

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

Bc. Denisa Oborná

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra Psychologie

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vliv stresových faktorů na životní spokojenost  
The Influence of Stress Factors on Life Satisfaction

Bc. Denisa Oborná

Vedoucí práce: PhDr. Luděk Vajner

Studijní program: Katedra Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Rok odevzdání: 2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Vliv stresových faktorů na životní spokojenost vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 14.7.2017

.....

podpis

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá tím, zda a případně jaký vliv, mají stresové faktory na životní spokojenost dospělých jedinců. Zaměřuje se také na to, jaké jiné aspekty jsou při tomto zhodnocování důležité. Je založena na kvalitativním výzkumu, v rámci něhož jednotlivé osoby podaly autentické výpovědi při posuzování jejich životní spokojenosti a podmínkách, které toto hodnocení významně utváří. Pozornost byla věnována jak negativním, tak také pozitivním vlivům a strategiím při vyrovnávání se s obtížnými situacemi, se snahou nalézt podobnosti a odlišnosti a zhodnotit podstatné faktory. Cílem také je, ukázat možnosti k naplňování vyšší míry tohoto uspokojení. Nejdůležitější přínos práce vidím v upřímných a komplexních výpovědích jedinců k tomuto tématu a v možnosti, zamyslet se díky nim nad vlastním přístupem k životu a nad mírou a limity pro dosažení životní spokojenosti obecně.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Životní spokojenost, stresové faktory, odolnost, psychická vyrovnanost, duševní pohoda

## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with whether and, if so, what influence the stress factors have on the life satisfaction of adults. It also focuses on what other aspects are important during the evaluation. The thesis is based on a qualitative research, in which the individuals have given authentic testimonies when evaluating their life satisfaction and conditions, which significantly affect the evaluation. Attention was paid to both negative and positive effects and strategies when coping with difficult situations, trying to find similarities and differences and evaluate substantial factors. The goal also is to show possibilities of achieving a higher level of satisfaction. The merit of the thesis is in honest and comprehensive testimonies of the individuals on this topic and in the possibility to think about one's own life attitude and about the level and limits for reaching life satisfaction in general.

## **KEYWORDS**

Life satisfaction, stress factors, adaptation, resistance, mental balance, mental well-being.

1	Úvod .....	3
2	Vymezení pojmů.....	6
2.1	Životní spokojenost, štěstí, subjektivní blaho a duševní pohoda.....	6
2.2	Stresové faktory nebo situace, stresory, nepříznivé podmínky, zátěžové situace ..	7
3	Adaptace .....	9
3.1	Adaptace jako schopnost vyrovnávat se s nároky.....	9
3.2	Poruchy adaptace .....	10
3.3	Podporůrné prostředky pro adaptaci .....	12
3.4	Situace se zvýšenými nároky na adaptaci.....	12
4	Stres .....	16
4.1	Zvládání stresu a zátěžových situací.....	17
4.2	Strategie zvládání stresu či jiných zátěžových psychických stavů .....	19
5	Teorie potřeb.....	20
5.1	Druhy potřeb .....	20
6	Pozitivní psychologie .....	24
6.1	Počátky pozitivní psychologie .....	24
6.2	Vývoj teorie .....	25
6.3	Prvky teorie duševní pohody .....	25
6.4	Cíl pozitivní psychologie .....	26
6.5	Diskuze .....	26
7	Měření životní spokojenosti .....	28
8	Příprava na rozhovor .....	31
9	Rozhovory a jejich rozbor .....	34
9.1	Táňa.....	34

9.2	Mirek.....	39
9.3	Marián.....	45
9.4	Tamara.....	49
9.5	Medard.....	55
9.6	Milan.....	59
9.7	Marek.....	62
9.8	Tonička.....	66
10	Diskuze.....	72
10.1	Tři druhy otázek.....	72
10.2	Procentuální vyjádření životní spokojenosti.....	72
10.3	Negativní a pozitivní faktory - popis procentuální volby.....	73
10.3.1	Nynější životní etapa.....	73
10.3.2	Celková životní spokojenost.....	74
10.4	Vliv faktorů.....	75
10.4.1	Sociální vztahy.....	75
10.4.2	Psychické faktory.....	75
10.4.3	Faktory stresu.....	76
10.5	Strategie vyrovnávání se s duševní nepohodou.....	76
10.6	Další otázky.....	78
11	Závěr.....	79
12	Seznam použitých informačních zdrojů.....	82
13	Seznam příloh.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>

## 1 Úvod

Zpracování tématu, které se zabývá vlivem stresových faktorů na životní spokojenost je pro mě osobní výzvou. K výběru tohoto tématu totiž došlo tak, že si téma v podstatě s nadsázkou vybralo mě.

V průběhu života a zvláště v posledních letech se stále častěji setkávám s jakýmsi negativismem, otráveností, rezignujícím stavem lidí či přímo s jejich nespokojeností. Je to přístup k životu, je to smíření s tím, že “život není lehký” a “život je boj”, nebo “pracovat se musí” a “peníze z nebe nepadají”, a že “když chce člověk rodinu, musí pro to něco udělat“ anebo „dělám, co se dá, abych se měl ve stáří dobře“. Tyto a podobné výroky zná možná každý z nás. Používají se k vysvětlení toho, že se nemáme tak dobře, jak bychom chtěli, ke smířování se s nelehkou úlohou života a snažení se o určitý způsob žití bez žádného uspokojení. Možná by tento stav mohl dobře vystihnout pojem “přežívání”.

