti pomáhajícího, vyšší riziko syndromu vyhoření, využívání etických norem a specifické komunikační schopnosti.

Uvedené požadavky přitom odrážejí specifické činnosti pomáhajících profesí jako jsou **diagnostika, poradenství, terapie, řešení problému, záznam problému**. Matoušek a kol. (2013) odkazuje na obecné předpoklady a dovednosti pracovníků v pomáhajících profesích,

mezi něž řadí **zdatnost a inteligenci, přitažlivost, důvěryhodnost a komunikační dovednosti**. Zdatnost je zde chápána v tělesném pojetí jako protektivní faktor zvládnání nároků pomáhající profese a jako preventivní prvek možného syndromu vyhoření. Odbornost je pak zajištěna dobrou inteligencí, ve smyslu ochoty a touhy získávat nové informace a zkušenosti a smysluplně je využívat v praxi pomáhání, rovněž však není opomenuta ani sociální a emoční inteligence, kterou Matoušek a kol. (2013) vnímá jako přirozenou součást osobnosti pomáhajícího a jako nepostradatelný prvek výbavy pomáhajícího profesionála, nezbytný pro zvládnání psychické náročnosti pomáhání druhým. Přitažlivost je pak dána zejména hodnotovou a názorovou shodou mezi pomáhajícím a jeho klientem, dále pak rovněž fyzickým vzhledem, odborností a konečně třeba i pověstí pomáhajícího či jeho jednáním. To vše souhrnně působí na klienty, kteří si díky tomu k pomáhajícímu mohou vytvořit spontánní náklonnost. Důvěryhodnost má k přitažlivosti velmi blízko, obojí totiž hraje rozhodující úlohu pro získání důvěry klienta. Zahrnuje diskrétnost, spolehlivost, využívání moci a porozumění. Komunikační dovednosti jsou nezbytné pro navázání vztahu s klientem a pro řešení jeho problémů, patří sem i velmi důležitá empatie a zúčastněné naslouchání. K odborným kompetencím pomáhajících profesí se dále vyjadřovat nebudeme, důvodem je za prvé jejich velká obsáhlost a hrozilo by, že zde nepopíšeme dostatečně všechny možnosti a alternativy, které by připadaly do úvahy; za druhé stanovený cíl a zaměření této práce. Tedy popíšeme **osobnostní kompetence**, které zasadíme do rámce optimálního prospívání pomáhajících pracovníků. V empirické části práce pak nabídneme jejich kategorizaci v kontextu modelu Perma, kterou jsme vytvořili na základě analýzy kvalitativních dat získaných v našem výzkumném šetření.

3.3.1 Osobnostní kompetence

Vzhledem k zaměření této práce se budeme podrobněji věnovat **osobnostním** charakteristikám a **kompetencím** pomáhajících profesionálů, a to i z toho důvodu, že právě **osobnost pomáhajícího** je jeho **hlavním pracovním nástrojem**, je to právě osobnost, skrze kterou pomáhající navazuje kontakt a **vztah** se svým klientem. Osobnost pomáhajícího hraje klíčovou úlohu v samotném procesu pomáhání.

Uvedli jsme, že pomáhající profese jsou založeny na **podpoře druhých a jejich pomoci**, z toho logicky vyplývá, že v procesu pomáhání vystupuje osobnost pomáhajícího profesionála s důrazem zejména na její **sociální rozměr** v podobě schopnosti sociability. Sociabilita je rozhodující pro správné a důvěrné navázání vztahu s klientem i pro komunikaci s ním. Lorenzová (2017), která se zabývá kompetencemi sociálních pedagogů a pedagožek, označuje takové kompetence jako osobnostně sociální a řadí mezi ně komunikativní, kognitivní,

personální, interpersonální, kooperativní a kreativní kompetence. Rovněž zdůrazňuje roli sociability jako nezbytného předpokladu pro vytváření rovnocenných vztahů mezi pomáhajícím a klientem. Osobnostní předpoklady, respektive kompetence pro výkon učitelské profese definují Sokolová a Jursová (2015) v těchto čtyřech oblastech: intrapersonální, interpersonální, spojené s řízením třídy a sociálně-inkluzivní. První oblast obsahuje sebepoznání, sebereflexi, sebehodnocení a sebeakceptování. Sebepoznání znamená schopnost určit priority, tedy umění pojmenovat, co je důležité. Zhodnocení práce, zároveň schopnost získat zpětnou vazbu, ze které je možné se poučit, umění přijmout kritiku a schopnost odhalit, v čem je problém ve chvíli, kdy se nedaří dle představ, to vše je shrnuto pod schopností sebereflexe. Přiměřené sebehodnocení s uvědoměním si silných stránek i slabín je důležité a hraje rovněž klíčovou roli v učitelské profesi. Přijetí sebe sama, ztotožnění se s rolí učitele či učitelky, sebedůvěra a motivace k dalšímu rozvoji, to vše je součástí sebeakceptování.

Druhá oblast je tvořena sociální percepcí, aktivním nasloucháním, verbální i neverbální komunikací a zručnostmi souvisejícími se sociální interakcí a řešením konfliktů. Sociální percepce se může projevat v pozitivním naladění učitele či učitelky, rovněž v jejich schopnosti všimnout si chování a jednání žáků a žaček, dále ve schopnosti nabídnout pomoc a podporu, když je potřeba. To vše přispívá k šíření dobré nálady ve třídě. Aktivní naslouchání spočívá ve schopnosti vyslechnout žáky i ve chvílích učitelova zaneprázdnění, dále ve schopnosti vést se žáky rozhovor a aktivně se o ně zajímat. Jádrem aktivního naslouchání pak je schopnost získání a udržení si důvěry. Komunikace verbální či neverbální zahrnuje schopnost zaujmout žáky například intonací a citlivou prací s hlasem, dále pak povědomí o tom, jak způsob komunikace ovlivňuje žáky a jejich aktivitu ve vyučování. Sociální interakce a řešení konfliktů obsahuje jednak preventivní činnosti minimalizující vznik a množství případných konfliktů, jednak ukazování správných vzorů jednání žákům. Také schopnost efektivně a spravedlivě řešit konflikty spadá do této oblasti.

Třetí oblast je zaměřena na organizační a řídicí schopnosti a autorka sem řadí schopnost pracovat se skupinovou dynamikou, dále vystupování v souladu s profesní etikou, dále schopnost podporovat skupinovou kohezi a udržovat pozitivní klima třídy. V neposlední řadě sem patří schopnost zvládat problémové a zátěžové situace. Dá se říci, že do této oblasti je možné zařadit dovednosti udržet disciplínu, řídit, podporovat a aktivizovat skupinu, navázat a udržovat otevřený a přátelský vztah, být přirozenou autoritou, podporovat dobré a žádoucí vztahy mezi žáky ve třídě.

Do čtvrté oblasti sociálně-inkluzivních kompetencí se odráží senzitivita k jinakosti, empatie, akceptace a adaptace. Tedy je třeba zajistit, aby těm, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením, byla poskytnuta možnost získat příležitost v plné míře participovat na vzdělávacím procesu při současném vytvoření podmínek pro tuto participaci. Všechny čtyři popsané oblasti označuje Sokolová jako kompetence sociálně-psychologické.

Matoušek a kol. (2013) odkazuje k Soustavě základních kompetencí sociálních pracovníků, která zahrnuje tyto schopnosti a dovednosti: rozvíjet účinnou komunikaci, orientovat se a plánovat postup, podporovat a pomáhat k soběstačnosti, zasahovat a poskytovat služby, přispívat k práci organizace a odborně růst.

Kraus (2001) se zabývá kompetencemi sociálních pedagogů jako pomáhající profese a zařazuje mezi požadavky na psychiku vnímavost pro různé životní situace a různá prostředí, celkovou vyrovnanost, emocionální stabilitu, trpělivost, sebekontrolu a další morální požadavky. Šabatová (Ombudsman veřejný ochránce práv, [b.r.]) definuje Desatero dobré praxe sociální práce při řešení nepříznivé životní situace, které by mělo obsahovat: garanci pomoci, respekt k jedinečnosti a důstojnosti člověka, proaktivní přístup, komplexnost, respekt k přáním klienta, posílení schopnosti klienta, odborný výkon sociální práce, schopnost obhájit klientovy zájmy, schopnost vystupovat proti předsudkům a vedení dokumentace. Národní soustava povolání (NSP-národní soustava povolání, ©2017) nabízí na kategorizaci kvalifikačních požadavků pro výkon profesí, do kterých řadí tzv. **měkké kompetence**, ty svým charakterem odpovídají právě osobnostním požadavkům či kompetencím. Bohužel ani tato taxonomie není ucelená a dokončená a nabízí jen výběr z jinak široké škály pomáhajících profesí. Měkké kompetence pak zahrnují tyto požadované vlastnosti osobnosti: asertivita, důvěryhodnost, empatie a naslouchání, kreativita, motivace, sebeovládání, sebereflexe, rozvoj, rozhodování se, kooperace, samostatnost, flexibilita, aktivní přístup a mnohé další. Toto vnímáme jen jako ilustrativní výčet osobnostních kompetencí u pomáhajících profesí. Je patrné, že osobnostní kompetence pomáhajících profesionálů jsou skutečně velmi pestré a je možné v souladu s Michalíkem a kol. (2011) shrnout, že osobnost, nebo též sociopsychická výbava pomáhajícího pracovníka je naprosto klíčovým aspektem výkonu pomáhání.

Shrnutí teoretické části

V teoretické části práce jsme načrtli východiska vzniku pozitivní psychologie, zabývali jsme se jejím vývojem, limity, aktuálním děním i výhledy do budoucna. Objasnili jsme její hlavní cíl a zaměřili se na fenomén optimálního prospívání, který jsme uvedli v kontextu modelu Perma, jehož jednotlivé prvky jsme podrobně popsali. V kapitole věnované pomáhajícím profesím jsme je nejprve obsahově vymezili, nabídli jsme popis jejich náročnosti zejména v podobě možných úskalí, se kterými se mohou pomáhající pracovníci při výkonu své profese setkat. V souvislosti s tím jsme ilustrovali jejich kompetence, přičemž jsme pozornost soustředili zejména na osobnostní požadavky pomáhajících pracovníků.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 Metodologický úvod

4.1 Kontext a popis výzkumného projektu

Tato práce je zaměřena na jev optimálního prospívání pracovníků pomáhajících profesí. Domníváme se, že ten, kdo se ocitl v roli pomáhajícího, si jistě uvědomil náročnost své profese, a to zejména s ohledem na psychická úskalí, která jsou běžnou součástí všech pomáhajících profesí v celé jejich šíři. Optimální prospívání je fenomén, který studuje pozitivní psychologie a my jsme se rozhodli uvést jej právě v kontextu pomáhajících profesí. O jednotlivých psychických úskalích pomáhajících profesí již bylo napsáno mnoho kvalifikačních prací, jež byly zaměřeny zejména na syndrom vyhoření a některé z nich se snažily poskytnout vhodná doporučení pro praxi. Shledáváme za přínosné věnovat se problematice náročnosti a s tím souvisejících kompetencí pomáhajících profesí komplexněji, a to za přispění poznatků pozitivní psychologie.

Samo definování a vymezení pomáhajících profesí je poměrně problematické, jak jsme se o tom přesvědčili v teoretické části této práce, zahrnuje široké spektrum profesí. Toto zjištění se pro nás stalo impulsem při prvotních úvahách, jaké profese zařadit do výzkumného vzorku. Nakonec jsme se rozhodli pro průřez napříč všemi pomáhajícími profesemi, abychom měli srovnání různých perspektiv jednotlivých, konkrétních pomáhajících. Zohlednili jsme také genderové vyvážení výzkumného vzorku v podobě stejného poměru mužů a žen.

Pozitivní psychologie rovněž nabízí více pohledů a možných přístupů ke zkoumání fenoménu optimálního prospívání, z nichž jsme vybrali pojetí modelu Perma, navržené Martinem Seligmanem, ústřední postavou pozitivní psychologie. Zasadili jsme tedy tento koncept do rámce pomáhajících profesí a budeme zjišťovat, z jakých obsahových kvalit se skládá optimální prospívání pomáhajících pracovníků.

K tomu využijeme kvalitativních metod polostrukturovaného rozhovoru a pozorování. Získaná data podrobíme otevřenému, axiálnímu a selektivnímu kódování a formulujeme zakotvenou teorii. Podrobněji se jednotlivým krokům výzkumného šetření budeme věnovat v následujících kapitolách, kde rovněž uvedeme i důvody, které nás vedou k našemu výběru či rozhodnutí.

Kvalitativní přístup

Pro výzkumné šetření jsme zvolili **kvalitativní přístup**, a to s ohledem na **multidimenzionální** povahu fenoménu **optimálního prospívání** v kontextu pomáhajících profesí, na který se tato práce soustřeďuje. Výhodou kvalitativního přístupu je, že nám umožňuje **do hloubky prozkoumat daný jev a získat jeho podrobný popis a vhled do výzkumného problému**. (Hendl, 2016) Co se rozumí kvalitativním výzkumem? Odpověď na tuto otázku poskytuje celá řada autorů, například Strauss a Corbinová (1999, s. 10) podávají obecnou definici: „...jde o jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů...“ nebo Gulová a Šíp (2013, s. 47) hovoří o **možnostech a limitech kvalitativního výzkumu**: „kvalitativní výzkum může postupem času téma zpřesňovat, může nabídnout nový směr, nový pohled, nový cíl výzkumu, v podstatě záleží na řadě faktorů, přičemž je významné pracovat v tématu co nejpoctivěji, a to se týká zejména sběru dat.“ Švec a kol. (2009) považuje kvalitativní výzkum za takový, jenž klade důraz na celostní a kompletní obraz o určitých jevech. Ferjenčík (2000) popisuje pozici výzkumníka v kvalitativně orientovaném výzkumu, jehož úkolem je pozorovat jev, který se před ním sám v plné šíři a hloubce odhalil, ze všech možných úhlů a perspektiv. Zároveň velmi přílehavě vystihuje podstatu kvalitativního přístupu zkoumané reality a vyzdvihuje důležitost celostního porozumění vnitřní logice zkoumaných procesů, událostí nebo jevů v jejich co nejširším kontextu. Souhlasíme s jeho pojetím a pro potřeby této práce definujeme kvalitativně orientovaný výzkum jako ten, který nám poskytne ucelený, komplexní obraz zkoumaného jevu v celé jeho šíři a všech rozměrech, tedy integrovaně v jejich vzájemných návaznostech a souvislostech.

4.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Základním cílem tohoto výzkumného projektu je získat informace o obsahové kvalitě optimálního prospívání u vybrané skupiny pomáhajících pracovníků; zjistit, co tento jev aktuálně tvoří a podporuje v jejich životech. Výzkum klade důraz na sledování jevu z pohledu probandů tak, aby jeho výstupy a případná doporučení pro praxi mohly být sdíleny a stát se případnou inspirací pro vědomé vytváření optimálních podmínek pro vlastní sebeřízení a duševní pohodu pomáhajících pracovníků napříč pomáhajícími profesemi.

S ohledem na uvedené skutečnosti si klademe za **cíl**:

- **prozkoumat fenomén optimálního prospívání pomáhajících pracovníků a odkrýt vzájemné souvislosti mezi všemi aspekty prvků modelu Perma a náročností pomáhajících profesí s ohledem i na jejich kompetence.**

Jak jsme uvedli v teoretické části práce, model PERMA je akronymem označujícím pět svých prvků: *Positive emotions* (pozitivní emoce), *Engagement* (plné zaujetí, flow), *Relationships* (naplňující vztahy), *Meaning* (smysluplnost), *Accomplishment* (úspěšný výkon).

Těchto pět prvků je nutné analyzovat a hledat mezi nimi a náročností (včetně složky kompetencí) pomáhajících profesí vzájemné souvislosti.

Z toho vyplývá požadavek položit si a následně zodpovědět těchto **sedm výzkumných otázek**:

VO1: Jaké pozitivní emoce prožívají pomáhající pracovníci?

VO2: Skrze jaké činnosti pomáhající pracovníci zažívají stav plného zaujetí?

VO3: S kým mají pomáhající pracovníci naplňující vztahy?

VO4: Jaký životní smysl mají pomáhající pracovníci?

VO5: Za jakých okolností pomáhající pracovníci prožívají úspěch?

VO6: V čem shledávají pomáhající pracovníci náročnost své profese?

VO7: Jaké jsou kompetence pracovníků pomáhajících profesí?

Z důvodu obsáhlosti modelu Perma co do jeho jednotlivých prvků a stanovení otázek po náročnosti a kompetencích pomáhajících profesí, jsme shledali za zbytečné pokládat si další výzkumné otázky. Proto jsme nevymezili dílčí výzkumné otázky ani jsme nestanovili žádné hypotézy vzhledem ke kvalitativně orientovanému přístupu, který jsme pro naše šetření zvolili.

4.3 Metoda výběru a popis výzkumného vzorku

Výběr výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek byl vytvořen na základě **záměrného výběru** probandů. Podle Miovského (2006) se jedná o vůbec nejrozšířenější metodu výběru výzkumného vzorku, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. **Klíčem** výběru jsme tedy stanovili tato **čtyři kritéria: délku praxe, zastoupení co nejširšího průřezu pomáhajících profesí, shodné zastoupení počtu mužů a žen a dostupnost**. Důvodem volby kritéria délky praxe probandů je naše očekávání, že teprve po získání několika let praxe se pomáhající profesionál může podělit o své profesní zkušenosti a poskytnout nám požadovaná data do výzkumného šetření. Stanovili jsme jako limitní tři roky praxe pro to, aby mohl být proband zařazen do našeho výzkumného šetření. Vzhledem k nevyhraněné definici pomáhajících profesí jsme dalším kritériem navrhli zastoupení co nejširšího průřezu pomáhajících profesí. Je tvořeno celkem šesti probandy, a to učitelkou mateřské školy, učitelkou základní školy, zdravotní sestrou, vychovatelem, praktickou sestrou a duchovním. Jako limit tady vnímáme to, že se nám nepodařilo zařadit do výzkumného šetření profesi z oblasti sociální, nicméně právě tato skutečnost může být inspirací či výzvou buď pro další autory, kteří budou naši vizi následovat nebo i pro nás samotné například v úvahách o možném rozšíření této práce. Shodným počtem mužů a žen v zastoupení probandů chceme eliminovat možné zkreslení získaných dat a rádi bychom nabídli zároveň **genderově vyvážený** pohled na studovanou problematiku. Posledním kritériem výběru výzkumného vzorku byla jeho dostupnost. Nejprve jsme vybrali patnáct možných kandidátů pro naše šetření. Někteří z nich však nespĺňovali námi navržená kritéria, proto jsme zúžili výběr možných kandidátů. Oslovili jsme je telefonicky a prostřednictvím dalších informačních technologií, jako je email a facebookové aplikace, celkem dvanáct potenciálních probandů splňujících stanovená kritéria pro zařazení do našeho šetření, z toho pět mužů a sedm žen. Z nich se zařazením do výzkumu nakonec souhlasilo pět žen a tři muži. Abychom zaručili kritérium genderové vyváženosti, výsledný výzkumný vzorek jsme zúžili na zmíněných **šest probandů, tři muže a tři ženy**.

Popis výzkumného vzorku

Jak vyplývá z následující tabulky, probandi muži jsou označeni jako M1-3 a ženy jako Ž1-3. Snažili jsme se o pestrost v zastoupení jednotlivých profesí. Máme zastoupeny **oblasti zdravotnictví, školství a duchovní oblast**. Oblast zdravotnictví je reprezentována zdravotní sestrou ve fakultní nemocnici (Ž1) a praktickou sestrou v psychiatrické nemocnici (M1), označení M1 může vyznít jako zavádějící, ale skutečně tuto pracovní pozici vykonává muž.

Oblast školství tvoří učitelka angličtiny na základní škole (Ž2), učitelka v mateřské škole (Ž3) a vychovatel v domově mládeže (M3). Oblast duchovní je zastoupena farářem (M2). Považujeme ještě za nezbytné odůvodnit označení účastníků výzkumného šetření jako **probandy**. Důvodem je výběr tématu práce, který je svou podstatou spíše psychologického charakteru. V psychologických výzkumech jsou zkoumané osoby nazývány právě probandy, tedy se tohoto označení přidržíme i my v této práci.

Tab.3 Charakteristika probandů

Označení probanda	Název pomáhající profese	Délka praxe v letech	Dosažené vzdělání
M1	Praktická sestra *	8	SŠ zdravotnická
M2	Duchovní	15	VŠ teologie
M3	Vychovatel	4	VŠ vychovatelství
Ž1	Zdravotní sestra	20	VŠ ošetrovatelství
Ž2	Učitelka ZŠ	9	VŠ pedagogika
Ž3	Učitelka MŠ	4	VŠ učitelství MŠ

**označení praktická sestra je v tabulce zcela záměrně, skutečně existuje toto pracovní zařazení a název pracovní pozice ve shodném znění pro muže i ženy*

Zdroj: vlastní zpracování

4.4 Časový plán a průběh výzkumného projektu

Výzkumný projekt ve smyslu jeho přípravy i samotného výzkumného šetření probíhal od ledna 2016 do dubna 2018.

Proces přípravy výzkumu obsahoval následující aktivity v pořadí: 1. zmapování současného stavu poznání zkoumané problematiky včetně rešerše zdrojů, 2. studium odborné literatury a dalších zdrojů, poslech přednášek českých autorů zabývajících se zejména tématy pozitivní psychologie, překlad cizojazyčných zdrojů, 3. metodologické úvahy týkající se stanovení cíle, výzkumných otázek a metod, kterými vytyčený cíl naplníme.