Setkávám se i s velice aktivními lidmi, kteří mají pro nezaújatého pozorovatele velmi zajímavý život se zajímavými zálibami, které jim pomáhají se seberealizovat, a přesto mají podobné názory a podobný přístup k životu, a jsou jaksi vnitřně nespokojeni.

Často také slýchávám, že lidé mají málo času, cítí se v presu, vlečení okolnostmi, které nemohou ovlivňovat.

Setkávám se i s lidmi, kteří vyjadřují somatické potíže s vlastním uvědoměním, že tyto potíže mají psychický původ. Někteří to přímo takto nereflektují, ale z jejich popisu a potíží je patrné, že jsou jejich symptomy psychosomatické. Když jsem si dříve četla o psychosomatické problematice, setkala jsem se s přesvědčením, že se lidé za psychické problémy stydí, nemluví o nich a tuto možnou souvislost s tělesnými potížemi popírají, dokud se situace nestane krizovou a jinak než psychologickým přístupem neřešitelnou. Nevím, zda je to jen moje osobní zkušenost, ale zdá se mi, že se lidé v tomto směru otevírají a jsou schopní, a někdy dokonce i velmi ochotní se se svými psychickými problémy a z toho vyplývajícími obtížemi svěřovat, a brát je skoro jako přirozenou součást života. Na druhou stranu vzniká otázka, zda by to měla být přirozená součást života. Podle mě je přirozené, že stejně jako je člověk nemocný fyzicky, má někdy také psychické obtíže. Záleží však, jak často takové obtíže zažívá a jestli tyto obtíže nebo rozlady nejsou



každodenní nebo velmi častou záležitostí. Jestli život jedince příliš neovlivňují, neomezují a nezpůsobují jeho potíže v běžném fungování a stejně i lidem v jeho okolí.

Asi nejčastěji veřejně diskutovaným psychickým neduhem je stres. Podle množství článků, to vypadá, jako by se stal běžnou a automatickou součástí naší populace. Podle mě se nemusí jednat přímo o stres, ale už jenom stresové faktory mohou znepríjemňovat život. Rozhodla jsem se proto, zaměřit se na prozkoumání toho, o jaké stresové faktory se jedná a jak ovlivňují vnímanou životní spokojenost jedince. Téma chci pojmut co nejvíce komplexně, abych neopomenula žádné vlivy, které by na životní spokojenost a pocit oné “neúplnosti” a “nenaplněnosti”, kterou jsem popisovala na začátku, mohly mít vliv. Je ale pravda, že se budu zaměřovat spíše na psychologickou stránku věci, ačkoliv má v roli fungování jedince nezpochybnitelnou úlohu i biologická podstata člověka. Avšak z podstaty mého zaměření v oboru psychologie odsunu biologický determinismus pracovně spíše stranou.

Budu se tedy zamýšlet nad konceptem životní spokojenosti z různých úhlů pohledů tak, aby bylo pochopeno, jak toto téma již bylo zkoumáno a jakým způsobem se na něj psychologové zaměřují nyní. Na základě těchto srovnání a úvah ohledně pojetí životní spokojenosti vymyslím způsob, jak co nejlépe postihnout míru spokojenosti u mých probandů. Bude mě také zajímat, jaké faktory způsobují důvod případné nespokojenosti. Dále se zaměřím na vymezení a pochopení stresu, stresových faktorů, neschopnost adaptace a podobně - tedy na vše, co nabourává psychickou odolnost člověka. Důležité pro mne bude také soustředit se na to, co naopak odolnost zvyšuje, a co lidem pomáhá v boji s duševní nepohodou.

Mou snahou je propojit dvě témata, která by sice bylo možné pojmut samostatně a zaměřit se na určitý aspekt v rámci každé této oblasti, ale mne právě zaujala možnost tyto témata spojit a prozkoumat, jaký vliv mají stresové faktory na životní spokojenost jedince a jaké faktory, které významně ovlivňují osobní spokojenost, to vlastně jsou. Nebudu opomíjet ani zájem o oblasti, které se projeví jako důležité při naplňování či naopak nenaplňování spokojenosti a nebudou považovány za takové, které by přímo způsobovaly stres nebo měly vliv na sklon k jeho propuknutí. Chci se také zaměřit na to, jaké existují strategie vyrovnávání se se zátěží, a které strategie používají mnou zkoumané osoby, zdali

vůbec nějaké. Také mne bude zajímat, zdali ti, co nějaké strategie používají, sami sebe hodnotí jako spokojenější, než ti, co v této oblasti tápají.

Ráda bych došla k pochopení a vysvětlení toho, proč se tolik lidí stále cítí nespokojených, i když se často na první pohled zdá, že mají a mohou mít vše, na co si pomyslí. Zajímá mne, zda se potvrdí můj předpoklad, že za tímto problémem stojí vliv stresových faktorů a neschopnost vyrovnávat se s nimi vhodným způsobem, přičemž za stresové faktory považuji ty události nebo jevy, které mohou, ale nemusí dojít až ke stresu a jeho projevům.