Průběh výzkumného šetření zahrnoval aktivity v pořadí: 1. definování cíle práce a výzkumných otázek, 2. výběr metod pro naplnění cíle práce, 3. tvorba tazatelských otázek do polostrukturovaných rozhovorů, 4. stanovení sledovaných kategorií pozorování, 5. stanovení kritérií výběru výzkumného vzorku, 6. vytipování a oslovení potenciálních probandů, 7. uskutečnění rozhovorů a pozorování a záznam získaných dat, 8. přepis nahrávek rozhovorů, 9.

analýza a interpretace dat, následná diskuze, 10.závěry z šetření, jeho limity, výstupy a doporučení pro praxi a budoucí výzkum.

4.5 Etické otázky výzkumu

Považujeme za přirozenou součást našeho výzkumného šetření i řešení jeho **etických otázek**. Stanovili jsme si dva principy, které v rámci výzkumu dodržíme a popíšeme, co všechno uvedenými principy označujeme:

1. Princip dobrovolnosti

2. Princip důvěrnosti

Dobrovolností chápeme možnost probandů kdykoliv z výzkumného projektu vystoupit či ukončit rozhovor i v jeho průběhu, rovněž možnost pokládat otázky řešitelce projektu související s její důvěryhodností či otázky směřující i k jiným aspektům výzkumu či tematickému zaměření této práce. Probandům jsou poskytnuty kontakty na hlavní řešitelku výzkumného projektu i na vedoucí této práce a je jim slovně i písemně představen záměr výzkumu a téma práce. Dále účast ve výzkumu je bez nároku na odměnu, o čemž jsou probandi slovně informováni před uskutečněním rozhovorů.

Důvěrnost je dána anonymitou probandů. Švaříček a Šedřová (2007, s. 45) o tom uvádějí: „Badatel by měl ubezpečit všechny účastníky zkoumání o zachování důvěrnosti a měl by to důsledně dodržovat. Výzkumník by v žádném případě neměl sdělovat účastníkům nebo i svým kolegům informace od jiného účastníka výzkumu. Základním imperativem je, aby nedošlo k žádné újmě účastníků výzkumu.“ Ochrana probandů ve smyslu zajištění jejich anonymity je uskutečněna označením M1-3 a Ž1-3. Současně jsou probandi informováni o tom, že tato práce bude uložena v archivu kvalifikačních prací a je jim rovněž nabídnuta možnost získat jeden výtisk práce v papírové či elektronické podobě.

Oba principy jsou ukotveny v **informovaném souhlasu** (viz Příloha č.6). Podepsané originály souhlasu jsou uloženy k případnému nahlédnutí u hlavní řešitelky výzkumného projektu. Při zpracování informovaného souhlasu a stanovení obou principů etických otázek výzkumu vycházíme z platných etických norem, konkrétně z **Etického rámce výzkumu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy**. (©2017-2018) Ten zřetelně a srozumitelně tuto problematiku upravuje: „*Jestliže je použito v rámci výzkumu zahrnujícího lidské subjekty osobních údajů, je k tomu zapotřebí informovaný souhlas zúčastněných osob. Konkrétní podmínky pro použití těchto údajů při výzkumných nebo s výzkumem souvisejících aktivitách vyplývají ze zákona.*“ V závěru pojednání o etických zásadách výzkumného šetření ještě zmíníme aspekt **emočního**

bezpečí probandů, jak o něm píše Hendl (2016). Je potřeba, aby výzkumník poskytl probandovi příležitost k uvolnění a vysvětlení pocitů, a to vzhledem k citlivosti otázek kvalitativního rozhovoru, takový rozhovor se vlastně často podobá terapeutickému rozhovoru, který mívá léčebný účinek pro probanda tím, že se svěřuje a výzkumník pozorně naslouchá. Je tedy potřeba vytvořit bezpečné a příjemné prostředí a navodit klidnou a vlídnou atmosféru otevřenosti. Dále o tom ještě pojednáme v kapitole o zvolených výzkumných metodách.

4.6 Použité metody sběru a zpracování dat

Metody sběru dat

Hendl (2016) považuje za hlavní skupinu metod sběru dat v kvalitativně orientovaném výzkumu naslouchání vyprávění lidí, ve formě kladení otázek a získávání jejich odpovědí, tedy interview. Gavora (2010) doporučuje využití interview v případech, kdy se výzkumník potřebuje ponořit hluboko do zkoumaného jevu. V souladu s jeho tvrzením, námi zvoleným tématem a vytyčeným cílem této práce volíme jako **hlavní metodu sběru dat polostrukturované hloubkové interview**, jehož **cílem je získat detailní informace o zkoumaném fenoménu**. Volbu metody odůvodňujeme potřebou získat data bohaté a hloubkové povahy (hloubkové interview) a současně požadavkem na zodpovězení výzkumných otázek, kdy potřebujeme jistou míru strukturace rozhovorů (polostrukturované interview). Miovský (2006) označuje polostrukturované interview jako zřejmě vůbec nejrozšířenější podobu metody interview a toto svoje tvrzení odůvodňuje tím, že právě polostrukturované interview dokáže řešit mnoho z nevýhod jednak nestrukturovaného, jednak i plně strukturovaného interview. Ovšem současně u polostrukturovaného interview připouští nároky na výzkumníka co do náročnosti jeho větší technické přípravy. U polostrukturovaného interview je definováno jeho tzv. **jádro** vyjadřující minimum témat a otázek, které výzkumník musí probrat. Pelikán (2007) upozorňuje na možná úskalí, se kterými se může setkat zejména méně zkušený výzkumník při přípravě a samotném uskutečnění polostrukturovaného interview. Uvádí celkem tři okruhy možných úskalí. Nezbytné je vytvoření atmosféry **otevřenosti** a navození **důvěry** v interview, obojí je důležité pro **validitu** výpovědí probanda. Třetím možným úskalím je **vytvoření otázek** do interview tak, aby na sebe logicky navazovaly a splnily obecná kritéria, například požadavek srozumitelnosti, nebyly manipulativní, či uzavřené a podobně. Ještě je důležité uvést, že shodně vnímáme interview i rozhovor, že mezi těmito pojmy nečiníme žádný rozdíl. Oba pojmy jsou pro nás rovnocenné, z čehož vyplývá i jejich střídavé používání v této práci.

Průběh a vedení rozhovorů

Každému z probandů byla nabídnuta možnost výběru místa a termínu rozhovoru. Po úvodní domluvě se rozhovory uskutečnily v období od začátku ledna do první poloviny února roku 2018 na různých místech, kde jsme si mohli nerušeně povídat, a která splňovala požadavek bezpečí. Současně v tomto časovém období probíhal i přepis získaných dat a jejich průběžná analýza. V **úvodní fázi** rozhovorů byly vytvořeny podmínky pro to, aby se probandi cítili dobře, bezpečně a v pohodlí. Proběhlo vzájemné seznámení, představení výzkumného projektu, zejména pak nastínění tématu a cílů práce a seznámení probandů s odhadovanou délkou rozhovoru. Každému z probandů byly zároveň poskytnuty informace o etických aspektech výzkumu, k podpisu jim byl předložen informovaný souhlas. Pro jeho prostudování a seznámení se s jeho obsahem byl dán všem probandům prostor v podobě času navíc. Následovala kontrola nahrávacího zařízení, kterým byl mobilní telefon. Probandi byli dotázáni, zda je možné s rozhovorem začít, zda se cítí pohodlně, jsou podle svých představ seznámeni se vším potřebným a zda tedy nic nebrání započítí rozhovoru a spuštění nahrávání. Do úvodní fáze rozhovoru byly zařazeny tzv. zahřívací otázky zaměřené na popis pracovní pozice probanda a délky jeho praxe v pomáhajících profesích. Rovněž jsme se probandů ptali na jejich povědomí o fenoménu optimálního prospívání, co si o něm myslí, jakou o něm mají představu. Tyto otázky posloužily k uvolnění probandů a měli zároveň motivační charakter pro zodpovídání bloku otázek z **hlavní fáze** rozhovoru. Ta probíhala částečně řízeně, jak to odpovídá podstatě a povaze polostrukturovaného rozhovoru. Probandi dostali prostor jednak k volnému rozprávění se o tom, co sami shledávali v souvislosti s představeným tématem práce užitečným, jednak jim byly pokládány otevřené otázky, které jsme vybírali z námi předem vytvořeného **seznamu tazatelských otázek** (viz Příloha č.7). Otázky jsou v něm rozčleněny do devíti okruhů: **optimální prospívání, pomáhající profese (charakteristika, náročnost, kompetence), emoce, vztahy, angažovanost, smysluplnost, úspěch, spokojenost se životem a zdraví.**

Někteří probandi v rámci jedné položené otázky zodpověděli celou řadu nevyřčených otázek z našeho seznamu, tím nám poskytli velmi obsáhlý soubor cenných dat. Jiní neodpovídali tak široce, přesto nám však i oni poskytly cenné informace. Obojí v sobě skrývalo jistou dávku náročnosti a vystoupilo před nás jako výzva, které jsme měli chuť čelit. Pokud se totiž proband rozprávěl do širokých souvětí, nebylo úplně snadné udržet pozornost a zároveň si zapamatovat další otázky, které z jeho vyprávění pro nás vplynuly. U druhého přístupu byla náročnost ve výběru, správném položení a pořadí otázky v průběhu rozhovoru tak, abychom získali

požadovaná data ke zpracování v podobě jejich následného přepsání. Obojí jsme si tedy vyzkoušeli a reflektovali tuto osobní zkušenost jako velmi přínosnou a užitečnou nejen pro nás, ale i pro probandy, kteří nám poskytli slovně zpětnou vazbu. Vyplynulo z ní, že jim rozhovor pomohl uvědomit si spoustu toho, nač v jejich každodennosti nezbývá příliš času. Nabyli jsme dojmu, že jsme je rozhovorem motivovali k jejich dalšímu rozvoji a zamýšlení se nad důležitými součástmi jejich životů. V **závěrečné fázi** rozhovoru jsme ještě každému probandovi poskytli prostor pro vyjádření čehokoliv, co je napadne v souvislosti s tématem výzkumu. Dotázali jsme se jich, zda dle jejich soudu řekli všechno, co považovali za důležité a říct chtěli a následně jsme rozhovor uzavřeli. Seznámili jsme je s délkou doby, po kterou jsme spolu hovořili, poděkovali za ochotu a čas, který nám věnovali a rozloučili jsme se. Ještě předtím jsme každému z probandů nabídli možnost zaslat jim diplomovou práci ve finální podobě, čehož někteří využili.

Vedlejší metodou sběru dat je zúčastněné pozorování, jehož cíli je zjistit:

1. **zda se shoduje verbální a neverbální složka výpovědi probanda**
2. **zda dochází ke kongruenci mezi tím, jak se proband při rozhovoru chová a co prožívá** (všímáme si přitom celkového vzhledu, chování, uvolnění či případné nervozity, vyrovnanosti, plynulosti řeči, tónu hlasu, posturiky, očního kontaktu, mimiky apod.)

Přínosem zvolené vedlejší metody je **zjištění dalších dat důležitých pro jejich následnou správnou interpretaci (validita)**, tedy požadavek **triangulace** metod, abychom co nejvíce eliminovali jejich možné zkreslení. Zjištěná data získaná pozorováním jsou popsána v kapitole věnované analýze a interpretaci dat.

Podle Pelikána (2007) má pozorování jako vědecká metoda splňovat požadavek **záměrnosti, plánovitosti, cílevědomosti, systematickosti a řízenosti**. Domníváme se, že uvedené požadavky naplňujeme. Záměrně metodu pozorování zařazujeme s cílem získání většího objemu dat, zároveň proces pozorování plánujeme a při pozorování postupujeme systematicky co do samotného jeho průběhu i co do zpracování získaných dat. Samozřejmostí je i řízení celého procesu uplatnění této metody sběru dat. Miovský (2006) zařazuje metodu pozorování mezi tzv. **klinické metody** získávání dat v kvalitativním výzkumu, které se velmi osvědčují ve všech oblastech pomoci člověku, tedy v psychologii a dalších příbuzných vědách. Její výhodou je výsledek spočívající v **detailním popisu zkoumaného fenoménu**. Nevýhodou je možné spatřovat v nárocích na samotného výzkumníka ve smyslu jeho pozorovacích schopností. Švaříček a Šedřová (2007) upozorňují na skutečnost, kterou by si měl uvědomit každý

výzkumník při svých úvahách o možném zařazení metod do svého výzkumného šetření, totiž že pozorování přináší jiný typ dat než rozhovor. Data získaná pozorováním slouží k popisu jednání aktérů, zatímco rozhovor dokáže zachytit to, co účastníci říkají, co si myslí, a dospět k pochopení jejich zkušenosti. Tedy vzhledem k zaměření a cíli naší práce považujeme volbu obou metod jako opodstatněnou.

Metoda zpracování dat

Kódování dat a zakotvená teorie

Rozhovory byly přepsány bez jazykové úpravy, čímž jsme získali celkem 97 stran textu s kvalitativními daty, která bylo potřeba **analyzovat a podrobit nejprve otevřenému, následně axiálnímu a selektivnímu kódování**. Kódování je dle Miovského (2006) procesem, při kterém se převádí původní, tedy autentická podoba záznamu dat do datových jednotek, jimž přiřazujeme názvy či je v nich identifikujeme. Důležité v tomto momentě je správné pochopení skrytých významů, které jsou postupně díky kódování odhalovány. My jsme v procesu otevřeného kódování postupovali metodou **editorování a barvení textu**. To znamená, že jsme do textu vpisovali svoje poznámky pro lepší srozumitelnost a orientaci v něm. Barevně jsme označili pasáže v textu, které tematicky korespondovaly s vyřčenými výzkumnými otázkami. V souladu s výkladem Strausse a Corbinové (1999) jsme abstrahovali **kódy**, které jsme následně seskupili do **kategorií a subkategorií** na základě jejich podobnosti. U takto vzniklých kategorií a subkategorií jsme stanovili **jev**, který jsme zasadili do **kontextu** a hledali **příčinné podmínky** jeho vzniku nebo výskytu. Následně jsme určili **strategii jednání, intervenující podmínky a následky**. V poslední fázi bylo provedeno selektivní kódování, jehož výsledkem je **teorie zakotvená v datech** jako „*teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů. Proto se shromažďování údajů, jejich analýza a teorie vzájemně doplňují.*“ (Strauss a Corbinová, 1999, s. 14) To znamená, že nejprve necháme vynořit ze zkoumané oblasti to, co je významné a pak vytváříme teorii. Tím je vysloven imperativ citlivosti, se kterou musí výzkumník přistupovat k odhalování významných entit při tvorbě teorie. Jde o systematický proces, skrze který je pečlivě vytvářena teorie reflektující zkoumanou realitu dostatečně detailně a komplexně. Důvodem volby zakotvené teorie je fakt, že požadavky kladené na výzkumníka, se shodují s naším osobnostním profilem v tomto smyslu: zakotvená teorie výzkumníkovi poskytuje prostor pro **tvůrčivost, otevřenost a flexibilitu**, které může uplatnit zejména při přeskupování kategorií a jejich vhodném pojmenování. Dále klade na výzkumníka již zmíněný požadavek **citlivosti** vůči

hledání a objevování nových souvislostí a vztahů mezi nově vzniklými kategoriemi při tvorbě teorie.

5 Výsledky výzkumu

V této části práce se pokusíme zodpovědět námi stanovené výzkumné otázky, a to prostřednictvím analýzy a následné interpretace dat, která jsme získali otevřeným, axiálním a selektivním kódováním z polostrukturovaných rozhovorů. Rovněž zde vyhodnotíme data, která jsme získali z metody pozorování.

5.1 Analýza a interpretace dat

Otevřené kódování

Během otevřeného kódování jsme abstrahovali celkem devadesát tři kódů, které jsme následně roztrídili do pěti kategorií: **1. ukotvenost, 2. růst a aktivita, 3. smysluplnost, 4. resilience, 5. hodnota zdraví a života.** Každá z uvedených kategorií obsahuje i subkategorie. V následujících kapitolách popíšeme jednotlivé kategorie, subkategorie a kódy, jejichž přehled jsme zpracovali do tabulky. (viz Příloha č.8)

5.1.1 UKOTVENOST

Potřeba ukotvenosti se vynořila jako naléhavá snaha saturovat potřeby zejména **někam patřit, milovat a být milován**, prožívat smysluplné vztahy, **najít si své místo** at' už v rodině, nebo v širších sociálních skupinách: „*Lidi potřebuju ke svému životu (...) vždyť člověk je společenskéj tvor! Člověk prostě není identita jako sama za sebe, nic nezmůžeš, potřebuješ kolem sebe lidi, vidět jak to dělaj a učit se od nich.*“ (Ž1) O svém místě v rodině hovoří i (Ž3): „*jsem důležitým členem rodiny.*“ Podobně odpovídá i (M3): „*chápu svoje místo v naší rodině, uvědomuju si jeho důležitost.*“ (M2) uvádí: „*jsem rád, že na to nejsem sám, že mám kolem sebe v naší komunitě lidi, kteří mi pomáhají, máme rozdělené role a každý tu má své místo.*“

Kategorii ukotvenosti jsme dále rozčlenili do **subkategorií: já, rodina, vztahy a společnost.** Chceme tím říct, že z rozhovorů s probandy vyplynula jejich přirozená potřeba a touha být s někým, mít své místo v síti sociálních vztahů a interakcí, přičemž tato **potřeba jakési zakořeněnosti a vazeb** vychází primárně ze znalosti sebe sama a schopnosti nalézt si své místo. Proto jsme první subkategorii směřovali k „já“, tedy k oblasti **identity člověka.** Patří sem sebeuvědomění, autentické vystupování a chování, projevy spontánnosti, a hlavně také přirozenost, sebevědomí a sebeúcta: „*myslím, že je důležitý být přirozenej, sám sebou...*“ (Ž1) Pokud je člověk spokojený sám se sebou, zná své místo, kterého si je vědom a dokáže si jej i

udržet v síti dalších vztahů, může bez obav vstupovat do vztahů s druhými v podobě přátelství, partnerství či v rovině profesní. Identita jedince je tedy klíčovou pro to, aby mohl jedinec zastávat a vykonávat nejrůznější role, spojené s výkonem své profese či plnohodnotně zastávat svoji roli v rodině či dalších sociálních skupinách. Pokud dojde ke ztrátě identity jedince, je pro něj obtížné zařadit se do sítě vztahů. To se projevuje ve strachu a obavách, aby o svou identitu jedinec skutečně nepřišel.