Nezajímají mne statistická data velkého počtu osob, ale myšlení jednotlivých jedinců a osobní náhled na jejich život. Proto budu provádět kvalitativní výzkum. Jako probandy si zvolím víceméně náhodně zvolené osoby z širšího okruhu mých známých osob. Vyberu takové, u kterých vím, že čas od času zažívají psychickou nepohodu, ale i takové, u nichž s ničím takovým nejsem obeznámena. Povedu s nimi polostrukturované rozhovory a budu zjišťovat jejich náhled na svůj vlastní život a sebe sama. Zaměřím se na zkoumání dospělých osob různého věku, ačkoliv jsem si vědoma, že by bylo zajímavé se v této oblasti věnovat i zkoumání myšlenkových pochodů a postojů v dětské populaci. To by zajisté mohlo být tématem další práce.

## **2 Vymezení pojmů**

Dlouho jsem zvažovala, jakou terminologii použít v názvu své práce a o jakou se opírat i v jejím samotném zpracování. Názvosloví v této oblasti totiž nemá přesná ohraničení a pojmy se vzájemně překrývají. Jedná se o termíny životní spokojenost, štěstí, subjektivní blaho a duševní nebo psychická pohoda. V druhém případě lze smysl vyjádřit termíny stresové faktory, stresory, nepříznivé podmínky, zátěžové situace a podobně.

### **2.1 Životní spokojenost, štěstí, subjektivní blaho a duševní pohoda**

Téma životní spokojenost je velmi obsáhlé a komplexní a je otázkou, zda je v rámci psychologie již dostatečně prozkoumáno a pochopeno. Obávám se, že nikoliv. Životní spokojeností, tedy tím, jak je člověk spokojen sám se sebou a se svým životem, touto otázkou, se zabývali již filosofové a v rámci psychologie se vlastně jedná o cíl úspěšné práce s klientem (i když hodně zjednodušeně a obecně řečeno). Téma je však tak komplexní a vlastně neohraničené, že ho každý uchopuje jinak.

Někteří autoři rozlišují štěstí jako pojem, který se zakládá na kladných emocích, a spokojenost, která vypovídá o postojích a kognitivním zhodnocení vlastního života. Například Diener a Lucas chápou štěstí nebo životní spokojenost jako součást širšího konceptu subjektivního blaha. Kim a Hatfield nebo Stack a Eshleman rozlišují štěstí, které má dle nich spojitost s emocemi a životní spokojenost je naopak spjata s kognitivním zhodnocením vlastního života. Haybron naopak štěstí vymezuje jako koncept, který v sobě zahrnuje emocionální i kognitivní složku. Navíc rozlišuje štěstí hedonické, kde pocity příjemného převyšují pocity nepříjemného, potom životní spokojenost, které je specifické kladnými postoji k životu daného člověka a jako třetí vymezuje afektivní štěstí, které je spojeno s kladnými emocionálními stavy. Averill a More štěstí pojímají jako souhrn psychické rovnováhy, spokojenosti, klidu, povznesené nálady, radosti a podobně kladných emocí, které se mohou nebo nemusí spojovat s vykonáváním nějaké smysluplné činnosti.

Waite a Gallagher používají místo pojmů štěstí, spokojenost a podobně termín psychologické blaho. Pod pojem zařazují pocity štěstí, optimismus, vědomí vlastní hodnoty, zapojení do společnosti a dostatek energie. Všechny tyto definice jsou založeny na

předpokladu, že o svém štěstí, spokojenosti nebo blahu rozhoduje člověk sám, tedy subjektivně zhodnocuje, zda je spokojený, šťastný nebo nikoliv. (Hamplová, Dana. 2004. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Sociologické studie / Sociological Studies 04:06. Praha: Sociologický ústav AV ČR. 43 s. ISBN 80-7330-063-X.)

Oproti tomuto pojmání životní spokojenosti a štěstí se postavil americký psycholog Martin Seligman, který sice ze začátku také pracoval s pojmem štěstí, jehož obsah propracoval a vytvořil na základě toho novou teorii a celou oblast zájmu nazval jako odvětví “Pozitivní psychologie”. Svoji teorii však později rozšířil a ústředním tématem se mu místo “štěstí” stala “duševní pohoda”. Tuto novou teorii detailněji probírám v kapitole Pozitivní psychologie.

Po zvážení všech variant a přístupů různých autorů jsem si pro svou práci nakonec vybrala termín životní spokojenost. Nejvíce podle mne vystihuje obsah, který mne zajímá. Pojem štěstí bych určitě nevolila. Jsem překvapená, že ho tolik autorů vůbec kdy použilo. Považuji ho spíše za hovorové označení něčeho pozitivního, co se člověku stane, nebo co někdy “vlastní” po delší dobu bez vlastního přičinění. Takto se tento termín z mých zkušeností běžně používá. Proto se opravdu podivuji jeho použití ve vědě. Termín duševní pohody jak ho používá Martin Seligman jsem zvažovala nejvíce, ale zdá se mi, že tento pojem zní příliš “úzce”. Spíše jako aktuální psychické prožívání než celková spokojenost se životem, která v sobě obsahuje i minulost a budoucnost a kognitivní složku. Duševní pohoda zní spíše jako pojem reflektující emocionální obsah.

## **2.2 Stresové faktory nebo situace, stresory, nepříznivé podmínky, zátěžové situace**

V tomto případě jsem zvolila termín “stresové faktory”, protože v něm jsou obsaženy všechny aspekty problému, který chci zkoumat. Nejde mi jen o stres jako takový, ale o situace, podmínky, které v člověku způsobují jakýkoliv stav nepohody, nebo které jeho život činí “nedostatečným”, způsobují mu potíže a podobně. Tyto jevy mohou vyústit až k samotnému stresu, ale nemusí tomu tak být. Jedná se o neuspokojování potřeb, odepření něčeho, co chceme, nebo když se nám něco nedaří. Pokud se tak děje

dlouhodobě, dochází k deprivaci, která má pro organismus a psychiku člověka ještě závažnější důsledky. Dále jsou tu zátěžové situace, které od nás vyžadují vynaložení velkého množství energie. Stresující může být tlak jak zvenku, tak zevnitř nás samých. Aspektů, které mohou v člověku vyvolávat prožívání stresu je opravdu hodně a záleží, na psychické odolnosti a stabilitě člověka, jak těmto faktorům dokáže čelit. Přesnějším vymezení a popsání druhů faktorů se v rámci práce ještě budu věnovat.

## **3 Adaptace**

### **3.1 Adaptace jako schopnost vyrovnávat se s nároky**

Adaptace je v kontextu lidské duševní pohody a při zvažování vlivu stresových faktorů důležitým pojmem, protože vlastně poukazuje na podstatu “stabilního” fungování organismu. Pokud by člověk žil v realitě, kde by se vše řídilo podle jeho představ - tedy okolí by se přizpůsobalo přesně jeho potřebám, nebyla by tato dispozice potřeba, ale v našem životě je to přesně naopak. Člověk se musí přizpůsobovat okolí - organismus se musí po psychické i fyziologické stránce adaptovat.

Adaptace je schopnost organismu vyrovnávat se s nároky a jejich změnami a udržovat relativně stabilní stav vnitřní rovnováhy - homeostázu.

Děje se tak na biologické a na psychologické úrovni. Na psychologické úrovni je toto udržování rovnováhy komplikovanější z důvodu prožívání jedince na základě subjektivních hodnocení a emocí, které jsou reakcí na různé situace. Stav organismu se promítá do aktuálního psychosomatického stavu. Toto prožívání závisí také na dlouhodobých osobnostních charakteristikách i na aktuální úrovni uspokojení potřeb (Nakonečný, 1977)

Homeostáza a s ní spojený stav vnitřního klidu a uvolnění, může být pro člověka velmi žádoucí - například po nějaké námaze a vypětí, ale na druhou stranu pro něj v jiném případě, může být až obtěžující. Pokud stav klidu a pohody trvá delší dobu, může v člověku probouzet pocity stagnace a touhu po nějaké činnosti, touhu po změně. Psychická rovnováha se také nazývá jako ekvilibrium. Z uvedeného tedy vyplývá, že ji nevytváří jen klidový a objektivně optimální stav organismu, ale podílejí se na ní také další vlivy - vlivy psychologické, sociální, duchovní - takové oblasti života, které jsou pro člověka určující a důležité. Vymezuje se také kognitivní ekvilibrium, což je přiměřený poměr mezi stávajícím systémem poznatků a novými informacemi z prostředí.

Schopnost adaptace se nazývá termínem adaptibilita. Piaget a další rozlišují stránky adaptace z hlediska lidského vývoje a zvládnání zátěže na akomodaci - přijímání nových informací do již vytvořených struktur neboli chování na základě přizpůsobení se okolí (v sociálním prostředí tzv. konformismus), asimilaci - přizpůsobování si okolí pro své potřeby

(v sociálním kontextu tzv. asertivita nebo agresivita), jinak se tyto dvě adaptační složky v sociálním kontextu označují také jako adjustace. Třetí stránkou adaptace je imunizace, která nastává v situacích, které se vztahují k sebeobrazu a sebepojetí člověka. (Paulík, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.)

Schopnost adaptace - adaptibilita člověka, se ukazuje být důležitým předpokladem pro spokojenost. Neúspěšná adaptace neboli maladaptace, maladjustace zakládá na celou řadu obtíží jak vnitřních, tak pozorovatelných zvnějšku. Má souvislost i s nižší výkonností jedince a to i při běžných podmínkách. Projevuje se nižší úrovní psychofyzilogické aktivace, tedy nižší připraveností organismu k aktivitě. “Ve stavu aktivace se spojuje průvodní vegetativní reakce organismu s příjemně či nepříjemně prožívanou psychickou tenzí. Ta může být pro vyrovnání se s nároky a pro dosažení určitých výsledků prospěšná (jako prožívaný stav připravenosti, nabuzenosti či vyladění k určité aktivitě, výkonu) i nežádoucí (přemotivování).”