Další subkategorie vyjadřují potřebu člověka patřit do širších sociálních vazeb a vztahů a patří sem **rodina**, jako sociální skupina poskytující jedinci **sociální oporu** a podporu v jeho nejrůznějších aktivitách a zabezpečující mu **emoční bezpečí a jistotu zázemí**. Jedinec potřebuje vědět, že má své nejbližší kolem sebe a strach mu nahání úvahy o možné ztrátě blízké osoby: „*Potřebuju mít ty lidi, který mám v srdci kolem sebe, aby mi neodcházeli...*“ (Ž1) nebo (M1) k tomu dodává: „*...přišel jsem o partnerku, od té doby mám prostě takovej pocit, že jsem takovej sám, no, brání mi to (...) to je takový, co mě poznamenalo a co mě bolí a proč nechci asi vyhlížet do té budoucnosti.*“ Vztahy musejí být založené na principu **důvěry**, což dokládáme tvrzením (M2) o vztahu s Bohem: „*...důvěrný vztah k Bohu, a to v tom že prostě že jo bůh ho vidí, že ho má nějakým způsobem rád, že mu může dát sílu překonat těžkosti v životě, že se raduje z jeho úspěchů a že má radost, když člověk prožívá něco hezkého, krásného a že to člověk s ním může sdílet. Takže základem právě toho křesťanského života je modlitba, což je komunikace, že jo. To je rozhovor s bohem, přestože boží hlas neslyšíme...takže vlastně všechny ty rozhovory s lidmi vedou k tomu, aby skutečně nějakým způsobem se upevnil vztah důvěry, protože vlastně věříme, jako věřím, že pro člověka, aby mohl žít plnohodnotný a kvalitní život, je třeba, aby měl dobrou vztah k Pánu Bohu.*“

Zároveň skrze **vztahy** je jedinci poskytována **zpětná vazba** či sociální zrcadlo. Potřeba zejména **pozitivní zpětné vazby** jako motivačního faktoru se ukázala nezbytnou pro optimální fungování jedince a jeho subjektivního pocitu štěstí, smysluplnosti a užitečnosti, a to jednak na úrovni nejbližších, jak dokládají tato tvrzení: „*abych měla fakt kolem sebe lidi, který mám ráda a oni mi řekli, že jsou se mnou taky rádi, to potřebuju vědět (...) co mě pozitivně nabíjí je to, když mě rodina prostě pochválí, když mě bere, když mě pohladí, když mně řeknou, že to je fajn, že jsem mam dobře a že jsou šťastný, když si všichni někam vyjdeme, když je legrace, když se pochopíme, i když se pohádáme, ale dojdeme k nějakému závěru (...) pro děti, pro rodinu, pro přátele, pro lidi, který tě řeknou já tě potřebuju, je mi s tebou dobře, protože to ti dává zpětnou vazbu, že tu nejsi prostě zbytečnej.*“ (Ž1) Jednak v rovině zájmů a koníčků v podobě informace o **dobře vykonané práci**: „*mě baví potom ta manuální práce na zahradě, kde je samozřejmě*

*vidět kus práce“ rovněž v profesní rovině, kdy jedinec získává zpětnou vazbu od spolupracovníků, nadřízených nebo svých svěřenců: „tak pozitivní je pro mě, když ta služba dopadne dobře, cítím dobrou pocit z té dobře vykonané práce, Když jsem uznaná, to je hezký, protože když prostě tě pochválí vrchní, jo bylo to fajn, dneska to šlo, je na pracovišti dobrá nálada, těší mě to.“ (Ž1) Jedinec potřebuje **vidět výsledky své práce**, chce **sledovat pokrok** a vývoj těch, o které se stará: „Šťěstí zažívám, když mám pozitivní zpětnou vazbu od svých žáků.“ (M3) nebo „mám radost, když mi žáci aktivně pracují v hodině, když vidím, že je práce baví a jde jim.“ (Ž2)*

Ve vztazích se jeví jako důležitá jejich **reciprocita**. Tedy setrvávat pouze v těch vztazích, kde je rovnost mezi tím, kdo bere, a kdo dává. Je tedy potřebná jistá **vztahová ekonomika**. Pokud jedinec vyhodnotí vztah jako asymetrický, není dobré v něm zůstat. Pak je třeba zapojit zdravou dávku asertivity, sebevědomí a sebedůvěry a takový vztah buď ukončit nebo z něho vystoupit: „...nebát se jako říct ten svůj názor a nebát se, že prostě o ty lidi přijdu a vážit si sám sebe“ (Ž1) Fungující vztahy jsou nezbytným protektivním faktorem osobní pohody, jak dokládá toto tvrzení: „pokud ve vztazích s okolím něco nefunguje, většinou se od toho nedokážu oprostít a musím na problém pořád myslet, pak nemůžu pořádně pracovat, ani odpočívat.“ (Ž2) Naplňující vztahy se dle výpovědí probandů poznají podle toho, že: „se v nich člověk cítí spokojeně, je uvolněný, dokáže s druhým člověkem sdílet radost i starosti.“ (Ž2) S tímto tvrzením se shoduje i (Ž3): „v takovém vztahu zažívám pocit uspokojení a klidu.“ Vztahy mohou jedinci saturovat **potřebu být přijímán takový, jaký je**: „to znamená, že křesťan ví, že je přijatej, že je chtěnej na tomhle světě a bůh ho stvořil, že mu dal život, že za jeho viny a hříchy ho neodsuzuje. Nicméně jasně, jasně říká, co, co je špatně, co je třeba změnit a pokud ten člověk opravdu chce, tak mu dává sílu k tomu, nějakým způsobem s tím bojovat a ty věci změnit.“ (M2)

Rodina a prožívání naplňujících vztahů s druhými se rovněž jedinci stávají **zdrojem pozitivních emocí** jako je radost, štěstí, pocit uznání, dobrá nálada, pozitivní naladění a samozřejmě také láska. (M1) sděluje: „některý pacienty mám rád, nějak s nima vycházím i snad jako rodina...“ Zajímavě tuto myšlenku vystihuje i (M2), když hovoří o jeho vztahu k Bohu jako o svém otci: „můj otec, někdo, kdo opravdu je mi velmi blízko, kdo mě má rád a kdo o mě má nějakým způsobem starost.“

Úsměv je velmi důležitý při samotném navazování vztahů, rovněž jako prostředek pozitivní zpětné vazby: „když se na mě dítě usměje, dává mi to sílu a chuť do další práce.“ (Ž3) Pozitivní emoce jsou pro jedince také zdrojem **životní energie**: „...pozitivní emoce jsou krásná věc, celej

život na nich stojí, protože všichni hledáme pozitivní emoce, který opravdu tě dávají sílu do života, nakopnou tě, jsou určitou přívalem energie, (...) takže v práci pozitivní emoce ano, říkám z těch mezilidskej vztahů, který fungujou jsou fajn, tak ta služba je úžasná a jedeš domů prostě nabitá a dokážu docela ještě doma udělat plno práce.“ (Ž1)

Následuje vytyčení **místa jedince ve společnosti**, potažmo **ve světě**, který jej obklopuje. Tady se jeví jako nezbytné, aby jedinec svět kolem sebe pochopil a přijal za svůj. Zároveň je nutné, aby jej vnímal jako místo, kde je dobré žít, kde mu nebude nijak ublíženo, kde může fungovat beze strachu, protože mu rozumí a vyzná se v něm. Důležité tedy je, aby se jedinec ve světě po svém **orientoval**, aby v něm mohl zůstat **autentický a přirozený**, protože v opačném případě hrozí, že neschopnost orientace ve světě přinese jedinci zátěž v podobě stresu či prožívaného strachu. Probandi označili současný svět za rychlý, ukvapený, chaotický, neuspořádaný, takový, ve kterém se špatně orientuje, protože v něm chybí mantinely toho, co se smí a co se nesmí. „...v dnešním světě, kterej je hodně rozházenej, rychlej a kterej mi přináší stres, protože já se v něm špatně orientuju, já to jako člověk nezvládám, já jsem prostě tradicionalista, když to takhle řeknu, mám ráda věci zajetý, takhle se mají, takhle se nemají a mít v tom jasno. Ale ten život prostě opravdu není černej a bílej, je prostě barevnej a to mě dělá problém (...) důležitý je, aby to mělo nějakej řád“ (Ž1) Je až příliš svobody, se kterou ale lidé neumějí zacházet, protože v sobě nemají tolik odpovědnosti, která by byla pro život v demokracii potřebná. Nejsou na takový svět a život v něm připraveni a vyzrálí. Ilustruje to tvrzení: *svoboda je krásná věc, ale na tu svobodu musíš bejt dost vyzrálěj. Abys jí unes, aby si s ní uměl dobře hospodařit a abys jí nezneužíval. A to spousta lidí dneska nechápe.“ (Ž1)*

5.1.2 RŮST A AKTIVITA

Člověk je **aktivní bytostí**, je **subjektem** nikoliv pouhým objektem někoho či něčeho. Znamená to, že se aktivně podílí na chodu a **řízení svého života**, že mu na něm záleží. Skrze své **zájmy a koníčky** se může realizovat, stejně tak jako se může dál vzdělávat ve formě **celoživotního učení** či **může rozvíjet svůj potenciál**. Může se rovněž stát **kompetentnějším** co do výkonu své profese a dokáže se učit. Učení přitom chápeme jako vyjádření schopnosti reagovat na změny a bez větších obtíží se adaptovat na jiné prostředí. K tomu je jistě zapotřebí, aby jedinec disponoval osobnostními charakteristikami jako je **inteligence, tvořivost, otevřenost** či **například schopnost pohybu, aby nestagnoval**. Kategorie růstu a aktivity je tedy široká, jak je patrné z úvodního výčtu, proto i ji rozdělujeme do dalších subkategorí: **rozvoj potenciálu, aktivní přístup, flexibilita, otevřenost a potřeba nových impulsů**. Rozvoj potenciálu se prolínal vyprávěním všech probandů, a to v různých podobách. Požadavek celoživotního učení

je vyjádřen v tvrzeních: „...o noční, když mám čas, tak mě baví se dál vzdělávat a najít si ty diagnózy a přesně si to číst. Takže asi v tomhle vidím ten svůj růst (...) podle mě je nutné i na sobě stále pracovat...“ (Ž1) Usilování o rozvoj profesních kompetencí vnímáme z následujícího: „chtěla bych umět svůj obor, chtěla bych ho umět dobře“ (Ž1) stejně tak uvádí i (Ž2): „Chci co nejlépe učit angličtinu.“ Zároveň jsme však zaznamenali i vyjádřené obavy z možnosti selhání: „bojím se, abych byl dost dobrý, abych neselhal jako partner...“ (M2) Kategorie **růstu** se propisuje rovněž do potřeby seberealizace. Jedinec se může realizovat v práci, v rodině, angažovat se ve vztazích, může mít koníčky a zájmy, které jej naplňují. Důležitý aspekt zde spatřujeme v podobě smyslu těchto aktivit. Člověk skrze ně někam směřuje, někam se posouvá a pokračuje ve své životní cestě. Jde tedy o **proces**, nikoliv trvalý stav. Proces znamená **vznik nové kvality**, kdy dochází k proměně, při které navíc jedince může provázet někdo či něco: „vždycky mě baví sledovat, jak dochází k té přeměně, kdy se z člověka stává o něco kvalitnější osobnost, je to, jako by ho něco osvítilo, někam se posouvá a já z toho mám strašnou radost...“ (M2) Smysl jako podstata růstu a aktivního přístupu je vyjádřen zde: „a dokázala jsem to, to je ten pocit štěstí, že tu nejsem zbytečná“ (Ž1) Je třeba rovněž uvést do souvislostí, že ani v potřebě růstu a aktivity není člověk osamocen, naopak, pocit štěstí z růstu může přicházet pouze tehdy, když má jedinec zdravé srovnání s druhými a je s nimi v naplňujících vztazích, ze kterých může čerpat **novou silu a energii**: „spíš se cítím fakt jako unavená, taková jako vykradená, potřebovala bych nějaký impuls.“ (Ž1)

Vidíme, jak se jednotlivé kategorie překrývají, což odráží přirozený stav lidského života v jeho proměnlivosti a všech nejjemnějších nuancích. Zasažení jedince do kontextu vztahů potřebných pro jeho vlastní osobnostní růst vyjadřuje tvrzení (M2): „takže rozvíjení a utužování toho vztahu a samozřejmě ta komunita potom působí na mě, že jo, protože já, když slyším různé ty příběhy, nebo si vyprávíme, tak mně to pomáhá, že jo, tím rostu a takže já jsem farářem strašně rád.“ Také je důležité zmínit, že proces růstu může přinést pozitivní prožitky v tom případě, kdy si je člověk schopen uvědomit, co změně či vzniku nové kvality předcházelo. Tedy jedinec je schopen porovnat stav před a po: „dřív jsem si myslela, že budu šťastná, když vystuduju školu a poznatky uplatním ve své praxi, ale pak jsem přehodnotila svůj postoj a pochopila jsem, že je to trochu jinak“ (Ž1) Zmíněné zájmy a koníčky pomáhají člověku **vypořádat se s šedí každodennosti** a už jen jejich samotná existence u jedince znamená, že o něco projevuje zájem, že je aktivní. Všichni dotazovaní probandí měli celou řadu koníčků: „jízda na koni, četba, zahrada.“ (Ž2) podobně „hudba, sport, vaření, tvoření“ (Ž3) či „sport a zahrádka“ (M3) a (M1) „tak házená, motorsport, závody (...) to auto je prostě cíl (.....) zejtra po po dvou letech startuju závodní auto, tak z toho budu mít radost, anebo budu zklamanej.“ Dozvěděli jsme se,

že díky koníčkům a zájmům se u probandů dostavuje rovněž **pocit flow**, tedy stav, kdy se jedinec úplně ponoří do prožitku okamžiku, to s sebou přináší příjemné emoce: „*v takovou chvíli nevidím, neslyším a nevnímám čas (...) při sportu, při krásném počasí, při sledování kvalitního filmu, při četbě.*“ (Ž3) „*je to báječné, uvolňující, uklidňující.*“ (Ž2) „*příjemný relax myslí*“ (Ž3) „*převážně u manuálních prací, které nejsou součástí mého povolání, ale volného času*“ (M3)

5.1.3 SMYSLUPLNOST

Kategorii smysluplnosti jsme rozčlenili do čtyř subkategorií, přičemž jsme si kladli otázky po jejím obsahu (**smysluplnost v odkazu, smysluplnost v užitečnosti**) a po její podstatě (**zdroj smysluplnosti a ztráta smyslu**). Ptali jsme se probandů, co je napadne v souvislosti se smyslem života, co je smysluplnost, v čem ji spatřují a dostalo se nám palety pestrých a zajímavých odpovědí: „*smysluplnost je cokoliv, co dává smysl.*“ (Ž2) Někteří z probandů chápali smysluplnost úžeji, někteří si však představili poměrně obsáhlou platformu smysluplnosti: „*já teďka pocítuju štěstí, protože se prostě bavíme o věcech, který prostě jsou důležitý, který jsou o životě, nacházíme nějaký odpovědi, dáváme si otázky, takže i tohle mně teď přijde smysluplně naplněnej čas (...) pro mě smysluplnost je ten život prožít podle Desatera, což si myslím, že prostě to tak je, že člověk by měl bejt slušnej, měl by dodržovat nějaký zásady a samozřejmě jsou tam mezi tím nějaký mantinely.*“ (Ž1) Rovněž je smysluplnost spatřována **v pomoci druhým**: „*...smysluplnost vidím opravdu v práci a v pomoci druhým, dětem, rodině, protože nejsme tady určitě jenom sami pro sebe, my jsme tady skutečně pro ty druhé.*“ (Ž3) Podobně uvádí (M1): „*víc mě teda bavila geriatric, ty babičky, tam to nějaký smysl mělo, když tam mám babičku před smrtí a nějak se jí to snažíme zpříjemnit, aby to nebyl úplně ten odchod, že rodina ji tam nechala samotnou, tak tam to nějaký smysl mělo. Tam jsem viděl, jestli ten člověk se zlepšuje, zhoršuje, kdežto tady je to furt stejný.*“

Smysluplnost v odkazu znamená touhu a potřebu **něco po sobě zanechat**, ať už v podobě nějaké věci nebo díla či ve výchově dětí, nebo v předávání životních zkušeností. Dokládají ji tato tvrzení: „*chtěla bych co nejvíce vychovaných a vzdělaných žáků a svoje vlastní děti.*“ (Ž2) „*chci předat svoje zkušenosti žákům a podporovat je i v jejich volném čase, aby jej trávili aktivně.*“ (M3) „*chtěla bych napsat knihu, až budu mít více času a větší děti*“ (Ž3) „*vychovat a vzdělávání dětí a připravit je na další život.*“ (Ž2) Nabízí se i vidět **smysluplnost v rodinném životě**, na čemž se shodli všichni probandi, když na otázku, v čem spatřujete smysluplnost, odpověděli: „*v rodinném životě*“ (Ž1,2,3; M1,2,3)

Smysluplnost v užitečnosti probandi vnímají zejména v souvislosti s **vykonáním užitečné práce**: „*dělám práci, která je užitečná, i když občas se mi to nezdá, mám tři úžasné, šikovné*

děti.“ (Ž2) podobně (M2) uvádí: „*smysluplnost také může být v užitečnosti nějaké činnosti a ve spokojenosti na straně toho, kdo tu činnost vykonává.*“

Zdrojem smysluplnosti jsou **správné životní vzory**, rodina jako místo, kde dochází k vytváření **hodnotového žebříčku** a rovněž by tam měla probíhat **řádná výchova**. Pokud však smysl života chybí úplně nebo se v nějakém bodu vývoje ztratí, nastává **stav marnosti, beznaděje, přichází pocit prázdnoty a zklamání**. Člověk pak bloudí a otázkou zůstává, zda se mu ztracený smysl života podaří opět znovu nalézt. K tomu se vyjadřuje (M1): „*já když otevřu dveře, tak prostě vidím 40, někdy 45 klientů, který prostě působí negativně, některý se nechtějí léčit, některý chtějí skončit se životem, některý chtějí dál pokračovat v užívání drog, prostě tam to nemá žádný cíl, někteří nemají žádný cíl (...) prostě to je taková práce o ničem (...) to jsou lidi, u kterých selhala výchova, nemají ani žádný mantinely.*“

5.1.4 RESILIENCE

Resilientní jedinec je takový, který zvládá čelit výzvám, umí **překonávat překážky**, jde si neúnavně **za svými cíli** a je schopný **přijmout změnu a zpracovat její následky ve svůj prospěch**. Resilienci tedy charakterizují vlastnosti jedince jako je **houževnatost, cílevědomost, odhodlání, touha jít dopředu, být optimistický** a mnoho dalších. (Ž2) popisuje resilienci jako „*spokojené prožívání životních situací, kdy si ty pozitivní užíváme a negativní nás nerozhodí.*“ Kódy z kategorie resilience jsme roztřídili do těchto subkategorií: **cíle, změna, překážky, víra a život jako cesta**. Z rozhovorů s probandy vyplynulo, že resilience je pro ně důležitá nejen v osobním životě, ale i v pracovní sféře při výkonu jejich profese. Protože musejí v rámci své profese překonávat mnoho překážek například v podobě zpracování negativních zkušeností jako je setkání se se smrtí či přítomnost **lidského utrpení a bolesti**. „*v mé práci se denně setkávám s lidským utrpením, je to hrozný, když vím, že nemůžu pomoci, ale taky vím, že to musím zvládnout nějak...*“ (Ž1) Resilience v podobě zdolávání překážek velmi úzce souvisí s oblastí cílů, jak jsme již naznačili. Protože kdo chce jít ve svém životě dopředu a dál, při čemž je nucen překonávat nejrůznější těžkosti, musí být současně schopen **hledat nové cesty**, nová řešení a stavět si a vytyčovat nové cíle. S tím vším pak rovněž souvisí **víra a naděje** a samozřejmě také **optimismus**. „*Nejsem věřící, ale věřím prostě určitě v slušný chování, věřím v nějaký přírodní zákony, věřím možná na nějaký negativní a pozitivní energie, síly, tohle bych řekla, že věřím...*“ (Ž1) Subkategorie život jako cesta pak naznačuje to, co vyplynulo z rozhovorů s probandy v podobě schopnosti vybrat si z **mnohočetnosti životních cest** tu jedinou správnou, tedy **svoji vlastní životní cestu a prožít tak život ve své autentičnosti**: „*je to správné, když se člověk vydá svou vlastní cestou, když si z těch mnoha vybere...*“ (M2) Také je potřeba zmínit ještě jeden aspekt resilience. Tím je schopnost **říci si o pomoc**, požádat o

podporu, nenechat veškerou zodpovědnost pouze na sobě, přiznat si svoje slabiny a nebát se oslovit druhého s prosbou: „*je možné třeba se s nimi modlit za ty věci, aby to mohli třeba odevzdat, aby získali tu důvěru, nad tím nadhled, aby ten strach, kterej omezuje ten výhled dopředu, tak aby byli schopní prostě důvěřovat Pánu Bohu, že s ním to zvládnou, nebo ten strach vlastně nebyl tím hendikepem, tou brzdou...*“ (M2) V požadavku překonávat překážky se rovněž probandi ve svých výpovědích shodují: *jsem šťastná, protože jsem překonala již úspěšně mnoho životních překážek (Ž3) “zvednu hlavu a stejně i přes to všechno jdu furt dál, no.”* (M1) Vytyčování si životních cílů a plánů a práce s nimi se jeví rovněž důležitým aspektem resilience, o kterém hovoří (Ž1): „*...důležitý je se naučit si tu svoji parketu, nemít ty cíle moc vysoký, zase ne moc nízký, jo, takže to je taky umění si najít to a bejt s tím spokojenej, ten můj cíl je zorientovat se v tom životě a umět žít.*“

Jde také o to, **nedělat si zbytečné starosti s něčím, co jako jedinec nemohu ovlivnit**. Součástí resilience je tedy i schopnost přijímat věci tak, jak přichází a pokud možno i s pokorou: „*chci co nejlépe učit a co nejvíce naučit, u některých žáků se to daří, u jiných ne; cílem by bylo, aby se anglicky pod mým vedením naučili všichni, ale někteří zájem nemají a s tím nic neudělám.*“ (Ž2) Resilience znamená také **sdílení**, o čemž se můžeme dozvědět z výroku o stejných prožitcích člověka napříč dobou: *ale že skutečně ten život s Bohem je něco, co co i mně dodává sílu prostě se měnit a vlastně stávat se někým jiným. No někdo podává svědectví o tom, že ta změna v jeho životě nastala jako okamžitě, naráz prostě byl osvobozenej třeba z nějakých závislostí a podobně, někdo, někdo prostě prožívá jako jakoby opravdu zásah do, do svého života pozitivní, který, který chtěl a vlastně jakoby postupně, postupně se učí pracovat sám se sebou, s těmi věcmi, které jsou pro něj těžké a tak dále. Tak proč to takhle dlouze zmiňuji? Je to, že vlastně všechno to, co člověk jakoby prožívá, nebo může prožít při tom, obrácení, pokání, prosby o odpuštění, je něco, co je historická zkušenost mnoha, mnoha lidí jakoby před tím a je to zapsáno v bibli.*“ (M2) A to, že člověk potřebuje nějakého **životního průvodce** na své cestě životem, aby překážky zdolával lehce a zároveň měl odkud čerpat životní energii, optimismus, sílu, nadšení, ale i napomenutí a reflexi, je vyjádřeno zde: „*od druhých můžeme čerpat povzbuzení, naději, ale taky napomenutí pro svůj život*“ (M3) nebo také: „*ale že skutečně ten život s Bohem je něco, co co i mně dodává sílu prostě se měnit a vlastně žít*“ (M2)