Při významných změnách vně nebo uvnitř organismu, které jsou pro tento organismus nějakým způsobem ohrožující, nastává tzv. stresová situace.

Čím více je člověk adaptibilní, tím více je odolný vůči zátěži a stresu. Dále hrají roli osobnostní dispozice a používání obranných mechanismů. (Paulík, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.)

### **3.2 Poruchy adaptace**

Stále je platná otázka, nakolik člověka ovlivňují jeho genetické predispozice, jak je to s vlivy prostředí a co působí první, pokud se u jedince vyvine vážnější problém. Stále není přesně známo, v jaké míře a jak tyto dva aspekty ovlivňují lidský život. Dá se však předpokládat, že se tyto vlivy prolínají - jedno ovlivňuje druhé.

Poruchy adaptace jsou klasifikovány v poslední používané 10. revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí v části F 43 Reakce na těžký stres a poruchy přízpůsobení, která se nachází v oddíle Neurotické, stresové a somatoformní poruchy (F40 - F48). Podle MKN - 10 se tyto poruchy identifikují na základě zjištění příčiny v podobě zatěžující životní události, vyvolávající akutní reakci na stres nebo významné životní změny, vedoucí k

trvale nepříznivým okolnostem, které vedou k poruše adjustace. Zmiňuje se však, že méně závažné psychosociální stresy („životní události“) mohou vyvolat začátek, nebo přispět k obrazu širokého okruhu poruch, zařazených v kapitole Poruchy duševní a poruchy chování (F00 - F99) na jiném místě. Důležitost těchto stavů pro etiologii není vždy jasná. V každém konkrétním případě lze zjistit závislost na individuální, často idiosynkratické citlivosti a zranitelnosti. To znamená, že životní události nejsou ani nezbytným, ani dostatečným faktorem k vysvětlení vzniku onemocnění a jeho typu. Naproti tomu o chorobách, zmíněných v této kapitole, se domníváme, že vznikají vždycky jako přímý důsledek akutního těžkého stresu nebo trvalého traumatu. Stresová událost nebo trvalé nepříznivé okolnosti jsou prvotním a nejdůležitějším příčinným faktorem, a toto onemocnění by bez tohoto vlivu nemělo vzniknout. Onemocnění v této části vymezení poruch tak mohou být považována za maladaptivní odpovědi na těžký nebo trvalý stres, kde selhaly mechanismy úspěšného vyrovnání s ním, což vede k narušení sociálního fungování nemocného.

Z uvedeného tedy vyplývá, že světová zdravotnická organizace (WHO) reflektuje na vliv stresových faktorů při vzniku různých duševních onemocnění, avšak tento vliv specifikuje a speciálně na něj poukazuje jen v části v části F 43 Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení. Je to z toho důvodu, že v jiných případech neznáme přesný vliv stresových faktorů na vznik duševních poruch a vliv na prožívání u nedagnostikovaných jedinců. Dalším důvodem je, že mezinárodní klasifikace nemocí se ve většině případů nezabývá etiologií poruch, ale pouze symptomy a jejich popisem.

Akutní stresová reakce a Postraumatická stresová porucha jsou diagnostikovány při změně chování, prožívání a myšlení člověka v důsledku prožití závažné životní události. Do souboru poruch nazývaných souhrně jako Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení patří ještě diagnóza Poruchy přizpůsobení, která podle vymezení vzniká v období adaptace na výraznou změnu životní situace nebo stresovou životní událost, přičemž je při této diagnóze předpoklad, že by porucha nemohla vzniknout bez působení stresoru. Reflektován je však také faktor osobního nastavení a vulnerabilita jedince, stejně jako jsem je popisovala v předchozí kapitole.



### **3.3 Podporurné prostředky pro adaptaci**

Psychická regulace probíhá na úrovni instinktivní, zvykové a volné. Dále se na ní podílejí všechny základní soustavy lidského organismu, přičemž rozhodující úlohu má nervový a hormonální systém. Zásadní je také funkce imunitního systému, který je s těmito systémy propojen. (Paulík, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.)

Z toho vyplývají možnosti, jak ovlivňovat adaptabilitu pomocí korekce fungování nervové a hormonální soustavy například pomocí psychofarmak. Já se však v rámci této práce zaměřuji pouze na psychologické faktory. Dnes je již známo, že lze nervovou soustavu ovlivňovat také psychologicky. Lidská bytost se vyvíjí od narození a vlivy prostředí na člověka mohou mít jak negativní, tak pozitivní účinek. Negativní účinky a jimi například zvýšený míra neuroticismu, se dají ovlivňovat v rámci terapie díky profesionálnímu, avšak lidskému přístupu terapeuta ke klientovi a při samotné motivaci jedince k vlastnímu rozvoji.

Pro vyšší adaptabilitu je nezpochybnitelná úloha sociální opory. (Křivohlavý, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994.)

Paulík dále uvádí, že je v adaptačním procesu důležitá takzvaná všímavost člověka. Toho, jak je schopen sledovat vlastní aktuální prožívání, jak je schopen si uvědomovat vlastní prožívání a své myšlenky. K tomu je důležitá schopnost soustředěné pozornosti a vnímání. To jak člověk zachytí a zhodnotí situace ve vlastním životě a to jakým způsobem hodnotí sám sebe, se odráží v jeho schopnosti adaptovat se na okolní podmínky.

### **3.4 Situace se zvýšenými nároky na adaptaci**

Adaptaci kromě osobnostních charakteristik a individuálního nastavení ovlivňují každodenní vnější podmínky, jako jsou různé životní události, každodenní zážitky a míra sociální opory. Tyto vlivy mohou plnit jak negativní, tak pozitivní úlohu. Patří sem také různé fyzikální, chemické a bioklimatické vlivy. Pokud se nastřádá více faktorů dohromady, i když se nejedná přímo o závažné nebo nějak výrazně ohrožující situace, může se jejich souběh projevit i jako stres. (Paulík, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.)

Situací se zvýšenými nároky na adaptaci se může stát docházení do zaměstnání nebo školy a to jak kvůli náplni práce samotné, kvůli vztahům na pracovišti, tak kvůli objektivním podmínkám pro výkon práce. Na druhou stranu však náročnou situaci může představovat i volný čas, který by měl člověk ideálně využít pro regeneraci. Může se tak stát, pokud člověk neví, jak volný čas smysluplně využít, nebo k tomu nemá prostředky, je zahlcen dalšími povinnostmi nebo má špatné sociální zázemí a podobně.

Existuje výčet situací, které jsou považovány za zvýšeně zátěžové pro většinu lidí. Na základě výzkumů byl těmto událostem přiřazen takzvaný index závažnosti. Jedná se o takzvanou Holmes-Raheho škálu stresorů. Uvedu výčet počínaje událostí s nejvyšším indexem a dále.

Jako nejrizikovější bylo vyhodnoceno úmrtí partnera nebo partnerky, dále rozvod, rozvrat manželství, uvěznění, úraz nebo vážné onemocnění, sňatek, ztráta zaměstnání, usmíření a přebudování manželství, odchod do důchodu, změna zdravotního stavu člena rodiny, těhotenství, sexuální obtíže, přírůstek nového člena rodiny, změna zaměstnání, změna finančního stavu, úmrtí blízkého přítele, přeřazení na jinou práci, závažné neshody s partnerem, půjčka vyšší než průměrný roční plat, splatnost půjčky, změna odpovědnosti v zaměstnání, syn nebo dcera opouštějící domov, konflikty s tchánem/ tchýní/ zetěm/ snachou, mimořádný osobní čin nebo výkon, manžel nebo manželka nastupující či končící v zaměstnání, vstup do školy nebo její ukončení, změna životních podmínek, změna životních zvyklostí, problémy a konflikty s šéfem, změna pracovní doby nebo pracovních podmínek, změna bydliště, změna školy, změna rekreačních aktivit, změna církve nebo politické strany, změna sociálních aktivit, půjčka menší než průměrný roční plat, změna spánkových zvyklostí a režimu, změna stravovacích zvyklostí, dovolená, Vánoce, přestupek a jeho projednání.

Z tohoto výčtu je patrné, že události které jsou pro člověka nejhůře zvladatelné se týkají jeho blízkých vztahů, respektive nejvíce životního partnera. Jedná se o zhodnocení krizových situací u dospělých jedinců. Pokud by se jednalo o děti a dospívající, pravděpodobně by nejzásadnější roli hrála ztráta rodičů, nebo jeho opatrovníků. Myslím si, že uvedené koresponduje s významem primární skupiny, jak ji vymezil sociolog Charles Horton Cooley. V dospělém věku bych navíc viděla primární skupinu právě v životním

partnerovi, který v tomto období její funkci plní často více, než původní primární skupina. To je podle mne také vysvětlení toho, proč jsou události týkající se partnera pro jedince tak důležité. Je však otázka, nakolik je vazba k dalšímu člověku nebo lidem zásadní pro fungování a spokojený život. John Bowlby, který vycházel z experimentů s opicemi Harryho Harlowa, popsal teorii attachmentu. (Bowlby, John. *Attachment. Attachment and Loss*. New York: Basic Books, 1969. ISBN 0-465-00543-8.)

Podle této teorie je zásadní přístup rodiče k dítěti, na základě něhož si dítě k blízké osobě vytváří určitý typ citové vazby. Ten pak ovlivňuje otevřenost a vytváření vztahů k dalším lidem. Ze začátku života jsou tedy pro dítě nejdůležitějšími osobami rodiče nebo vychovávající osoba. V průběhu běžné socializace se ale jedinec od rodičů odpoutává a nejdůvěrnější osobou se často stává buď velmi blízký přítel, nebo často právě partner/partnerka. Úlohu, kterou do té doby v rámci citového připoutání plnil rodič, v partnerském vztahu v podstatě přebírá partner/partnerka. Tím, jak může partnerský vztah změnit typ vazby člověka, jeho jistotu ve vztazích a ke světu doložili například Feeneyová a Nollerová (1992) nebo Kirkpatrick a Hazanová (1994). Na základě teorie attachmentu se někteří odborníci zaměřili na její rozšíření a například Cindy Hazan a Philip Shaver ji aplikovali na takzvané romantické vztahy mezi dospělými. (Hazan, Cindy; Shaver, Phillip. *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. Roč. 52, čís. 3 [cit. 10. 8. 2011], s. 511-524 ). Psycholog J. T. A. Condon zase obecně charakterizoval lásku na základě jeho teorie prenatálního attachmentu. (J. T. Condon: *The assesement of antenatal emotional attachment: development of a questionnaire instrument*. *Br J Med Psychol*, 1993, 66, str. 167–183).