5.1.5 HODNOTA ZDRAVÍ A ŽIVOTA

Poslední kategorii tvoří tyto **subkategorie: péče o zdraví, zdravý životní styl, život jako dar, transcendence a vyváženost**. Uvedli jsme, že pomáhající často přicházejí do kontaktu s lidským utrpením a bolestí, zraněním, ať už fyzického či psychického rázu. A právě skrze tato

setkání a prožitky s nimi spojenými docházejí probandi k závěru, že **zdraví a ochrana života jsou nesmírně důležitými prvky jejich osobní pohody**. Protože ve chvíli, kdy se necítí dobře po těle či duševně, nemohou vykonávat svoji práci, nemohou se ani soustředit na svoje zájmy a koníčky a nemohou být oporou a zdrojem pomoci druhým. Tedy **zdraví a zachování života jsou klíčové pro veškeré jednání a činnosti jedince**. Ptali jsme se probandů na to, co je pro ně v životě důležité a dostalo se nám jednoznačné odpovědi: „zdraví, rodina, láska, rodinná spokojenost, spokojenost, pocit štěstí...“ (Ž1,2,3; M1,2,3) Pořadí je rovněž patrné. Bez zachování zdraví a bytí naživu by nebylo ani nic dalšího. „*mám vše, co jsem si kdy přál, jsem spokojený, protože jsem zdravý a mám fungující rodinu*“ (M3) „*když vidím své pacienty, říkám si, že je zázrak, že mi všechno funguje tak, jak má, že žiju, dýchám...*“ (Ž1) Důležitá je schopnost uvědomit si **přítomnost či pomíjivost svého zdraví**: „*prostě na tom startu, když vidím, že mám před sebou prostě těch šest kilometrů do toho kopce, tam už nic jinýho prostě není. Já říkám, že to je prostě život ve vlastních rukou, stačí vteřina, co vteřina, setina vteřiny, jedna chyba a můžu se probudit na ARU, vůbec tady nemusím být, prostě to je takový to, tam je to, tam je to o tom vypnutí.*“ (M1) Hodnota života se tedy rovněž projevuje v **životní spokojenosti**, která může nastat za nejrůznějších okolností, například v **touze mluvit s druhými** a získávat skrze jejich životní zkušenosti **obohacující zážitky**: „*Mě baví poznávat lidi, zajímavý, chytrý, který tě mají co dát, dobře si s nima popovídat, mít nějaký společný názor, nebo tě někdo třeba nasměruje i na nějakou jinou cestu, na nějaký názor.*“ (Ž1) Vlastně sem zároveň patří i **psychohygienu** a již zmíněná péče o zdraví: „*no jo no, holt my pomáhající profese často vidíme toho utrpení moc a snažíme se mu alespoň u sebe předcházet, možná až moc předvídáme a jsme obezřetní, ale myslím, že je to nakonec dobře.*“ (Ž1) Životní spokojenost úzce souvisí také se schopností **vychutnávání a všímavosti**: „*...o tý dovolený tak samozřejmě, která si myslím že je dobrá, když prostě opravdu si necháš někde nějaký ten komfort a necháš prostě plynout ten čas a vůbec nepřemýšlíš o tom, jestli máš uklizeno, nemáš uklizeno, že musíš něco uvařit, protože jdeš a uvařeno je, a to je fakt teda úžasnej pocit.*“ (Ž1) A také **s potřebou neustálého vyvažování a touze po harmonii či potřebě směřovat k ideálu**: „*a pořád vlastně vyrovnávat a hledat si to místo a furt ho jakoby nacházet. Vyrovnávat ty negativní emoce s těma pozitivníma.*“ (Ž1) U pomáhajících je zvláště důležité, aby uměli **oddělovat práci od soukromí**: „*a nechávám to za dveřmi, když je zabouchnu, jdu domů a nemyslím na to.*“ (M1) A rovněž aby uměli **relaxovat, aktivně odpočívat, střídat práci a odpočinek, aby si dokázali naordinovat režim dne**: „*snažím se udržovat zdravý životní styl; odpočinek, sport, stravování, spánek; neustále si udržuji aktivní smysl a tělo v pohybu.*“ (Ž3) Relaxace může být v podobě koníčků, o kterých jsme již hovořili: „*při sportu, na zahradě, při četbě, při společných chvílích*

s rodinou (...) považuju svůj život za dost hektický, ale na sebe a své záliby si čas dokážu najít.“ (Ž2) nebo „jsem spokojená; jsem zdravá, mám spokojenou rodinu, mám práci a záliby, kterým se můžu věnovat.“ (Ž3) Součástí životní spokojenosti je i schopnost dosáhnout na **potřebu transcendence jako přesahu něčeho většího**, kdy se člověk stává součástí nějakého smysluplného celku. Tato schopnost úzce souvisí se **spiritualitou jedince**. Hodnota života a zdraví může být chápána jako: „dar od Boha“ (M2) či „dar z přírody“ (Ž1). Každopádně z výpovědí probandů vyplývá, že člověk by měl být vděčný za svůj život, ať už mu jej dal kdokoliv či cokoliv: „vážit si života, to je jasný...“ (M1)

Axiální a selektivní kódování

Ve fázi axiálního a následně selektivního kódování jsme vytvářeli teorii zakotvenou v datech tím, že jsme hledali vztahy a spojení mezi kategoriemi, subkategoriemi a kódy za využití tzv. paradigmatického modelu (Strauss a Corbinová, 1999): **PŘÍČINNÉ PODMÍNKY --- JEV --- KONTEXT --- INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY --- STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE --- NÁSLEDKY**.

Tab.4 Axiální kódování

Příčinné podmínky	Jev	Kontext	Intervenující podmínky	Strategie jednání	Následky
Smysluplnost	Optimální prospívání	Optimismus	Ukotvenost	Aktivní přístup	Životní spokojenost
Být užitečný/á	Cítit se dobře fyzicky i duševně	Sebedůvěra a odhodlání	Sebeuvědomění	Pracovat na sobě	Zdraví
Touha pomáhat	Být sám sebou	Naděje a víra, výhled do budoucnosti	Potřeba někam patřit	Rozvoj potenciálu	Rodina a děti
Podpora druhých	Potřeba směřovat k ideálu	Schopnost vyhledávat pozitivní věci	Potřeba být přijímán	Cílevědomost	Koníčky a zájmy, seberealizace
Být součástí smysluplného celku	Harmonie	Celoživotní učení*	Potřeba milovat a být milován	Chuť a nadšení do něčeho	Obohacující zážitky
Potřeba nových impulsů		Schopnost adaptace	Podpora a sociální opora	Reakce na proměnlivost společnosti a světa	Přátelství
Potřeba pozitivní zpětné vazby		Otevřenost	Svět jako dobré místo k životu	Zdravý životní styl a aktivní odpočinek	Optimální množství volného času

*Celoživotní učení zde uvádíme proto, že optimismus se dá naučit (Seligman, 2013)

Zdroj: vlastní zpracování

Axiálním kódováním byly odhaleny kategorie optimismus, aktivní přístup a životní spokojenost. Ústřední myšlenkou celého výzkumu je optimální prospívání, jenž bylo v souladu s cíli a tématem této práce ustanoveno **jevem**, ke kterému byly vztaženy ostatní kategorie.

Příčinným podmínkám odpovídá kategorie smysluplnost, která nově obsahuje i kódy potřeba pozitivní zpětné vazby (kategorie ukotvenost z otevřeného kódování): „*Štěstí zažívám, když mám pozitivní zpětnou vazbu od svých žáků.*“ (M3) nebo „*mám radost, když mi žáci aktivně pracují v hodině, když vidím, že je práce baví a jde jim.*“ (Ž2) nebo „*když se na mě dítě usměje, dává mi to sílu a chuť do další práce.*“ (Ž3) a potřeba nových impulsů (kategorie růst a aktivita z otevřeného kódování). „*...spíš se cítím fakt jako unavená, taková jako vykradená, potřebovala bych nějaký impuls.*“ (Ž1) Smysluplnost prožívaná v odkazu i v užitečnosti vede k pocitu životní spokojenosti, což se následně projeví v dosažení optimálního prospívání. „*...smysluplnost vidím opravdu v práci a v pomoci druhým, dětem, rodině, protože nejsme tady určitě jenom sami pro sebe, my jsme tady skutečně pro ty druhé.*“ (Ž3) nebo (M1): „*víc mě teda bavila geriatric, ty babičky, tam to nějaký smysl mělo, když tam mám babičku před smrtí a nějak se jí to snažíme zpříjemnit, aby to nebyl úplně ten odchod, že rodina ji tam nechala samotnou, tak tam to nějaký smysl mělo. Tam jsem viděl, jestli ten člověk se zlepšuje, zhoršuje, kdežto tady je to furt stejný.*“ Nebo „*chci předat svoje zkušenosti žákům a podporovat je i v jejich volném čase, aby jej trávili aktivně.*“ (M3) „*chtěla bych napsat knihu, až budu mít více času a větší děti*“ (Ž3) „*vychovat a vzdělávání dětí a připravit je na další život.*“ (Ž2)

Kontextem, neboli vlastnostmi daného jevu, je nově vzniklá kategorie optimismu. Vyjadřuje požadavek resilience ve smyslu schopnosti zdolávat překážky a adaptovat se na nové prostředí, hledět do budoucnosti, tedy mít v sobě i naději a víru, že všechno bude dobré, zároveň být otevřený (zejména vůči názoru druhých) a mít přiměřenou sebedůvěru (která je posilována především prostřednictvím výchovy v rodině). Optimismus byl vyhodnocen jako klíčový pro vyrovnávání se s náročností profese pomáhajících, proto tvoří kontext (platformu, či pozadí), ze kterého vystupuje ústřední jev, kterým je zmíněné optimální prospívání. „*v mé práci se denně setkávám s lidským utrpením, je to hrozný, když vím, že nemůžu pomoci, ale taky vím, že to musím zvládnout nějak...*“ (Ž1) nebo „*Nejsem věřící, ale věřím prostě určitě v slušný chování, věřím v nějaký přírodní zákony, věřím možná na nějaký negativní a pozitivní energie, síly, tohle bych řekla, že věřím...*“ (Ž1) nebo „*zvednu hlavu a stejně i přes to všechno jdu furt dál, no.*“ (M1)

Za **intervenující podmínky** (širší kontext) je považována kategorie ukotvenost. Zde vystupují zejména požadavky na saturaci převážně sociálních potřeb (které jsou naplňovány především v rodině): „*některý pacienty mám rád, nějak s nima vycházím i snad jako rodina...*“ (M1) nebo

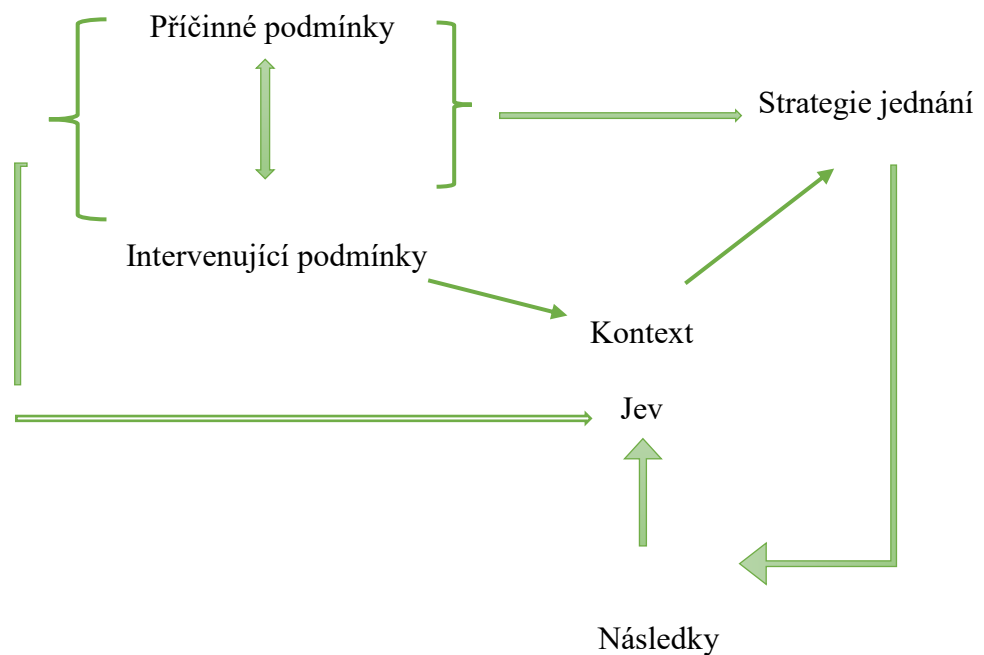
(M2) „*můj otec, někdo, kdo opravdu je mi velmi blízko, kdo mě má rád a kdo o mě má nějakým způsobem starost.*“ Nebo (Ž3): „*v takovém vztahu zažívám pocit uspokojení a klidu.*“ Jako důležitý se ukazuje i kód sebeuvědomění, tedy stav, kdy si jedinec uvědomuje svoje místo v síti rodinných vztahů, potažmo vztahů v rovině společnosti (světa). Například „*jsem rád, že na to nejsem sám, že mám kolem sebe v naší komunitě lidi, kteří mi pomáhají, máme rozdělené role a každý tu má své místo.*“ (M2) Nebo „*...v dnešním světě, kterej je hodně rozházenej, rychlej a kterej mi přináší stres, protože já se v něm špatně orientuju, já to jako člověk nezvládám, já jsem prostě tradicionalista, když to takhle řeknu, mám ráda věci zajetý, takhle se mají, takhle se nemají a mít v tom jasno. Ale ten život prostě opravdu není černej a bílej, je prostě barevnej a to mě dělá problém...důležitý je, aby to mělo nějaký řád*“ (Ž1)

Strategií jednání je nově vzniklá kategorie aktivní přístup. Jedinec přistupuje ke svému životu aktivně ve chvíli, kdy jej prožívá jako smysluplný, současně je pevně ukotven ve vztahových sítích (zejména těch rodinných) a má dostatek síly ke zvládnutí životních těžkostí v osobní rovině. „*takže rozvíjení a utužování toho vztahu a samozřejmě ta komunita potom působí na mě, že jo, protože já, když slyším různý ty příběhy, nebo si vyprávíme, tak mně to pomáhá, že jo, tím rostu a takže já jsem farářem strašně rád.*“ (M2) V profesní rovině jde o naplnění kompetencí: „*chtěla bych umět svůj obor, chtěla bych ho umět dobře...o noční, když mám čas, tak mě baví se dál vzdělávat a najít si ty diagnózy a přesně si to číst. Takže asi v tomhle vidím ten svůj růst... podle mě je nutné i na sobě stále pracovat...*“ (Ž1) nebo (Ž2): „*Chci co nejlépe učit angličtinu.*“ Podstata růstu v nástupu nové kvality je patrná zde: „*vždycky mě baví sledovat, jak dochází k té přeměně, kdy se z člověka stává o něco kvalitnější osobnost, je to, jako by ho něco osvítilo, někam se posouvá a já z toho mám strašnou radost...*“ (M2)

Následkem je nově vzniklá kategorie životní spokojenost reflektující na prvním místě zdraví, dále rodinu a děti, požadavek pěstovat zájmy, mít smysluplné koníčky, realizovat se v práci či ve volném čase, rovněž i ve výchově dětí. Jako nezbytná se zde jeví i vyváženost práce a odpočinku v podobě kódu optimální množství volného času, ve kterém je možné prožívat obohacující zážitky s přáteli, například v podobě společných aktivit. Jedinec tedy potřebuje k tomu, aby optimálně prospíval, zdraví (cítit se dobře fyzicky i duševně), zázemí (rodinu a děti), optimální množství volného času (obohacující zážitky s přáteli, seberealizace v zájmech). „*Jsem spokojená; jsem zdravá, mám spokojenou rodinu, mám práci a záliby, kterým se můžu věnovat.*“ (Ž3) nebo „*mám vše, co jsem si kdy přál, jsem spokojený, protože jsem zdravý a mám fungující rodinu*“ (M3) „*když vidím své pacienty, říkám si, že je zázrak, že mi všechno funguje tak, jak má, že žiju, dýchám...*“ (Ž1)

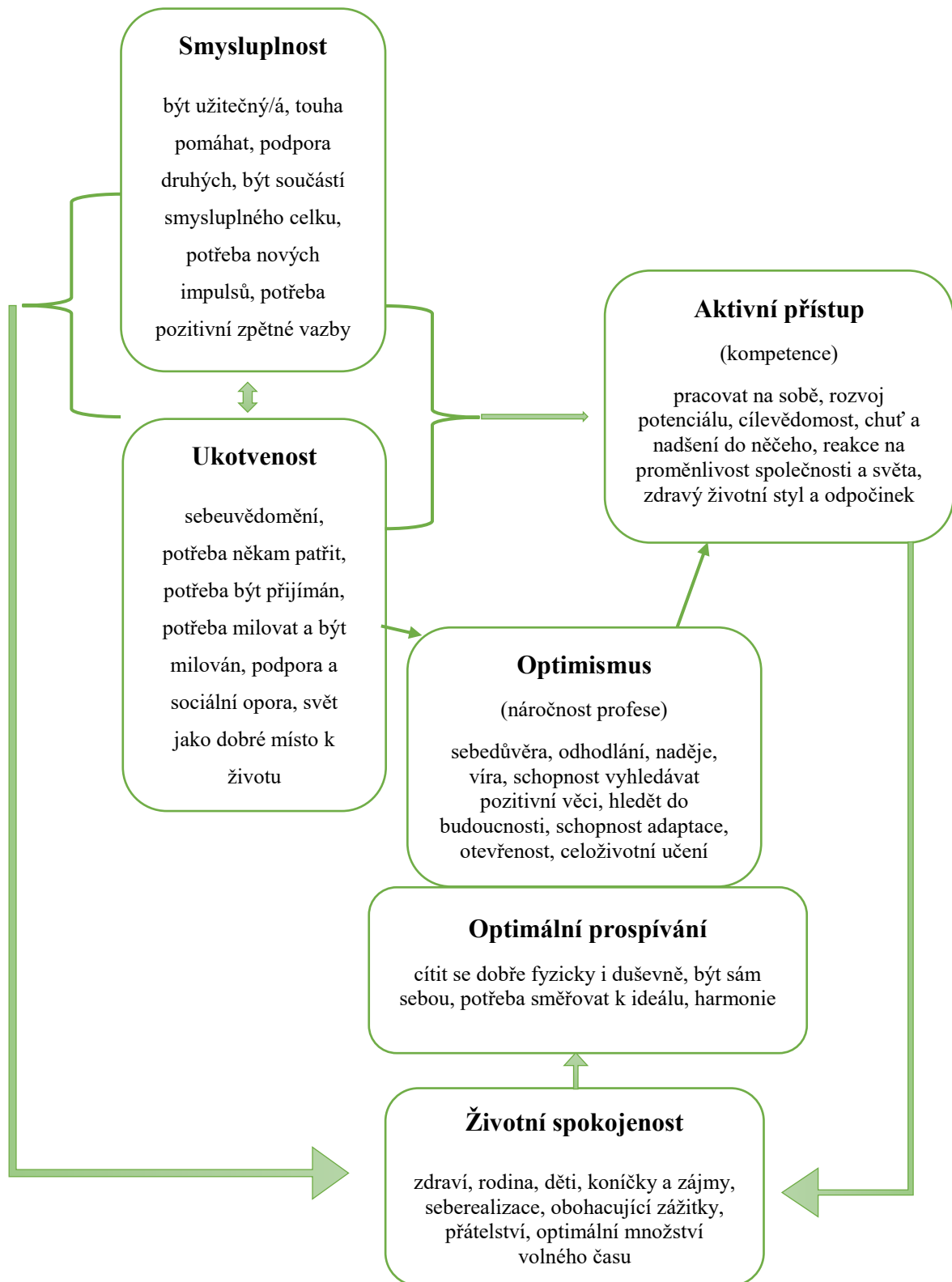
Následující obrázky teorie zakotvené v datech detailně vyjadřují uvedené skutečnosti a naznačují vztahové souvislosti mezi nimi. Nejprve jsme načrtli schéma, jak by **paradigmatický model** mohl v našem případě vypadat, následně jsme do něj uvedli všechny důležité aspekty. K optimálnímu prospívání vedou kategorie v plusových hodnotách na pomyslné číselné ose. V opačném případě dochází k neprospívání jedince, popřípadě jeho nemoci (v duševní nebo i fyzické rovině).

Obr.3 Schéma paradigmatického modelu



Zdroj: vlastní zpracování

Obr.4 Paradigmatický model selektivního kódování



Zdroj: vlastní zpracování

Z analýzy dat (otevřené, axiální i selektivní kódování) vyplynulo a na základě prostudování paradigmatického modelu bylo ověřeno, že do popsáných vztahových souvislostí vstupuje kategorie **rodina jako hodnota**. V modelu je sice zachycena ve všech jeho aspektech (příčinné podmínky, jev, kontext, intervenující podmínky, strategie jednání i následky), ale nevystupuje v něm jako samostatná viditelná kategorie. Z výpovědí probandů vyplynulo, že právě rodina jako systém sociálních vztahů a vazeb, je pro jejich optimální prospívání klíčová, a to zejména z těchto čtyř důvodů: **je zdrojem motivace a pozitivních emocí; saturuje potřeby a je místem, kde probíhá výchova**. Proto jsme se rozhodli v následujících tabulkách ještě detailněji popsat uvedené důvody a naznačit souvislosti. Bylo řečeno, že optimální prospívání je podmíněno kladnými hodnotami na pomyslné číselné ose. První tři tabulky uvažují právě v kladných hodnotách (+) a ilustrují cestu k dosažení ideálního stavu, tedy optimálního prospívání. Čtvrtá pak reflektuje i záporné hodnoty (-) a popisuje, co je jejich výsledkem. Vše vyplývá ze samé podstaty prezentovaných jevů, jak o nich uvažovali probandi v našem výzkumném šetření. Motivace je a priori vnímaná jako pozitivní, stejně tak pozitivní emoce, rovněž saturace potřeb jakožto jejich naplňování. Pouze výchova jako prostředek je chápána jak pozitivně, tak negativně. Řádná výchova podmiňuje optimální prospívání, příliš volná nebo žádná výchova vede ke ztrátě smyslu.