Pro moji práci jsou zásadní především zjištění o ovlivnitelnosti citové vazby - důvěry k blízkému člověku, který se promítá do vztahu s dalšími lidmi a k sebepojetí člověka, stresovými událostmi a nepříznivými životními okolnostmi (např. Mikulincer a Shaver, 2007). To znamená, že pokud byl vztah mezi rodičem a dítětem optimální, ale nějak zásadně se změnila okolnosti v životě rodiny, které byly pro opatrující osobu stresující, a změnil se tím její přístup k dítěti, změnil se i typ citové vazby dítěte a tím pádem jeho pocit bezpečí a přístupování k dalším vztahům. Důležitou roli opět hrají faktory vyrovnávání se se stresem, jelikož v případě dobrého zpracování problémů

opatroující osobou by k této změně nedošlo. Dokládá to tedy nejen důležitost citové opory a kladných sociálních vztahů pro člověka, ale také potřebu umět se vyrovnat životními problémy tak, aby to neovlivňovalo blízké osoby.

Obecně by se dalo říci, že obtížné situace vznikají v těch případech, kdy nějakým způsobem nedochází k uspokojování potřeb daného člověka.

## 4 Stres

V různých článcích se dočteme, že v dnešní době jsou na člověka kladeny stále větší nároky. Ráda bych se tomuto zevšeobecnování vyhnula. Každé historické období bylo pro člověka náročné, i když třeba rozdílným způsobem a vždy se musel vyrovnávat se zátěží a nároky a to především proto, aby uživil sebe, případně svoji rodinu. V dnešní době máme jako obyvatelé České republiky, případně jako občané dalších vyspělých a svobodomyšlných zemí tu výhodu, že si můžeme zvolit, jak bude náš život vypadat. Tedy čím se budeme živit a jak budeme trávit svůj volný čas. Máme možnosti volby. Jak se zdá, vědět jak naložit s touto svobodou, je pro mnoho lidí obtížné a může být už samo o sobě stresující a náročné. Jsou zajisté případy, kdy lidé z různých důvodů nežijí tak jak by chtěli, z čehož vznikají vnitřní konflikty a nespokojenost člověka.

Základní definice stresu zní: Stres je tělesná a duševní reakce na stresor. Přičemž pojem stresor se v moderní medicíně používá pro vnější stresující události. (Praško, Prašková) Z komplexnějšího pohledu je zřejmé, že stres způsobují nejen vnější stresující události, nýbrž že se stresorem může stát také vnitřní nastavení člověka. Zdá se mi výhodnější používat termín stresové faktory, který dle mě více vystihuje podstatu a šíří celé problematiky, mimo jiné také to, že stresové faktory nutně nemusí způsobovat stres. Chápu je spíše jako rizikové podmínky pro vznik stresu.

Hans Selye navíc rozlišil stres na eustres, který je pro člověka do určité míry pozitivní, protože mu pomáhá zvyšovat výkon a distres, který je vysloveně negativní a je pro organismus nepřiměřenou zátěží. Stres je v jeho pojetí mírou opotřebení způsobenou životem. (Selye, Hans. *Stres života*. Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.)

S pocity nepohody jako reakcí na zátěžové vnější okolnosti, které vyústí až k prožívání stresu lze bojovat přehodnocením stylu života a vytvořením plánu, jak život změnit, aby člověku nepůsobil takové problémy. Lidé, kteří svým způsobem života předcházejí stresu, žijí rytmicky, s dostatkem aktivního odpočinku a tělesné aktivity. Jsou to lidé, kteří se umí uvolnit, jejich myšlení je konstruktivní - to znamená, že případné problémy přímo řeší, místo toho, aby si dělali starosti. Dokážou se ze života těšit, protože zažívají dostatek příjemných aktivit. Mají rádi druhé, stejně jako oni je a dokážou s nimi otevřeně a příjemně komunikovat a v případě potřeby prosadit svá stanoviska. Jejich život

má smysluplné zaměření, které přesahuje je i jejich rodinu. Přístup kognitivně-behaviorální terapie dává takový návod na úpravu životního stylu k tomu, aby se člověk cítil spokojenější a méně stresovanější. Zahrnuje plánování času, které souvisí se sebeřízením a s určením priorit, dále poukazuje na důležitost příjemných aktivit, umění relaxace, radosti z tělesného pohybu, zlepšení komunikačních dovedností a schopnosti kontrolovat své myšlení. (Praško, Ján, Prašková, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.)

Když to velmi zjednodušeně shrnu, tak z tohoto přístupu také vyplývá, že je důležité, aby vzal člověk život do svých rukou a stal se aktivním a tím hlavním, kdo rozhoduje o svém životě, stejně jako jsem to popisovala na začátku této kapitoly.