Tab.5 Rodina jako zdroj motivace

Hodnota +/-	Čím se uskutečňuje	Co se tím posiluje	Důsledek
motivace +	pozitivní zpětná vazba saturace potřeby nových impulsů doprovázení (sociální opora)	ukotvenost	optimální prospívání
	podpora koníčků a zájmů (aktivní odpočinek)	aktivní přístup	
	naděje a víra	optimismus (resilience)	
	životní priority	smysluplnost	

Zdroj: vlastní zpracování

Tab.6 Rodina jako zdroj pozitivních emocí

Hodnota +/-	Jak se projevuje	Důsledek
pozitivní emoce +	lásky, radost, štěstí, spokojenost, klid, bezpečí, bezstarostnost, vyrovnanost, zájem, nadšení, víra, naděje, optimismus, uznání, obdiv, inspirace, empatie, sympatie, věrnost, důvěra	optimální prospívání

Zdroj: vlastní zpracování

Tab.7 Rodina jako místo saturace potřeb

Hodnota +/-	Čím se uskutečňuje	Co podporuje	Důsledek
saturace potřeb +	sociální potřeby	milovat a být milován někam patřit být přijímán pozitivní zpětné vazby	osobní pohoda štěstí spokojenost ↓ optimální prospívání
	potřeba seberealizace	koníčky, zájmy obohacující zážitky seberozvoj celoživotní učení být kompetentní	
	potřeby transcendence	směřovat k ideálu sebereflexe, režim, harmonie, součást smysluplného celku, všímavost, vyváženost spiritualita, vděčnost, moudrost, hodnota zdraví a života	

Zdroj: vlastní zpracování

Tab.8 Rodina jako místo výchovy

Hodnota	+/-	Čím se uskutečňuje	Důsledek
výchova dětí	řádná výchova +	hodnoty vzory mantinely zdravý životní styl péče o zdraví zodpovědnost vděčnost za život	smysluplnost ukotvenost ↓ zdraví, štěstí spokojenost ↓ optimální prospívání
	příliš volná nebo žádná výchova -	chaotičnost (chybí řád věcí) slabé (žádné vzory) není podporována identita (strach z její ztráty) není reciprocita vztahů chybí režim	obavy ze špatné orientace ve světě příliš volného času (sklon k náhražkám smysluplnosti) ↓ ztráta smyslu ↓ marnost, prázdnota beznaděj, bloudění

Zdroj: vlastní zpracování

Analyzovali jsme data získaná hloubkovými polostrukturovanými rozhovory prostřednictvím třech typů kódování (otevřené, axiální, selektivní), formulovali jsme skrze paradigmatický model teorii v těchto datech zakotvenou.

Data získaná z pozorování

Nyní ještě přinášíme data zjištěná z **vedlejší metody pozorování**, (viz. **triangulace metod**). Všimli jsme si celkového vzhledu a toho, jak na nás proband působí, dále projevů jeho chování ve vztahu k prožívání, a zda se shoduje verbální složka jeho výpovědi s tou neverbální. Po skončení rozhovoru jsme si vždy zaznamenali získaná data metodou tužka papír. Jejich přehled nabízíme v následující tabulce.

Tab.9 Vyhodnocení pozorování

Proband	Vzhled	Projevy chování	Celkový dojem z rozhovoru	Shoda verbální/neverbální výpověď chování /prožívání
Ž1	vyzařuje pozitivní naladění, upravenost: ANO decentní oblečení	uvolněné, přátelské, vstřícné, (ochota vysvětlit myšlenky, popsat pocity) otevřené, spontánní s přiměřenými projevy emocí (úsměv, mimika) dobrý oční kontakt po celou dobu rozhovoru, příjemný tón hlasu, tempo řeči přiměřené, držení těla vzpřímené, poloha těla naznačující otevřenost a pocit bezpečí	rozhovor velmi bohatý na získaná data, méně řízený, příjemný, obohacující	ANO (autentičnost výpovědi)
Ž2	vyzařuje zájem a optimismus, upravenost: ANO, decentní oblečení	uvolněné, klidné, pragmaticky odpovídá (méně rozvitých vět), spontánní s přiměřenými projevy emocí (úsměv, mimika), dobrý oční kontakt, tempo řeči přiměřené, tón hlasu příjemný, držení těla vzpřímené, poloha těla naznačující otevřenost a pocit bezpečí	rozhovor bohatý na získaná data, více řízený, příjemný	ANO (autentičnost výpovědi)
Ž3	vyzařuje odhodlání a klid, upravenost: ANO, volnočasové oblečení	uvolněné, radostné, přátelské, projevující nadšení a zájem, otevřené (ochota vysvětlit myšlenky a popsat pocity), se spontánními projevy emocí (úsměv, mimika), oční kontakt po celou dobu rozhovoru, tempo řeči rychlé, tón hlasu příjemný, držení těla vzpřímené, poloha těla naznačuje bezpečí a vyrovnanost	rozhovor bohatý na získaná data, méně řízený, příjemný, inspirující	ANO (autentičnost výpovědi)
M1	vyzařuje odhodlání, ale zároveň i nejistotu, upravenost: ANO, sportovní oblečení	zpočátku nejisté, později již klidné, vyrovnané, otevřené (ochota vysvětlit myšlenky), problém s projevy emocí (úsměv, mimika) ano – trochu obavy z odhalení pro něj bolestivých informací), oční kontakt dobrý, tón hlasu příjemný, tempo řeči přiměřené, držení těla vzpřímené, poloha těla naznačuje ambivalenci (bezpečí a vyrovnanost versus pocit strachu z odhalení bolestných informací)	rozhovor méně bohatý na data, více řízený, příjemný, inspirující	ANO (autentičnost výpovědi)
M2	vyzařuje klid, harmonie, vyrovnanost. upravenost: ANO, skromnější	vyrovnané, se zájmem, aktivní, otevřené, přátelské, uvolněné, vstřícné, vlídné (ochota vysvětlit myšlenky i popsat pocity), s velkou dávkou sebereflexe, s přiměřenými projevy emocí, oční kontakt dobrý po celou dobu rozhovoru, tón hlasu velmi příjemný, uklidňující, tempo	rozhovor velmi bohatý na získaná data, méně řízený, velmi příjemný,	ANO (autentičnost výpovědi)

	volnočasové oblečení	řeči přiměřené, držení těla vzpřímené, poloha těla naznačuje bezpečí a vyrovnanost	obohacující, inspirující, zároveň však náročný (udržení pozornosti vzhledem k jeho obsahu)	
M3	vyzařuje vyrovnanost, zájem upravenost: ANO sportovní oblečení	vyrovnané, se zájmem, aktivní, přátelské, otevřené, vstřícné (ochota vysvětlit myšlenky i pocity), s přiměřenými projevy emocí, oční kontakt dobrý po celou dobu rozhovoru, tón hlasu velmi příjemný, uklidňující, tempo řeči přiměřené, držení těla vzpřímené, poloha těla naznačuje bezpečí a vyrovnanost	rozhovor bohatý na získaná data, méně řízený, příjemný, inspirující	ANO (autentičnost výpovědí)

Zdroj: vlastní zpracování

5.2 Závěry výzkumného šetření

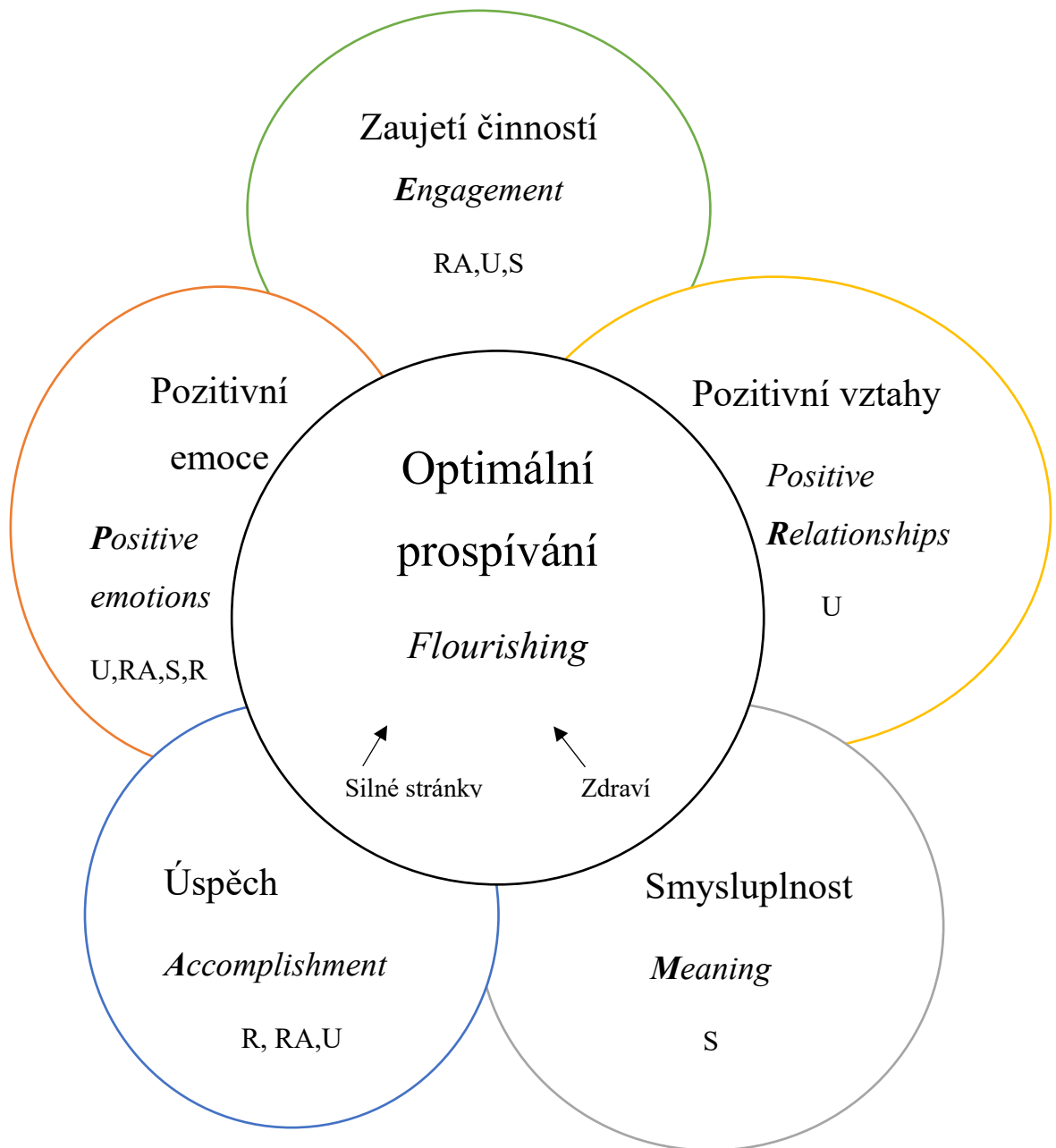
V této kapitole sumarizujeme zjištěná data, pro větší přehlednost v podobě grafického znázornění, současně odpovíme na výzkumné otázky, které jsme si stanovili.

Vzhledem k multidimenzionalitě zvoleného tématu této práce jsme se rozhodli požadavek prozkoumání naplnit **kvalitativně orientovaným výzkumným šetřením** (jde do hloubky sledovaného fenoménu), pomocí **polostrukurovaných rozhovorů** (prostor pro volné vyprávění a zároveň možnost cílit otázky, obojí pro získání obsahově bohatých dat) za pomoci systému **kódování** (prostor pro přeskupování dat a hledání vztahů a souvislostí).

Otevřeným kódováním jsme získali kategorie **ukotvenost (U)**, **růst a aktivita (RA)**, **smysluplnost (S)**, **resilience (R)** a **hodnota zdraví a života (v modelu Perma je označena slovně jako zdraví)**. Následně jsme vytvořili paradigmatický model, ve kterém jsme za centrální kategorii (jev) označili optimální prospívání, k němuž jsme uvedené ostatní kategorie vztáhli.

Načrtli jsme schéma model Perma, ve kterém jsme jako východisko zvolili definici z teoretické části této práce, totiž, že optimální prospívání je „vzkvétání“ jedince, který plně využívá své silné stránky. Zároveň jsme v něm zohlednili data získaná z výpovědí probandů, z kterých vyplynulo, že je to stav, kdy se jedinec cítí dobře po své fyzické i duševní stránce, je zdrav. Tedy jsme přidali komponentu zdraví i do našeho grafického znázornění modelu.

Obr.5 Model Perma v kontextu pomáhajících pracovníků



Zdroj: vlastní zpracování

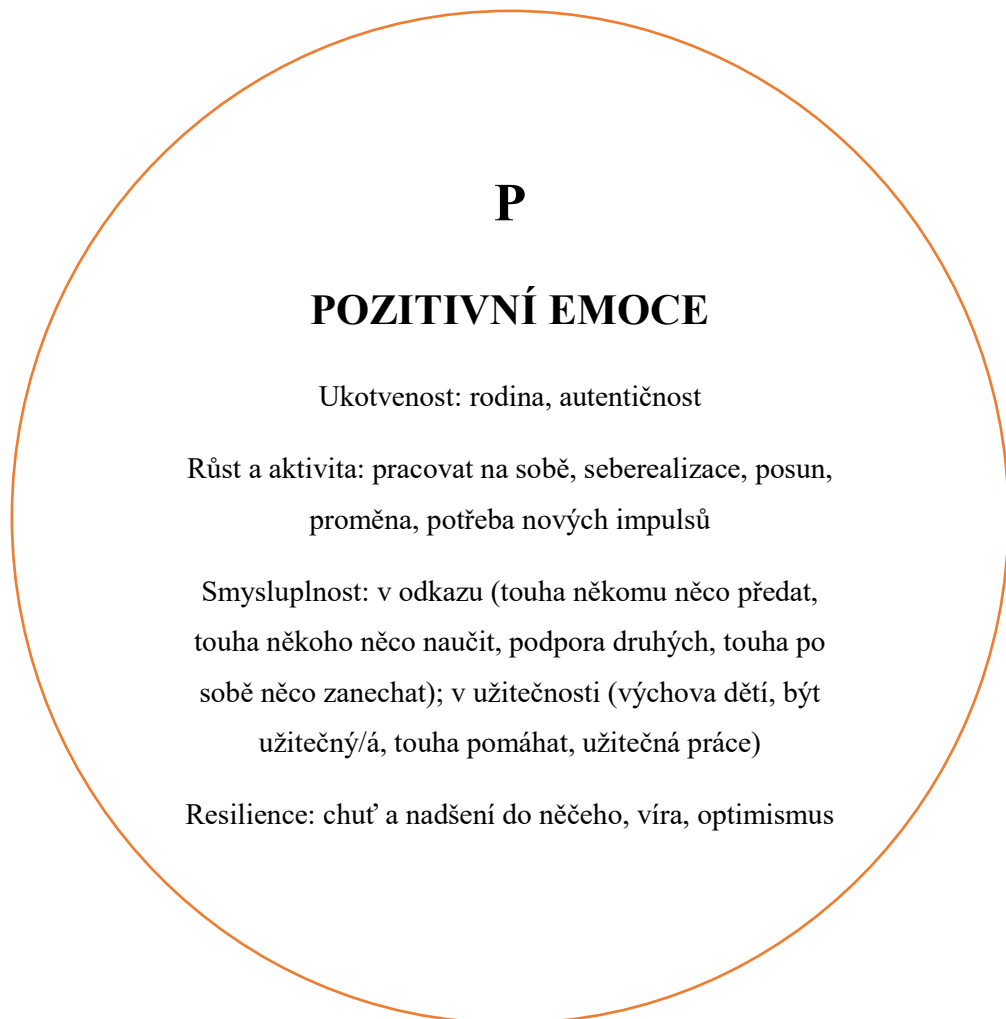
Nyní **zodpovíme výzkumné otázky**, které jsme si položili. K odpovědím na otázky dotazující se na prvky modelu Perma přidáváme i obrázky 6-10, kde jsou detailněji vyobrazeny jednotlivé výseče modelu.

VO1: Jaké pozitivní emoce prožívají pomáhající pracovníci?

Pomáhající pracovníci prožívají tyto pozitivní emoce: radost, štěstí, spokojenost, vyrovnanost, pohodu, natěšení, nadšení, lásku, přátelství, klid, inspiraci, tvořivost, potěšení, sympatie, empatii, důvěru, věrnost, bezpečí, dojetí, euforii, úlevu, víru a optimismus.

Zdrojem pozitivních emocí je pro ně zejména rodina, přátelé a v menší míře pak kolegové v práci.

Obr.6 Pozitivní emoce u pomáhajících pracovníků



Zdroj: vlastní zpracování

VO2: Skrze jaké činnosti pomáhající pracovníci zažívají stav plného zaujetí?

Z odpovědí probandů zazněly tyto činnosti: příjemný rozhovor, krásné počasí, dívání se na hvězdy, sledování kvalitního filmu, četba, sport, jízda na koni, práce na zahradě, automobilové závody, vaření, tvoření, výlety, dovolená.

Na otázku, co v takových chvílích pociťujete, jsme získali tyto odpovědi: je to báječné, uvolňující, uklidňující, příjemný relax myslí, absolutní vypnutí, nevnímání času a světa kolem sebe.

Obr.7 Zaujetí činností u pomáhajících pracovníků



Zdroj: vlastní zpracování

VO3: S kým mají pomáhající pracovníci naplňující vztahy?

Za naplňující byly probandy označeny tyto vztahy: v rodině, s dětmi, s manželem (manželkou), partnerem (partnerkou), s přáteli, s kamarády, s kolegy v práci.

Naplňující vztahy se podle mínění probandů poznají podle pocitu spokojenosti a štěstí, který přináší.

Obr.8 Pozitivní vztahy u pomáhajících pracovníků



Zdroj: vlastní zpracování

VO4: Jaký životní smysl mají pomáhající pracovníci?

Pomáhající pracovníci za smysluplné považují: užitečnou práci, děti, výchovu a vzdělávání někoho, přípravu dětí pro život, rodinný život, něco po sobě zanechat, pomoc druhým a jejich podporu, předávání zkušeností, být součástí smysluplného celku.

Zdrojem smysluplnosti podle probandů jsou: správné životní vzory, rodina (předávání hodnot, řádná výchova). Při ztrátě smyslu nastává stav marnosti, beznaděje, pocit prázdnoty a zklamání, bloudění, osamocení.

Obr.9 Smysluplnost u pomáhajících pracovníků



Zdroj: vlastní zpracování

VO5: Za jakých okolností pomáhající pracovníci prožívají úspěch?

Úspěch pomáhající pracovníci definují jako: práci, která má smysl, díky níž je pomáháno druhým; radost z pozitivní změny člověka (neboli vzniku jeho nové kvality); stav, kdy se člověku všeobecně daří; získání pozitivní zpětné vazby od druhých; překonání překážek; splnění přání; stav zachování zdraví; sledování pokroku a vývoje u těch, kteří jsou pomáhajícímu svěřeni (žáci, děti, klienti).

Obr.10 Úspěch u pomáhajících pracovníků



Zdroj: vlastní zpracování

Z uvedeného je patrné, že optimální prospívání je stav, k němuž vede cesta plná vzájemných interakcí všech jeho prvků, které se navzájem podmiňují a prolínají. Můžeme tedy hovořit o dynamice procesu dosahování stavu optimálního prospívání.

VO6: V čem shledávají pomáhající pracovníci náročnost své profese?

Všichni probandi se shodli na psychické náročnosti své profese. Zejména se jim jeví jako náročné zaujmout dostatečně děti pro danou činnost; náročná je pro ně rovněž pracovní doba (ve smyslu nemožnosti režimu a vyváženého střídání práce a odpočinku); nereálné nebo nesmyslné požadavky pacientů; nemožnost sledovat vývoj u schizofrenních pacientů; chybějící pozitivní zpětná vazba; mnoho lidského utrpení a bolesti; bezmoc; nehotovost žáků, jejich zkázněvání a výchova.

Ke zvládnutí nároků pomáhající profese jim pomáhá především sport a další zájmy a koníčky, také rodina jako místo bezpečí a podpory (sociální opory).

Souvislosti mezi náročností pomáhajících profesí a prvky modelu Perma spatřujeme v provázanosti zejména těchto kategorií: resilience/úspěch (zejména překonávání překážek, vyrovnání se s nároky profese = bolest, lidské utrpení, bezmoc skrze víru a optimismus, že bude všechno opět dobré) – smysluplnost (touha pomáhat, být užitečný, vykonávat užitečnou práci, podporovat druhé) – ukotvenost/pozitivní vztahy (zejména v rodině = sociální opora a v já = sebedůvěra)

VO7: Jaké jsou kompetence pracovníků pomáhajících profesí?

Jako své kompetence probandi uvedli: tvorbu vzdělávacích programů, rozhodování o činnostech, samostatná individuální práce s dítětem (klientem, pacientem), komunikace, reagování na podněty žáků (klientů, pacientů), péče o druhé, vyjednávání, udělování kázeňských opatření, vedení hospiců, klasifikace žáků, uskutečňování volnočasových aktivit s dětmi (žáky), motivaci žáků (klientů, pacientů), podporu a vedení druhých, poskytování zpětné vazby, intervenci, kreativitu, flexibilitu.

Souvislosti mezi kompetencemi pomáhajících profesí a prvky modelu Perma spatřujeme v provázanosti zejména těchto kategorií: růst a aktivita/silné stránky (např. uskutečňování volnočasových aktivit, flexibilita) – ukotvenost/pozitivní sociální vztahy (např. komunikace, poskytování zpětné vazby) – smysluplnost (např. podpora a vedení druhých, péče o druhé)

Došli jsme k závěru, že pro pomáhající pracovníky je pro dosažení stavu optimálního prospívání klíčová existence funkční rodiny, která poskytuje zázemí a současně je zdrojem

pozitivních emocí a motivace. Jsou v ní saturovány potřeby jedince, zejména pak potřeba milovat a být milován, potřeba někam patřit a další potřeby převážně sociální povahy. Dále je nezbytným předpokladem pro dosažení stavu optimálního prospívání ukotvenost v já, v rodině a širších sociálních vztazích. Rovněž smysluplnost, aktivní přístup k životu a hodnota zdraví a života patří k důležitým složkám optimálního prospívání. Důležitá je také resilience, chápána v širších souvislostech i jako zdolávání a naplňování stanovených cílů a schopnost překonávat obtíže, se kterými se může jedinec setkat na své životní cestě.

Pomáhající profese se ukázaly jako převážně psychicky náročná povolání. Náročnost těchto profesí si pomáhající pracovníci kompenzují zejména pěstováním zájmů a koníčků, dále jim pomáhá sociální opora získaná z rodiny a odtud načerpaný i pocit bezpečí a jistoty.

Kompetence pomáhajících jsou velmi různorodé, neexistuje jejich ucelená, přehledná klasifikace, proto jsme syntetizovali data z teoretické části práce a data získaná z výzkumného šetření a navrhli klasifikaci, kterou nabízíme v kapitole doporučení pro praxi. Načrtli jsme přehled kompetencí, jež jsme roztrídili do pěti kategorií, které odpovídají pěti prvkům modelu Perma. Tento nový pohled na třídění kompetencí se nám jeví jako přínosný i vzhledem ke snaze zachytit v klasifikaci nároky pomáhajících profesí.

5.3 Diskuze

Výsledky práce přinášejí poznatky o obsahové kvalitě fenoménu optimálního prospívání u pracovníků pomáhajících profesí. Zjistili jsme, že optimální prospívání je chápáno jako stav dosažení ideálu zdraví, kdy je člověk sám se sebou i s tím, jak ho bere okolí, spokojený, a cítí se dobře fyzicky i duševně, přičemž důležitý je zde aspekt subjektivního dojmu ze zdraví spíše než stanovená diagnóza odborníka. Toto zjištění odpovídá tvrzení Křivohlavého (2006), který uvádí, že osobní hodnocení zdravotního stavu hraje rozhodující roli ve výsledném pocitu štěstí člověka. Zároveň se tím potvrdil i názor Blatného (2010), který chápe optimální prospívání jako dlouhodobý stav celkové spokojenosti člověka s vlastním životem zahrnující více dimenzí. Naopak se částečně neshoduje s Trčkovou (2016), jež optimální prospívání vysvětluje jako stav pozitivního duševního zdraví člověka, za současného splnění dvou podmínek: netrpí žádnou duševní chorobou či poruchou a současně je převážně spokojený a žije harmonickým životem. Chybí zde tedy aspekt fyzického zdraví.

Z výzkumného šetření dále vyplynulo, že rozhodujícím aspektem optimálního prospívání pomáhajících je ukotvenost jedince, jak v sobě samém, tak i v síti sociálních vztahů, kde klíčovou úlohu přebírá rodina jako garant saturování potřeb (zejména těch sociálních), zdroj

motivace a pozitivních emocí a jako místo, kde probíhá výchova. Ke shodnému zjištění o rozhodující roli rodiny došla i Rohlíková (2017), když zkoumala optimální prospívání manažerů. Funkční rodinu označuje za základní stabilizační mechanismus, který daným jedincům napomáhá vyrovnávat nároky pracovní role a prostředí organizace, ve které se pohybují.

Dále upozorňujeme na smysluplnost, která se promítá do všech oblastí lidského života, a to jednak v odkazu, jednak v užitečnosti. Rovněž považujeme za důležité zmínit se o jejích zdrojích. Ukázalo se, že důležitým zdrojem smysluplnosti je řádná výchova, která poskytuje vzory. Naopak příliš volná nebo žádná výchova doprovázená chybějícími mantinely podmiňuje ztrátu smyslu a vede k pocitu marnosti, beznaději a zklamání.

Důležité postavení v optimálním prospívání má také resilience definovaná jako překonávání překážek a schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu, včetně odhalování víry v lepší budoucnost. Podobně o ní jako o schopnosti zvládat výrazně nepříznivé situace uvažuje Šolcová (2009).

Rovněž růst a aktivita, především pak aktivní přístup k životu včetně seberozvoje a rozvíjení silných stránek jedince, se ukázal jako jeden z klíčových aspektů optimálního prospívání, čímž se jen potvrdila důležitost a opodstatnění zkoumání silných stránek charakteru skrze VIA Classification (Seligman, 2014).

Potvrdila se psychická náročnost pomáhajících profesí, jak o ní bylo pojednáno v teoretické části této práce. Pro její zvládnutí se ukázaly jako nezbytné ukotvenost v *já* (ve smyslu sebedůvěry) a resilience, dále optimismus a pozitivní naladění, což odpovídá i názoru Gruhl a Körnbächera (2013), kteří poukazují na důležitost existence víry v možnost zlepšení a vidiny pozitivnější budoucnosti.

Ukotvenost pomáhajícího pracovníka v *já* (ve smyslu uvědomění si sebe sama) se ukázala jako důležitá kategorie pro stanovení hranice vztahu mezi pomáhajícím a klientem, v čemž se shodujeme s tvrzením Kopřivy (2000), který se zamýšlí nad dvěma možnými projevy nerespektování hranic autonomie mezi pomáhajícím a klientem. Tím jsou přílišná kontrola klienta a obětování se pro něj. Dá se tedy říci, že ukotvenost pomáhajícího pracovníka nejen v sobě samém, ale i ve vztazích s druhými, je rovněž nezbytným předpokladem prevence vzniku syndromu vyhoření.

V balíčku preventivních opatření vzniku a rozvoje syndromu vyhoření nabízí Matoušek a kol. (2013), Gruhl a Körnbächer (2013) a Hájek (2007), například: uvědomování si v každodennosti, co se nám povedlo, co nás baví, nač se těšíme, což odpovídá našemu zjištění o důležitosti pozitivních emocí pro zvládnání náročných situací spojených s výkonem pomáhajících profesí. Dále obklopování se pozitivně naladěnými lidmi, s nimiž prožíváme naplněné vztahy, což odpovídá pozitivním vztahům. Relaxace, uvolnění, meditace, denní snění, pohyb, zájmy a koníčky, v čem spatřujeme paralelu s námi zjištěnými kategoriemi jako je smysluplnost a zaujetí činností. A v neposlední řadě je uvedenými autory zmiňován plán osobního rozvoje a dalšího vzdělávání, což odráží požadavek využívání silných stránek pomáhajícího u námi zjištěné kategorie růst a aktivita.

Zjistěná výzkumná data byla podrobena procesu validizace, a to zařazením vedlejší metody sběru dat, kterou bylo pozorování. Z jeho výsledků vyplynulo, že probandi se shodují v tom, co prožívají, s tím, jak působí navenek ve svém chování, současně jsme nezaznamenali diskrepanci mezi verbální a neverbální složkou jejich sdělení.

Limity výzkumného šetření

Přinášíme data, která jsme zjišťovali na malém vzorku populace, protože jsme zvolili kvalitativně orientovaný výzkum zkoumající data do hloubky ve snaze vystihnout jejich podstatu co do obsahové kvality. Domníváme se, že by bylo přínosné tato data dále ověřit na větším výzkumném vzorku na průřezu pomáhajících profesí, z toho důvodu navrhuje i možnosti budoucího výzkumu.

Další limit spatřujeme v tom, že ve výzkumném vzorku nemáme zastoupenou oblast sociální práce, přestože v její teoretické části jsme právě ji uvedli jako jednu z hlavních oblastí. Tento hendikep jsme se snažili podchytit alespoň tak, že do výzkumného vzorku byl vybrán proband M2, který současně vykonává více pracovních pozic, nejen, že je farářem, ale stará se do jisté míry i o chod stacionáře pro seniory, což již spadá do sociální oblasti.

A posledním limitem pro nás je označení *smysluplnost* u kategorie vzniklé otevřeným kódováním. Dlouho jsme se zamýšleli nad tím, jak ji pojmenovat, tak, aby odpovídala našim výzkumným zjištěním, leč se nám nepodařilo vhodnější název najít. Problém tu spatřujeme v tom, že stejně je nazvaný i jeden z pěti prvků modelu Perma. Domníváme se, že do jisté míry může být toto překrytí v označení pro čtenáře zavádějící.

Budoucí výzkum

Vzhledem k aktuálnosti tématu práce, kterým je námi zkoumaný fenomén optimálního prospívání a možného přínosu práce, zejména v oblasti návrhu kompetencí ve vztahu k náročnosti pomáhajících profesí, navrhuje získaná data ověřit v kvantitativně vedeném výzkumu. To znamená, že naše kvalitativní výzkumné šetření by bylo možné považovat za předvýzkum pro výzkum budoucí s cílem získat data pro stanovení hypotéz a ty poté ověřit na větším vzorku pomáhajících pracovníků napříč pomáhajícími profesemi.

Model Perma poskytuje dostatečný prostor pro hloubkové zjišťování dat a jejich následnou analýzu a interpretaci fenoménu optimálního prospívání pracovníků v pomáhajících profesích, zároveň odráží všechny aspekty náročnosti takových profesí i jejich kompetence.

Proto navrhuje jeho využití i při ověřování zjištění, která jsme získali z našeho kvalitativně orientovaného výzkumného šetření, a to prostřednictvím kvantitativní metody **dotazníku The Perma Profiler** (Butler a Kern, 2016) a **Škály optimálního prospívání**. (Slezáčková, 2012)

Budoucí výzkum se pak může uskutečňovat na pozadí otázky:

Jaká je míra optimálního prospívání pracovníků pomáhajících profesí?

Dále navrhuje zaměřit se na vztahy a souvislosti mezi mírou optimálního prospívání, náročností profese a zejména pak kompetencemi, které jsou pro výkon pomáhajících profesí nezbytné. Důvodem je již zmiňovaná absence komplexní taxonomie kompetencí pomáhajících profesí, jejíž možný návrh jsme načrtli a přinášíme jej v doporučení pro praxi. A také fakt, že náročnost pomáhajících profesí zahrnuje široké spektrum možných úskalí, se kterými se může pomáhající ve své praxi setkat. Obojí úzce souvisí s mírou optimálního prospívání. Předpokládáme vztah mezi dosaženou mírou optimálního prospívání, zvládnutím nároků profese a naplňováním profesních kompetencí.

Uvádíme příklad stanovení možného výzkumného problému (VP) a hypotézy (H1):

VP: Jaký je vztah mezi mírou optimálního prospívání pracovníků pomáhajících profesí a naplňováním jejich profesních kompetencí?

H1: Pomáhající pracovník naplňující své profesní kompetence má vyšší míru optimálního prospívání nežli pomáhající pracovník, který své profesní kompetence nenaplňuje.

DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Návrh taxonomie kompetencí pomáhajících pracovníků podle modelu Perma

Námi navržená kategorizace reflektuje požadavky kladené na pomáhající profesionály s ohledem na náročnost jejich profese, zároveň v ní zohledňujeme i celou šíři a pestrost všech pomáhajících profesí co do činností tak, jak jsme je nastínili v teoretické části této práce. Naše rozhodnutí o tomto holistickém pojetí kategorizaci odpovídá i faktu, že dosud není přesně vymezen ani okruh pomáhajících profesí, ani jejich činnosti a z toho vyplývající kompetence.

Domníváme se, že by mohla posloužit dalším úvahám o kompetencích pomáhajících a současně přispět jako podklad k vytvoření popisů jednotlivých pracovních pozic v pomáhajících profesích.

Kompetence pomáhajících pracovníků v oblasti pozitivních emocí

Jak jsme již uvedli, prožívání pozitivních emocí je důležité pro dosažení osobní pohody člověka, jinak tomu tedy není ani u pomáhajících profesionálů. Vybrali jsme do této oblasti jako stěžejní následující pozitivní emoce, které se nám jeví jako klíčové při pomáhání druhým:

- **optimismus**
- **radost, kam zařazujeme radost z učení a poznávání nového, radost z úspěchu, radost z maličkostí a radost i z malého pokroku**
- **pohodu**
- **lásku**
- **spokojenost**
- **smysl pro humor**
- **vzrušení**
- **pozitivní napětí, kam řadíme i eustres**

Kompetence pomáhajících pracovníků v oblasti zaujetí činností

Na zaujetí činností označované jako flow můžeme pohlížet z více různých perspektiv. Flow spočívající v úplném zaměření pozornosti na nějakou konkrétní činnost je například podstatné pro vedení rozhovoru pomáhajícího s klientem, zároveň schopnost nechat se pohltit činností, a tedy nevnímat nic jiného než onu činnost, se zdá být jádrem schopnosti střídat práci s odpočinkem. Rovněž se odráží ve schopnosti najít si a udržovat koníčky a je jistě základem

pro psychohygienu pomáhajícího. Zařadili jsme sem tyto kompetence, které se vzájemně prolínají:

- **autentičnost, angažovanost, spontánnost**
- **schopnost vést rozhovor, schopnost koncentrovat pozornost**
- **schopnost střídat práci s odpočinkem, schopnost najít si a udržovat zájmy a koníčky**
- **schopnost uvolnění a psychohygieny**

Kompetence pomáhajících pracovníků v oblasti pozitivních vztahů

Prožívání pozitivních vztahů je klíčové pro naplnění sociální dimenze člověka. Pomáhající profese jsou charakteristické podporou a pomocí druhým, což z nich činí profese, kde je důraz kladen na sociabilitu pomáhajícího. Ta se odráží ve schopnostech navazovat a udržovat vztahy s různými typy klientů. Co to znamená? Pomáhající pracovník vstupuje do interakcí a vytváří vztahy s klienty, kteří často nepřicházejí dobrovolně, a navíc většinou řeší nějaké jim ne příliš příjemné záležitosti. O to složitější mohou tyto situace pro pomáhajícího být z hlediska náročnosti výkonu pomáhání a o to pestřejší je pak i škála kompetencí v této oblasti. Pro snadnější orientaci jsme roztrídili tyto kompetence celkem **do šesti kategorií: komunikace, zpětná vazba, motivace, ctnosti, intervence a sociální opora.**

- **komunikace** = verbální i neverbální (mimika, oční kontakt, úsměv, posturika), jednak i komunikaci činem a vzhledem; schopnost navázat a udržet vztah, přesné vyjadřování, schopnost nemanipulativně ovlivňovat druhé, schopnost sladit verbální a neverbální složky komunikace (kongruence), schopnost mlčet, schopnost naslouchat, empatii, schopnost vést dialog, umění diskutovat, schopnost správně klást otázky, pozorovací schopnosti, dovednost setrvávat v partnerských vztazích, umění instruovat, pozitivní naladění, schopnost správně vnímat čas a extraverze.
- **zpětná vazba** = zrcadlení, sebeřízení, intuice, schopnost využívat konzultace, vytvářet hranice, odhadnout kontext a potřeby sebe i druhých.
- **motivace** = schopnost vzbudit zájem, schopnost motivovat a přesvědčit druhé, schopnost povzbuzovat, vedení, přirozená autorita, schopnost facilitace a schopnost detekovat a rozvíjet silné stránky sebe i druhých.
- **ctnosti** = úcta, pokora, důvěryhodnost, klidné vystupování, umění doprovázet, schopnost ocenit druhé a respektovat je, umění pomáhat a poradit, vzájemnost, senzitivita, spontánnost, smysl pro čestnost, srdečnost, diskrétnost, blízkost, péče,

zájem, solidarita, orientace na lidi, laskavost, lidskost, přívětivost, skromnost, soucit, sounáležitost, mírnost, odpuštění, zúčastněnost, spolehlivost, tolerance, spolupráce a přátelství.

- **intervence** = schopnost být i direktivní, umění říct ne, schopnost řídit rozhovor a umění vyjednávat.
- **sociální opora** = schopnost pochopit druhého a být s ním, poskytnout podporu, zachovat tajemství, přijímat i poskytovat ocenění a pochvalu, schopnost milovat a být milován, přijímat pomoc druhých a rovněž ji i sám druhým nabízet, schopnost uspokojit potřeby druhých a schopnost neodsuzovat druhé a udržovat harmonii, prosociální jednání, schopnost přijmout názor druhých, znalost lidí, dobrá úroveň sociální percepce, schopnost porozumění a sociální a emoční inteligence.

Kompetence pomáhajících pracovníků v oblasti smysluplnosti

Smysluplnost chápeme jako projev saturování zejména vyšších potřeb člověka, zároveň sem řadíme i oblast koníčků a zájmů, popřípadě životních aspirací. Tuto oblast jsme pro větší přehlednost dále podrobněji kategorizovali:

- koníčky a všestranné zájmy, seberealizace, schopnost osobního rozvoje
- sebevýchova, sebezvzdělávání, celoživotní učení a vzdělávání se
- schopnost dosáhnout cílů, životní aspirace, schopnost účelně žít
- odkaz a smysl života, identifikace s něčím, postoje, hodnoty, víra, smysl pro krásu
- schopnost smysluplně jednat, schopnost nacházet smysl a odkaz života, schopnost zanechat dobrou stopu, schopnost transcendence, moudrost, vděčnost
- spiritualita, schopnost vidět perspektivu

Kompetence pomáhajících pracovníků v oblasti úspěchu

O úspěchu jsme rovněž psali jako o fenoménu, který zahrnuje nespočet aspektů. Paralelně tedy vnímáme kompetence pomáhajících pracovníků v oblasti úspěchu jako obsahově velmi bohaté, u kterých se přímo nabízí další roztřídění do mnoha kategorií. **Definujeme celkem jedenáct kategorií: sociální, kognitivní, morální, volní, emocionální, řídicí, dále psychohygienu, zdraví, resilienci, introspekci a autoregulaci. Snahou tedy je nabídnout přehlednější členění všech prvků kompetencí v oblasti úspěchu.**

Sociální = umění přijmout kritiku, asertivita, schopnost efektivně jednat, potřeba být přijímán, schopnost určit si hranice, upřímnost, nezištnost, srozumitelnost, schopnost hrát si, zvědavost,

schopnost diagnostiky, schopnost poskytnout terapii, umět poskytnout supervizi, schopnost prosadit se a otevřenost.

Kognitivní = schopnost vzhledu do problému, schopnost rychle a pružně reagovat, otevřenost vůči změnám, kreativita, pohotovost, aktivita, výkonnost, flexibilita, využívání silných stránek, znalost svých hranic a limitů, schopnost kriticky hodnotit a myslet, schopnost rozhodovat se, analytické myšlení, schopnost analyzovat a syntetizovat, schopnost vyhledávat a třídit informace, přemýšlivost, schopnost hodnotit, schopnost predikovat, tvůrčí přístup, schopnost propojovat teorii s praxí, schopnost uvažovat v souvislostech, nadhled, schopnost něco budovat, rozumnost, schopnost uvažovat mezioborově, schopnost tvořit projekty, iniciování změn, obhajování, interpretace, schopnost volby, vynalézavost, metakognice, schopnost vyhledávat příležitosti, systematickosti, přesnost, inteligence, schopnost objevovat, schopnost řešit problém, schopnost zvolit a použít adekvátní postup, abstraktní myšlení, divergentní myšlení, schopnost odhadovat, schopnost vyvozovat závěry, reálné uvažování a imaginace.
Morální = odpovědnost, schopnost být etický/á, schopnost jednat v souladu s profesní etikou, pravdivost, poctivost a spravedlnost.

Volní = pevná vůle, píle, výdrž, pracovitost, schopnost odložit uspokojení, snaha něčeho dosáhnout a svědomitost.

Emocionální = entuziasmus, nadšení, smysl pro humor a schopnost úspěch prožít.

Řídící = plánování, organizování činností, schopnost vytvořit si osobní plán a koordinaci.

Psychohygienu = copingové strategie, schopnost relaxace, schopnost střídat práci a odpočinek, schopnost oddělovat práci od soukromí, schopnost vnímat řád a schopnost žít podle pravidel.

Zdraví = odvaha, síla, energie a vitalita.

Resilience = schopnost překonávat překážky, schopnost nadchnout se, obezřetnost, soustavnost, cílevědomost, houževnatost, vytrvalost, schopnost nevzdávat se, pilnost, schopnost přijmout výzvu, osobní zdatnost a nezávislost.

Introspekce = sebezpřijetí, sebmotivaci, sebehodnocení, přiměřené sebepojetí a sebevědomí, uvědomění si vlastní identity, schopnost sebepoznání a integrity.

Autoregulace = autosupervize, sebereflexe, vyrovnanost, schopnost přijmout neúspěch, schopnost reagovat na proměnlivost, schopnost vyjádřit, zpracovat a regulovat emoce, schopnost modifikovat své chování, schopnost adaptace, sebekritičnost, korigování, uvážlivost, emocionální stabilita, rozvážnost a schopnost přijímat návrhy řešení.

Závěr

V naší práci jsme svoji pozornost soustředili na problematiku pomáhajících profesí v kontextu pozitivně-psychologického fenoménu optimálního prospívání.

Zkoumali jsme tento jev prostřednictvím kvalitativního výzkumného šetření s využitím modelu Perma. Zjistili jsme, co tvoří optimální prospívání pomáhajících pracovníků, popsali jsme zjištěná data a zodpověděli jsme námi vyřčené výzkumné otázky. Z odpovědí vyplynulo, že jedním z klíčových aspektů pro dosažení stavu rozkvetu pomáhajícího pracovníka je existence rodiny, která poskytuje bezpečné zázemí a je místem saturace potřeb, dále se jako důležitá ukazuje její výchovná role. Rodina je rovněž zdrojem pozitivních emocí a motivace. Obojí je důležité pro to, aby pomáhající měl dostatek elánu na zdolávání překážek spojených s výkonem své, zejména psychicky náročné, profese.

Resilience spolu s ukotveností (ve smyslu zakořeněnosti v já, rodině a širších vztazích) jsou dalšími nezbytnými komponentami optimálního prospívání pomáhajících pracovníků. Dále jsme zjistili, že pomáhající potřebuje k dosažení své životní pohody růst a rozvíjení svých silných stránek a kompetencí své profese, současně s pěstováním svých zájmů a koníčků. To vše mu pomáhá při vytyčování jeho dalších životních cílů a při překonávání životních nástrah.

Aby optimálně prospíval, je potřeba, aby žil ve smysluplném životě, přičemž smysl hledá jednak v rodině a rodinném životě, jednak v užitečné práci, kde užitek shledává převážně v pomoci a podpoře druhých. Optimální prospívání vnímají pomáhající pracovníci jako dosažení stavu, kdy se cítí dobře a spokojeně, a to i v rovině fyzické, i v rovině duševní. Zjistili jsme, že hodnota zdraví a života je pro ně rovněž velmi důležitá, a to zejména s ohledem na tu skutečnost, že jsou denně konfrontováni s bolestí a utrpením svých klientů. Zřejmě z toho důvodu jsou schopní si více vážít svého života jako daru, který má nedozírnou cenu.

Prozkoumali jsme tedy všechny aspekty optimálního prospívání pomáhajících pracovníků a popsali zároveň souvislosti mezi nimi a náročností profese, včetně kompetencí pomáhajících profesí. Přinesli jsme rovněž nástin budoucího možného výzkumu, který navrhuje pojmut kvantitativně a námi přinesená data v něm ověřit například prostřednictvím dotazníkových či škálových metod. Navrhli jsme a v části doporučení pro praxi jsme zpracovali taxonomii kompetencí pomáhajících pracovníků, neboť se domníváme, že podobná klasifikace v současnosti chybí. Vnímáme ji a nabízíme jako jednu z možných alternativ, se kterou je možné dále pracovat a popřípadě ji revidovat či rozvinout.

Tímto naším krokem se snažíme podnítit debatu ohledně pro nás tolik důležitých otázek spojených, jednak se sjednocením definice pojmu pomáhající profese, jednak totéž u kompetencí pomáhajících.

Věříme, že naše práce má smysl a že může být výchozím bodem buď pro nás samotné v našich úvahách o lidském štěstí nebo může skutečně pomoci i druhým, třeba tím, že se, byť částečně využijí informace v ní obsažené například při tvorbě rozvojových či tréninkových programů pro pomáhající pracovníky.

Jsme přesvědčeni, že pomáhání je a v budoucnosti i bude jedním z klíčových povolání, protože, tak, jak se závratně mění svět, myslíme si, že bude čím dál víc kladen důraz na vznik nových pracovních pozic v oblasti pomáhajících profesí a bude tedy zapotřebí pomáhající pracovníky, ať už profesionály nebo dobrovolníky podporovat a učit je zvládat nároky a rizika spojené s výkonem jejich profese.

Přejme si, ať jsou naše životy zdařilé a ať máme sílu rozkvétat či dále vzkvétat!

SEZNAM LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ

- [1] *ABZ slovník českých synonym* ©2008-2018 [online]. [cit. 28.11.2017]. Dostupné z: <http://www.slovník-synonym.cz>
- [2] AKHTAR, Miriam, 2015. *Pozitivní psychologií proti depresi, jak svépomocí dosáhnout štěstí, pohody a vnitřní síly*. Přel. D. Šamánková. Vyd. 1 Praha : Grada Publishing. IBSN 978-80-247-4839-9
- [3] ARRIVÉ, Jean-Yves, 2004. *Umění prožívat emoce*. Vyd. 1. Praha : Portál. IBSN 80-7178-828-7
- [4] BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada. IBSN 978-80-247-3434-7

- [5] BONIWELL, Ilona, 2006. *Positive Psychology in a Nutshell: A Balanced Introduction to the Science of Optimal Functioning*. Vyd. 2. London: Personal Well-Being Centre. ISBN 0-9548387-8-5
- [6] BŘICHÁČEK, Václav a Markéta HABERMANNOVÁ, 2007. *Studie z psychologie zdraví*. Ermat. [online]. poslední revize 7.12.2007 [cit. 27.11.2016]. ISBN 978-80-87178-00-3. Dostupné z: http://www.ermat.cz/pdf/studie_z_psychologie_zdravi_ukazka.pdf
- [7] BUTLER, Julie a Margaret L. KERN, 2016. *The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing*. [online]. [cit. 12.10.2017]. Dostupné z: <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/perma-profiler>
- [8] CARR, Alan, 2011. *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths*, Vyd. 2. Hove: Routledge. ISBN 978-0-415-60235-8
- [9] *Centrum pozitivní psychologie* ©2018 [online]. [cit. 26.3.2016]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/>
- [10] COMPTON, Wiliam C. a Edward HOFFMAN, 2005. *Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing*, Vyd. 1. Wadsworth: Cengage Learning. ISBN 978-1-111-83412-8
- [11] CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, 1996. *O štěstí a smyslu života Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Přel. E. Hauserová. Vyd. 1. Praha: Lidové noviny. ISBN 80-7106-139-5
- [12] *Dictionaries24.com*, [online]. [cit. 21.2.2017]. Dostupné z: <https://www.dictionaries24.com/cz/pom%C3%A1hat>
- [13] DRAPELA, Victor J., 2001. *Přehled teorií osobnosti*. Přel. K. Balcar. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 80-717-8606-3
- [14] English Oxford dictionaries. *Dictionary flourish* ©2018 [online]. [cit. 11.7.2017]. Dostupné z: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/flourish>
- [15] FERJENČÍK, Ján, 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Vyd. 1, Praha: Portál. ISBN 80-7178-367-6

- [16] FREDRICKSON, Barbara, 2009. *Positivity*. Vyd. 1. New York: Crown Publishers, c2009. ISBN 978-0-307-39373-9
- [17] GAJDOŠOVÁ, Eva a Veronika BISAKI, 2015. *Rola školského psychológa v kontexte pozitívnej psychológie*. Fakulta psychológie PEVŠ v Bratislave [online]. [cit. 10.3.2017]. Dostupné z: <http://testforum.cz/domains/testforum.cz/index.php/skolnipsycholog/article/view/117/95>
- [18] GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Přel. V. Jůva a V. Hlevatá Vyd. 2. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0
- [19] GÉRINGOVÁ, Jitka, 2011. *Pomáhající Profese*. Vyd. 1. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-394-3
- [20] GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER, 2013. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Přel. P. Babka. Vyd. 1. Praha: Portál. IBSN 978-80-262-0345-2
- [21] GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP, 2013. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4368-4
- [22] HÁJEK, Karel, 2007. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Vyd. 1 Praha: Portál. IBSN 978-80-7367-346-8
- [23] Happiness & well-being. *News* [online]. [cit. 28.3.2017]. Dostupné z: <http://www.happinessandwellbeing.org/news/>
- [24] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál. IBSN 80-7178-303-X
- [25] HAYES, Nicky, 2003. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 80-7178-763-9
- [26] HENDL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum základní teorie, metody a aplikace - čtvrté, přepracované a rozšířené vydání*. Vyd. 4. Praha: Portál. IBSN 978-80-262-0982-9
- [27] Hinde HINDE, Robert A., 1987. *Individuals, relationships & culture: links between ethology and the social sciences*. Vyd. 1. New York: Cambridge University Press. ISBN 0521348447

- [28] HOSKOVCOVÁ, Simona, 2006. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 80-247-1424-8
- [29] JANKOVSKÝ, Jiří, 2003. *Pomáhající Profese*. Vyd. 1. Praha: Triton. IBSN 978-80-725-4329-8
- [30] KOPŘIVA, Karel, 2000. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 4. Praha: Portál. IBSN 80-7178-429-X
- [31] KOPŘIVA, Pavel, Jana NOVÁČKOVÁ, Dobromila NEVOLOVÁ a Tatjana KOPŘIVOVÁ, 2012. *Respektovat a být respektován*. Vyd. 3. Chvalčov: Spirála. IBSN 978-80-904030-0-0
- [32] KRAUS, Blahoslav a Věra Poláčková, 2001. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. IBSN 80-7315-004-2
- [33] KRISTJÁNSSON, Kristján, 2013. *Virtues and Vices in Positive Psychology*. Vyd. 1. Cambridge: Cambridge University Press. IBSN 978-1-107-02520-2
- [34] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Mít pro co žít*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 80-85495-33-3
- [35] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2006. *Psychologie smysluplnosti existence, Otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 80-247-1370-5
- [36] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2008. *Jak neztratit nadšení*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 80-7169-551-3
- [37] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 978-80-247-2362-4
- [38] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. *Psychologie pocitů štěstí, současný stav poznání*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 978-80-247-4436-0
- [39] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2015. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 3. Praha: Grada Publishing. IBSN 978-80-262-0978-2
- [40] KULKA, Jiří, 2006. *Světlé stránky pozitivní psychologie*. Institut pozitivní psychologie ARCANA, Brno ©2018 [online]. [cit. 1.2.2017]. Dostupné z:

<https://search.proquest.com/openview/a696d8e299b3fad36a13f2490d426e2b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28548>

- [41] LINLEY, P. Alex a Stephen JOSEPH, 2004. *Positive Psychology in Practice*, Vyd. 1. New Jersey: John Wiley & Sons. ISBN 978-0471459064
- [42] LORENZOVÁ, Jitka, 2017. *Habitační práce: Sociální Pedagogika – Věda, praxe, profese*. Masarykova univerzita pedagogická fakulta
- [43] LOSADA, Marcial Francisco ©1996-2018 [online]. [cit. 1.6.2017]. Dostupné z: <http://losada.socialpsychology.org/>
- [44] MAREŠ, Jiří, 2008. *Nová taxonomie kladných stránek člověka – inspirace pro pedagogickou psychologii*. PEDAGOGIKA roč. LVIII, č. 1/2008. ISSN 2336-2189
- [45] MAREŠ, Jiří, Marek PREIS a David SKORUNKA, 2014. *Pozitivní klinická psychologie* [online]. Poslední revize 8.4.2015. [cit. 15.8.2017]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/274379587_Pozitivni_klinicka_psychologie
- [46] MASLOW, Abraham Harold, 2014. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0618-7
- [47] MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Resilience aneb Co nás chrání před zlým osudem*. Vesmír [online]. poslední revize 17.1.2005 [cit. 12.12.2017]. Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2005/cislo-1/resilience.html>
- [48] MATOUŠEK, Oldřich a kol., 2013. *Metody a řízení sociální péče*. Vyd. 1. Praha: Portál. IBSN 978-80-262-0213-4
- [49] MICHALÍK, Jan a kol., 2011. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Portál. IBSN 978-80-7367-859-3
- [50] Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy České republiky. *Etický rámec výzkumu* ©2017–2018 [online]. [cit. 20.11.2017]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vyzkum-a-vyvoj/eticky-ramec-vyzkumu-1>
- [51] MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha Grada Publishing. IBSN 80-247-1362-4

- [52] MÜHLFEIT, Jan a Melina COSTI, 2017. *Pozitivní leader: jak energie a štěstí pohánějí špičkové týmy na cestě k úspěchu*, 2017. Přel. V. Jurek. Vyd. 1 Brno: Management Press. IBSN 978-80-265-0591-4
- [53] NEŠPOR, Karel, 2002. *Léčivá moc smíchu*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Vyšehrad. IBSN 80-7021-581-X
- [54] NOVOTNÝ, Michal, 2003. *Spěch*. Regina DAB Praha ©1997-2018 [online]. Vytvořeno 14.1.2003. [cit. 19.1.2017]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/regina/slova/_zprava/spech-60370
- [55] *NSP – národní soustava povolání* ©2017 [online]. [cit. 29.11.2017]. Dostupné z: <http://katalog.nsp.cz/uvod.aspx>
- [56] *Ombudsman, veřejný ochránce práv* ©Kancelář veřejného ochránce práv [online]. [cit. 19.3.2016]. Dostupné z: <https://www.ochrance.cz/>
- [57] Paneurópska vysoká škola. *Centrum pozitívnej psychológie* ©2018 [online]. [cit. 12.11.2016]. Dostupné z: <https://www.paneurouni.com/aktuality-psychologi/centrum-pozitivnej-psychologie/>
- [58] PARK, Nansook, Christopher PETERSON a Martin E. P. SEDLIGMAN, 2004. *Strengths of Character and Well-Being*. Journal of Social and Clinical Psychology. roč. 23, č. 5
- [59] PELIKÁN, Jiří, 2007. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Karolinum IBSN 978-80-7184-569-0
- [60] Penn University of Pennsylvania. *Positive Psychology Theory* ©2018 [online]. [cit. 1.8.2017]. Dostupné z: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn>
- [61] Positive psychology program. *The Perma Model: Your Scientific Theory of Happiness* ©2017 [online]. [cit. 8.1.2017]. Dostupné z: <http://positivepsychologyprogram.com/perma-model>
- [62] ROHLÍKOVÁ, Petra, 2017. *Optimální prospívání („flourish“) namažera nadnárodní organizace*. Disertační práce. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Milan Ryněš

- [63] SELIGMAN, Martin E.P., 2013. *Naučený optimismus*. Přel. A. Bartlová. Vyd. 1. Praha: BETA Dobrovský. ISBN 978-80-7306-534-8
- [64] SELIGMAN, Martin E.P., 2014. *Vzkvétání, Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Přel. E. Nevrlá. Vyd. 1. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-87270-95-0
- [65] SELIGMAN, Martin E.P., 2015. *Opravdové štěstí*. Přel. I. Pavlíčková. Vyd. 1. Praha: Euromedia Group. ISBN 978-80-249-2944-6
- [66] SCHMIDBAUER, Wolfgang, 2000. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Přel. P. Patočka. Vyd. 1 Praha: Portál IBSN 80-7178-312-9
- [67] SCHMIDBAUER, Wolfgang, 2008. *Syndrom pomocníka*. Přel. P. Patočka. Vyd. 1. Praha: Portál IBSN 978-80-7367-369-7
- [68] SLAMĚNÍK, Ivan, 2011. *Emoce a interpersonální vztahy*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 978-80-247-3311-1
- [69] SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2010. *Štěstí jako předmět vědeckého zkoumání pozitivní psychologie*. Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická = Annales psychologici. 2010, roč. 58, č. 14, s. [5]-18. IBSN 978-80-210-5422-6
- [70] SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií, Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. IBSN 978-80-247-3507-8
- [71] SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2017. *Zpráva z 5. Světového kongresu pozitivní psychologie WCPP 2017*. E-psychologie [online]. 2017, roč. 11, č. 3. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/pdf/slezackova-zp3.pdf>
- [72] *Sloník online*, [online]. [cit. 17.3.2017]. Dostupné z: <https://www.online-slovník.cz/?word=flourish&match-type=start>
- [73] *Slovník sociálního zabezpečení* ©2016-2018 [online]. [cit. 2.3.2017]. Dostupné z: <http://slovník.mpsv.cz/pomahajici-profese.html>
- [74] *Slovník.czin.eu* ©2009 [online]. [cit. 1.3.2017]. Dostupné z: <https://slovník.czin.eu/anglicko-cesky/?slovo=flourish>

- [75] SMÉKAL, Lubomír ©2010 [online]. [cit. 14.11.2017]. Dostupné z: <http://www.lubomirmsmekal.cz/>
- [76] SMÉKAL, Vladimír, 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal. ISBN 80-85947-80-3
- [77] SMÉKAL, Vladimír, 2017. *Hodnotové orientace ve světle pozitivní psychologie* [online]. Poslední revize 1.8.2017. [cit. 21.12.2017]. Dostupné z: <https://www.paidagogos.net/issues/2017/1/article.php?id=2>
- [78] SNYDER, C. R. a Shane J. LOPEZ, 2002. *Handbook of Positive Psychology*, Vyd. 1. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0195135336
- [79] SOKOLOVÁ, Lenka a Zlatica JURSOVÁ, 2015. *Osobnost' a sociálno-psychologické kompetencie učiteľov a učiteliek: Monotematický vedecký zborník*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě. ISBN 978-80-223-3950-6
- [80] STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu*. Přel. S. Ježek. Vyd. 1. Brno: Sdružení Podané Ruce. ISBN 80-8583460-X
- [81] STUHLÍKOVÁ, Iva, 2002. *Základy psychologie emocí*, Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-533-9
- [82] SVOBODOVÁ, Diana, 2014. *Optimální, nejlepší, nejvhodnější* [online]. Vytvořeno 15.9.2014. [cit. 19.11.2016]. Dostupné z: http://portal.uw.edu.pl/web/approval/optimalni_cz;jsessionid=FCBD85070C94C8C2557AF9D8E05BF85D
- [83] *Synonymus.cz online slovník českých slov zdarma* ©2011-2018 [online]. [cit. 20.2.2017]. Dostupné z: <http://synonymus.cz/>
- [84] ŠOLCOVÁ, Iva, 2009. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2947-3
- [85] ŠPOK, Dalibor, *Povolání, zaměstnání, pracovní pozice nebo profese?* ©Dalibor Špok [online]. [cit. 1.2.2017]. Dostupné z: <http://www.etlabora.cz/povolani-zamestnani-pracovni-pozice-profese/>

- [86] ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. *Kvalitní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0
- [87] ŠVEC, Štefan a kol., 2009. *Metodologie věd o výchově, kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido. IBSN 978-80-7315-192-8
- [88] TRČKOVÁ, Jana, 2016. *PCA a pozitivní psychologie*. Socioterapia, Psychoterapia. 6. ročník. č. 3 ISSN 13338-7138
- [89] URBAN, Petr, 2016. *Věda o WELL-BEING – několik (více méně kritických) poznámek*. Filosofický ústav AV ČR, v. v. i. ©2018 [online]. [cit. 10.9.2017]. Dostupné z: http://www.academia.edu/26786040/V%C4%9Bda_o_well-being._N%C4%9Bkolik_v%C3%ADce_m%C3%ADn%C4%9B_kritick%C3%BDch_pozn%C3%A1mek
- [90] VÝROST, Jozef a Ivan Slaměník, 2008. *Sociální psychologie 2., přepracované a rozšířené vydání*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing. IBSN 978-80-247-1428-8
- [91] *Wikislovník*, [online]. poslední revize 11.1.2017 [cit. 21.1.2018]. Dostupné z: <https://cs.wiktionary.org/wiki/pracovn%C3%ADk>
- [92] *Your dictionary* ©1996-2018 [online]. [cit. 8.10.2017]. Dostupné z: <http://www.yourdictionary.com/helping-profession>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1: Koncepce osobní pohody a štěstí

Příloha č.2: Taxonomie silných stránek člověka

Příloha č.3: Interakce prvků modelu Perma

Příloha č.4: Užitečné vlastnosti pozitivních emocí

Příloha č.5: Dimenze vztahu

Příloha č.6: Informovaný souhlas

Příloha č.7: Seznam tazatelských otázek

Příloha č.8: Tabulka otevřeného kódování

Příloha č.1

Koncepce osobní pohody a štěstí

Koncepce osobní pohody a štěstí	
Osobní pohoda (Well-being)	Diener a kol.,1999; Singer, 2002
Teorie sebeurčení (Self-determination theory)	Deci, Ryan, 1985
Opravdové štěstí (Authentic happiness)	Seligman, 2003
Optimální prospívání (Flourishing)	Keyes, 2003
Duševní bohatství (Psychological wealth)	Diener, Biswas- Diener, 2008
Pozitivita (Positivity)	Fredrickson, 2009
PERMA	Seligman, 2011

Zdroj: Slezáčková, 2012

Příloha č.2

Taxonomie silných stránek člověka

3. moudrost a vědění (*wisdom and knowledge*)

tvůrčivost (*originálnost, vynalézavost*) = *creativity (originality, ingenuity)*

Přemýšlet novými a produktivními způsoby při konceptualizaci témat i při provádění aktivit; tato stránka charakteru zahrnuje též umělecké výkony, ale neomezuje se pouze na ně.

zvědavost (*zájem, vyhledávání novinek, otevřenost vůči zkušenostem*) = *curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experience)*

Mít zájem o stálé získávání zkušeností, a to pro ně samotné; zkoumat fascinující oblasti a témata; bádát a objevovat.

otevřenost myslí (*posuzování, kritické myšlení*) = *open-mindedness (judgment, critical thinking)*

Přemýšlet o věcech a zkoumat je ze všech stránek; nepronášet ukvapené závěry; být schopen změnit svůj názor, pokud se objeví prokazatelná fakta; zvažovat pečlivě všechny argumenty.

láska k učení = *love of learning*

Zdokonalovat se v nových dovednostech, tématech a okruzích znalostí, ať už samostudiem nebo prostřednictvím formálního vzdělávání a výcviku; obvykle souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendencí rozšiřovat a obohacovat to, co jedinec zná, velmi systematicky.

nadhled (*moudrost*) = *perspective (wisdom)*

Být schopen poskytovat rady jiným; mít svůj názor na svět, který dává smysl jedinci samotnému i jiným lidem.

4. statečnost (*courage*)

udatnost (*chrabrost*) = *bravery (valor)*

Necouvnot před hrozbou, výzvou, obtížemi nebo bolestí; říkat to, o čem je člověk přesvědčen, že je správné, i když je proti většině; stát za svým názorem, i když je nepopulární; obsahuje též fyzickou udatnost, ale neomezuje se pouze na ni.

stálost (*vytrvalost, pracovitost*) = *persistence (perseverance, industriousness)*

Snažit se o dokončení toho, co bylo započato; vytrvat v činnosti bez ohledu na překážky a obtíže; mít pocit uspokojení z dotahování úkolů až do konce.

integrita (*autentičnost, upřímnost*) = *integrity (authenticity, honesty)*

Říkat pravdu, ale jasně prezentovat sám sebe bez předstírání a jednat upřímně; být sám sebou, bez přetvárování; být odpovědný za své pocity a jednání.

vitálnost (*elán, nadšení, síla, energie*) = *vitality (zest, enthusiasm, vigor, energy)*

Přístupovat k životu se vzrušením a energií; nedělat věci jen napolovic nebo vlažně; prožívat život jako dobrodružství; žít aktivně a naplno.

5. lidskost (humanity)

láska = love

Vážít si velmi těsných osobních vztahů s jinými lidmi; zejména u těch osob, které tyto vztahy sdílejí, opětuji a rozvíjeji je; být s někým v důvěrném vztahu.

dobrota (velkorysost, vlídnot, starání se, pečování, soucit, altruistická láska, „přívětivot“) = kindness (generosity, nurturance, care, compassion, altruistic love, „niceness“)

Konát dobré skutky, ulehčovát život druhým lidem; pomáhat jim; pečovat o ně.

sociální inteligence (emoční inteligence, personální inteligence) = social intelligence (emotional intelligence, personal intelligence)

Být vnímavý k motivům a pocitům sebe samého i jiných lidí; vědět, co je třeba dělat v rozdílných sociálních situacích; poznát, co jiné lidi motivuje.

6. spravedlivost (justice)

občanství (sociální odpovědnost, loajálnost, týmová práce) = citizenship (social responsibility, loyalty, teamwork)

Dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; být loajální vůči své skupině; sdílet s lidmi dobré i zlé.

nestrannost = fairness

Jednat se všemi lidmi slušně a spravedlivě; nepřipustit, aby osobní pocity ovlivňovaly rozhodnutí, která se týkají jiných lidí; dávat každému určitou šanci.

schopnost vést = leadership

Povzbuzovat skupinu, již je jedinec členem, aby věci dokončovala, současně udržovat dobré vztahy mezi členy skupiny; organizovat skupinové činnosti; sledovat, jak pobíhají, inspirovat je a usměřovat je.

7. umírněnost (temperance)

odpuštění a prominutí = forgiveness and mercy

Dovednost odpustit tomu, kdo udělal něco špatného; přijímat jiné lidi i s jejich nedostatky; dávat člověku druhou šanci; nebýt pomstychtivý.

skromnost, pokora = humility, modesty

Umožnit druhému člověku, aby mohl mluvit sám o sobě; nesnažit se být středem zájmu; nepohlížet na sebe jako na něco výjimečného.

opatrnost = prudence

Pečlivě si vybírat; přehnaně neriskovat; nedělat nebo neříkat věci, kterých potom člověk může litovat.

autoregulace, sebekontrola = selfregulation (self-control)

Ovládat se v tom, co člověk prožívá a co dělá; být ukázněný; kontrolovat svá nutkání a emoce.

8. transcendence (transcedence)

smysl pro krásu a dokonalost (úcta, údiv, žasnutí, pozvednutí člověka) = *appreciation of beauty and excellence (awe, wonder, elevation)*

Být vnímavý a mít smysl pro krásu, dokonalost a/nebo mistrovské výkony v různých oblastech lidského života (od přírodních krás přes umění, matematiku, přírodní vědy, až po každodenní zkušenosti).

vděčnost = *gratitude*

Uvědomovat si dobré věci, které se staly, a být za ně vděčný; najít si čas pro vyjádření díky.

naděje (*optimismus, orientovanost do budoucna, perspektivní orientace*) = *hope (optimism, futuremindedness, future orientation)*

Očekávat, že budoucnost bude lepší a snažit se, aby taková byla; být přesvědčen o tom, že dobrá budoucnost je něco, čeho může být dosaženo.

smysl pro humor (*hravost*) = *humor (playfulness)*

Mít rád legraci, smích a škádlení; rozesmávat ostatní lidi; vidět svět z lepší stránky; pohotově vtipkovat (nikoli jen vyprávět vtipy).

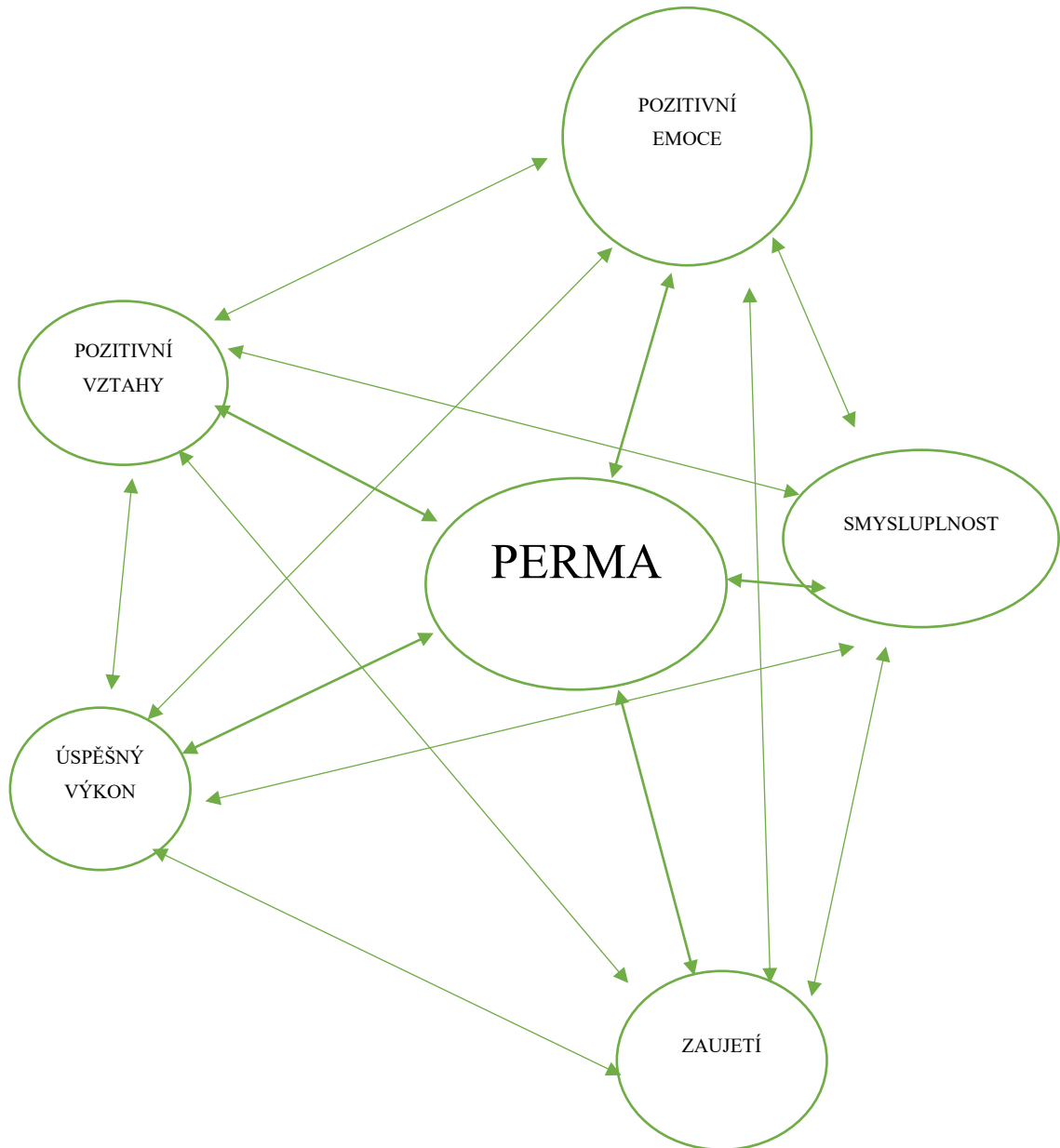
spirituálnost (*zbožnost, víra, smysl života*) = *spirituality (religiousness, faith, purpose)*

Být přesvědčen, věřit, že celý svět má vyšší účel a smysl; vědět, kde je místo člověka v onom širším plánu světa; věřit ve smysl života, neboť ten vede člověka a poskytuje útěchu.

Zdroj: Mareš, 2008

Příloha č.3

Interakce prvků modelu PERMA



Zdroj: vlastní zpracování

Příloha č.4

Užitečné vlastnosti pozitivních emocí

Osobní pohoda		
Pomáhají rozvíjet optimismus a duševní odolnost	Pomáhají k udržení stavu zdraví	
Oblast kognitivní	Oblast konativní	Oblast vztahová
Rozšiřují pole pozornosti a myšlení, které se díky nim stává otevřenější, tvořivější a pružnější	Rozšiřují repertoár chování	Pomáhají utvářet nová přátelství
Zlepšují schopnost řešit problémy	Pobízejí k různorodým aktivitám	Zpevňují vazby ve stávajících vztazích
Umožňují člověku chápat věci v souvislostech a širším kontextu, napomáhají mu v učení se novému	Motivují člověka k dosahování cílů	Spoluvytvářejí pocit identity

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha č.5

Dimenze vztahu

Obsah	Co ve vztahu lidé spolu dělají (např. vztah rodič-dítě má jiný obsah, než vztah učitel-žák či pomáhající-klient)
Rozmanitost	Různost společných činností (vztah může být zaměřen zcela vyhraněně např. na splnění vytyčeného cíle; např. vztah terapeut-klient či kouč-klient či může mít naopak široké spektrum činností, např. společné zájmy ve volném čase u přátelství)
Kvalita	Přístup účastníků k obsahu vztahu (kvalita vztahu je dána rovněž existencí citlivosti, se kterou účastníci vztahu vstupují do interakce, příkladem může být vztah matka-dítě, kdy se od matky očekává, že správně odhadne potřeby dítěte)
frekvence a organizace	Je dána četností a systematičností, kdy ke vztahu dochází. Měla by odrážet potřeby účastníků vztahu.
reciprocita a komplementarita	Střídání rolí a chování, které se vzájemně doplňuje. Důležité je, aby se účastníci vztahu v něm cítili dobře, aby byla zajištěna možnost střídání rolí podle okolností.
Intimita	Vyjadřuje míru sdělení osobních věcí a tajemství mezi účastníky vztahu, je spojena s projevením důvěry.
interpersonální percepce	Vzájemné vnímání povahy a interpretace činnosti účastníků vztahu.
Závazek	Vyjadřuje míru oddanosti účastníků vztahu (to, jak se účastníci vztahu cítí oddáni jeden druhému či jejich vztahu)

Zdroj: Hayes, 2003, upraveno autorkou

Příloha č.6

Informovaný souhlas

Byl/a jste zkontaktován/a k rozhovoru za účelem získání dat a informací pro kvalitativní výzkum k diplomové práci Bc. Ireny Machové. Výzkum probíhá v rámci navazujícího magisterského studia sociální pedagogiky na Filozofické fakultě Karlovy Univerzity v Praze.

Diplomová práce se zabývá ústředním tématem pozitivní psychologie a nese název Optimální prospívání pracovníků pomáhajících profesí s využitím modelu Perma.

Teoretická část práce popisuje dosavadní stav poznání zkoumaného tématu, empirická část bude vedena kvalitativními metodami v souladu s etickými zásadami kvalitativního výzkumu.

Vaše spolupráce na projektu je dobrovolná. Účast na projektu spočívá v nahrávaném rozhovoru, který potrvá přibližně 45-60 minut. Vaše identita zůstane v plné anonymitě a Vaše odpovědi jsou důvěrné, určené pouze pro potřeby tohoto výzkumného projektu. Vaše názory mohou být v projektu použity dle Vaší individuální pozice, ale žádná individuální jména nebudou v projektu zmíněna. Rozhovor bude nahráván na digitální diktafon. Na kteroukoliv otázku můžete odmítnout odpovědět a kdykoliv v průběhu rozhovoru můžete interview ukončit. Ukončení rozhovoru a vystoupení z projektu pro Vás nebude mít žádné negativní důsledky. Vaše účast na projektu pro Vás nenese žádná rizika.

V případě, že byste měl/a dotazy týkající se tohoto projektu, můžete se obrátit na jeho hlavní řešitelku, Bc. Irenu Machovou (tel: +420 606 687 146 nebo i.machy@seznam.cz) nebo na vedoucí diplomové práce, Mgr. et Mgr. Martinu Švandovou, Ph.D. (tel: +420 221 619 648 nebo martina.svandova@ff.cuni.cz). Svým podpisem zde souhlasíte se svou účastí v tomto projektu.

Jedna kopie tohoto formuláře náleží Vám.

Jméno probanda:

Jméno řešitelky projektu:

Podpis:

Podpis:

Příloha č.7

Seznam tazatelských otázek

1. OPTIMÁLNÍ PROSPÍVÁNÍ

- [1] Popište prosím, co si představíte pod pojmem optimální prospívání.
- [2] Napadá Vás k tomuto bodu ještě něco?

2. POMÁHAJÍCÍ PROFESE (*CHARAKTERISTIKA, NÁROČNOST, KOMPETENCE*)

- [1] Jaká je Vaše profese?
- [2] Jak dlouho pracujete jako pomáhající pracovník?
- [3] Co byste o této profesi řekl/a?
- [4] Jak byste popsal/a náročnost Vaší profese, v čem spočívá?
- [5] Je pro Vás Vaše práce zajímavá?
- [6] Je pro Vás Vaše práce nějak přínosná? Pokud ano, popište prosím, v čem.
- [7] S jakými klienty pracujete?
- [8] Jaké máte ve své práci kompetence?
- [9] Jaké osobnostní vlastnosti Vám pomáhají při výkonu Vaší profese?
- [10] Uveďte prosím charakteristiku osobnosti pomáhajícího pracovníka.
- [11] Účastníte se supervize? Pokud ano, popište prosím její průběh.
- [12] Organizuje Váš zaměstnavatel nějaké aktivity zaměřené na prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, popište prosím, jaké.
- [13] Co Vám pomáhá zvládat nároky Vaší profese?

3. EMOCE

- [1] Existují nějaké emoce, které ve svém životě zažíváte? Pokud ano, dokážete je popsat?
- [2] Zažíváte ve svém životě pozitivní emoce? Jaké?
- [3] V jakých situacích pozitivní emoce prožíváte?
- [4] Jaké emoce prožíváte v souvislosti s Vaší profesí?
- [5] Jak své emoce vyjadřujete?
- [6] Dokážete je nějak regulovat? Jakým způsobem tak činíte?
- [7] Činí Vám Vaše práce radost?

4. VZTAHY

- [1] S jakými osobami vstupujete do úzkého kontaktu?
- [2] Jaké vztahy s těmito osobami máte?
- [3] Prožíváte naplňující vztahy? Podle čeho to poznáte?
- [4] Je pro Vás prožívání pozitivních vztahů s okolím důležité? Vysvětlete prosím, jaký to má důvod.
- [5] Poskytují Vám spolupracovníci podporu?
- [6] Pokud se Vám zrovna v práci nedaří, kdo Vám v takové situaci vyjadřuje pochopení?
- [7] Jak byste zhodnotil/a Vaše vztahy se spolupracovníky?
- [8] Jak byste popsal/a Vaši pozici v síti rodinných vztahů?

5. ANGAŽOVANOST

- [1] Stává se Vám, že se úplně ponoříte do nějaké činnosti? Jak se to projevuje?
- [2] Dokážete se nechat pohltnout silou okamžiku? V jakých situacích to nastává?
- [3] Co pociťujete při pohlčení činností?
- [4] Prožíváte v takovém stavu nějaké emoce? Pokud ano, uveďte prosím, jaké.
- [5] Jak byste popsal/a stav, kdy nevnímáte nic kolem sebe, jen činnost, na kterou se soustředíte?

6. SMYSLUPLNOST

- [1] Považujete svůj život za smysluplný? V čem smysluplnost spatřujete?
- [2] Jaké jsou Vaše životní cíle?
- [3] Jak byste popsal/a Vaše pracovní aspirace?
- [4] Existuje něco, co byste po sobě chtěl/a zanechat?
- [5] Když se řekne smysluplnost, co Vás napadne?
- [6] V čem konkrétně spatřujete smysl a význam vaší profese?
- [7] Zajímáte se o smysl lidského bytí? Jak o něm uvažujete?
- [8] Co je pro Vás ve Vašem životě důležité?
- [9] Jaké máte koníčky?

7. ÚSPĚCH

- [1] Máte možnost ve své profesi zažít pocit úspěchu? Popište prosím, v jakých situacích tomu tak je.
- [2] Považujete se za úspěšného člověka? Podle čeho tak soudíte?
- [3] Jak byste popsal/a úspěšného člověka?
- [4] Daří se Vám dosahovat ve své práci cílů, které jste si stanovil/a?
- [5] Jak jste spokojen/a se svými pracovními výsledky?
- [6] V čem spatřujete svoje úspěchy?
- [7] Myslíte, že je úspěch pro člověka důležitý? Pokud ano, uveďte prosím důvody Vašeho tvrzení.

8. SPOKOJENOST SE ŽIVOTEM

- [1] Jak jste spokojen/a se svým životem? Jaké to má podle Vás důvody?
- [2] Podle čeho poznáte, že prožíváte spokojený život?
- [3] Jakým způsobem relaxujete?
- [4] Jak trávíte svůj volný čas?
- [5] Jak byste popsal/a Váš životní styl?
- [6] Existuje něco, co byste ve svém životě měl/a potřebu změnit? Pokud ano, popište prosím, co.

9. ZDRAVÍ

- [1] Jak byste zhodnotil/a svoje zdraví?
- [2] Dokážete popsat, jak se cítíte?
- [3] Je něco, co podporuje Vaše zdraví?
- [4] Co pro Vás zdraví znamená?

Příloha č.8

Tabulka otevřeného kódování

Kategorie	Subkategorie	Kódy
Ukotvenost	v já	autentičnost
		přirozenost
		spontánnost
		sebeuvědomění, sebedůvěra
		strach ze ztráty identity
	v rodině	podpora a sociální opora
		zdroj pozitivních emocí
		zdroj motivace
		potřeba milovat a být milován
		potřeba být přijímán
		potřeba někam patřit (kořeny a vazby)
	ve vztazích	ztráta někoho blízkého
		manželství, partnerství
		přátelství
		doprovázení
		potřeba pozitivní zpětné vazby
	ve společnosti	reciprocita vztahů
řád věcí – organizovanost, nechaotičnost		
obavy ze špatné orientace ve světě		
Růst a aktivita	rozvoj potenciálu	potřeba celoživotního učení
		rozvíjení silných stránek
		seberozvoj
		být kompetentní
		pracovat na sobě
	aktivní přístup	seberealizace
		koničky a zájmy
		obohacující zážitky
	flexibilita	obavy ze selhání a nezdaru
		reakce na proměnlivost společnosti
	otevřenost	schopnost adaptace
		vůči názoru druhých
		vůči změně
	potřeba nových impulsů	vůči světu
		posun
proměna		
Smysluplnost	v odkazu	stagnace
		touha něco někomu předat (zkušenosti)
		touha někoho něco naučit
		podpora druhých
	v užitečnosti	touha něco po sobě zanechat (kniha)
		výchova dětí
		být užitečný/á
		touha pomáhat
		užitečná práce

	zdroj smysluplnosti	řádná výchova
		vzory
		chybějící mantinely
		příliš volná nebo žádná výchova
	ztráta smyslu	pocit prázdnoty
		beznaděj
		marnost
		zklamání
		bloudění
		náhračky smysluplnosti
Resilience	cíle	schopnost vytyčit si cíle
		schopnost dosáhnout cílů
		cílevědomost
		chuť a nadšení do něčeho
	změna	síla něco změnit
		schopnost nepřenášet si práci domů
	překážky	brát překážky jako výzvu
		znovu vstát
		schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu
		ochota ke zdolávání překážek
		zdatnost, odolnost, neúnavnost
	víra	schopnost zpracovávat negativní emoce a prožitky
		svět jako dobré místo pro život
		schopnost vyhledávat pozitivní věci
		odhodlání
	život jako cesta	schopnost říci si o pomoc
		optimismus
		schopnost vybrat si vlastní cestu a směr
Hodnota zdraví a života	péče o zdraví	schopnost jít dopředu
		hledět do budoucnosti
		zodpovědnost za zdraví
	zdravý životní styl	schopnost vážit si zdraví
		prevence
		relaxace
		psychohygiena
	život jako dar	aktivní odpočinek
		režim
		zodpovědnost za život
		moudrost
		vděčnost
		všímavost
	transcendence	reflexe a sebereflexe
		životní priority
	vyváženost	spiritualita
		součást smysluplného celku
		potřeba směřování k ideálu
životní spokojenost		
oddělení práce a soukromí		
optimální množství volného času		

Zdroj: vlastní zpracování