#### **4.1 Zvládání stresu a zátěžových situací**

To, jak člověk zvládá zátěžové situace a jestli se z případných stresových faktorů pro něj vyvine stresová situace, je individuální. Záleží totiž na tom, zda člověk danou situaci vůbec vyhodnotí jako stresovou či nikoliv. A toto hodnocení závisí na osobnosti jedince. Člověk není jen pasivním příjemcem života. Je důležité, jak jevy okolo sebe interpretuje a hodnotí. Na základě toho potom dochází k osobitému prožívání situací a života celkově. Na interpretaci událostí mají vliv vrozené a naučené faktory.

Mezi vrozené faktory patří genetická dispozice k odolnosti nebo naopak zranitelnosti vůči zátěžovým situacím a temperament jedince. Tyto predispozice není úplně možné změnit, ale dá se s nimi počítat a předcházet situacím, u kterých je pravděpodobné, že člověku způsobí nadměrnou reakci v podobě stresu.

Naučené faktory, které ovládají interpretace událostí, jsou ty, které se učíme od dětství odpozorováním chování ostatních lidí. Určuje je také hodnotový systém, předsudky, stereotypní způsoby reagování a podobně. V tomto směru je opět zřetelná významná úloha rodiny, která dítě učí reagovat určitým způsobem a dává mu návody na to, jak se vypořádávat s různými situacemi i vnitřními konflikty. Opět se jedná o důležitost vytvoření nekonfliktní citové vazby k pečujícím osobám (teorie attachmentu), které dítěti dávají pocit bezpečí a jistoty a od kterých se učí, jak si poradit s problémy. Pokud toto

stabilní zázemí dítěti chybí, stává se nejisté a nesebevědomé, nemá naučeny správné vzory, jak se vyrovnávat s psychickou nepohodou, což opět prohlubuje problémy vyrovnávání se se zátěžovými situacemi a působí problémy i v běžných situacích, které by pro druhé nepředstavovaly žádnou obtíž.

V průběhu celého života se v člověku vytváří takzvaný kognitivní styl, což je způsob myšlení, hodnocení a postojů k sobě, k druhým a celkově ke světu. Když je toto nastavení ke světu poznamenáno negativními zážitky a vzory, má to výrazný negativní dopad na odolnost tohoto jedince vůči stresu. S tímto pak souvisí míra sebevědomí a sebejistého chování, což zpětně ovlivňuje stabilitu člověka i při řešení nesnází.

To, jakým způsobem reagujeme ve stresových situacích, řídí naše interpretace i v tom smyslu, že nám v hlavě můžou automaticky probíhat myšlenky nebo představy, které se ale nemusejí zakládat na pravdě. Tento proud myšlení se označuje jako kognitivní události. Naše vnitřní předpoklady a představy, jak věci mají vypadat, to, s čím porovnáváme vzniklé události a soudíme, zda jsou správné či ne a jestli zapadají do našich předpokladů, jsou takzvaná kognitivní schémata. Pomocí kognitivních omylů potom do těchto našich nastavení události zapadají. Vlastní interpretace událostí (v případě kognitivních omylů iracionální) jsou tedy ve výsledném prožívání těchto událostí velmi důležité.

Mezi kognitivní omyly patří: svévolná dedukce, pro kterou je typické čtení myšlenek a negativní věštby, selektivní abstrakce, přehnaně zevšeobecňování, zveličování a katastrofizace, vztahovačnost a omnipotence, černobílé myšlení, mentální černé brýle, diskvalifikace pozitivního, argumentace emocemi, co bych měl a co musím.

Další nedokonalosti v myšlení představuje nálepkování sebe sama, čímž se člověk v podstatě odsuzuje a znehodnocuje se negativními redukcemi toho, jaký je - například neschopný a podobně.

Lidé trpící stresem často neodsuzují jen sebe, ale i druhé a navíc se také staví do role oběti, což samozřejmě ničemu nepomáhá.

Je podstatné si uvědomit, jak naše myšlení ovlivňuje svět, ve kterém žijeme. Často si problémy a stresující události vytváříme ve své hlavě, nebo neochotou jednat.

Kognitivními styly a schémata v myšlení se zabývá kognitivně-behaviorální terapie, která tímto dává návod, jak s problémy bojovat. Směr zakladá na tom, že je možné změnou myšlení a chování docílit ke zdravějšímu fungování člověka.

## **4.2 Strategie zvládnání stresu či jiných zátěžových psychických stavů**

Reakcí na stresující situace bývá buď ústup, nebo popření, únik od skutečnosti k náhražkovým aktivitám anebo snaha situaci řešit. Mne zajímá poslední - adaptivní způsob řešení situace.

Pokud se člověk rozhodne situaci řešit, má možnost buď změnit stávající situaci, nebo si zvýšit znalosti či dovednosti potřebné pro zvládnutí situace anebo může učinit změnu pohledu na situaci. Používají toto “běžní = v této oblasti needukovaní” lidé?

Mezi podporující faktory patří sebevědomí, sociální podpora, pravidelný rytmický život - zachování přirozených biorytmů, smysluplná práce a dobré vztahy v zaměstnání, pomoc ostatním, osobní zájmy, hobby, pohyb, kulturní zájmy. (Praško, Ján, Prašková, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.)



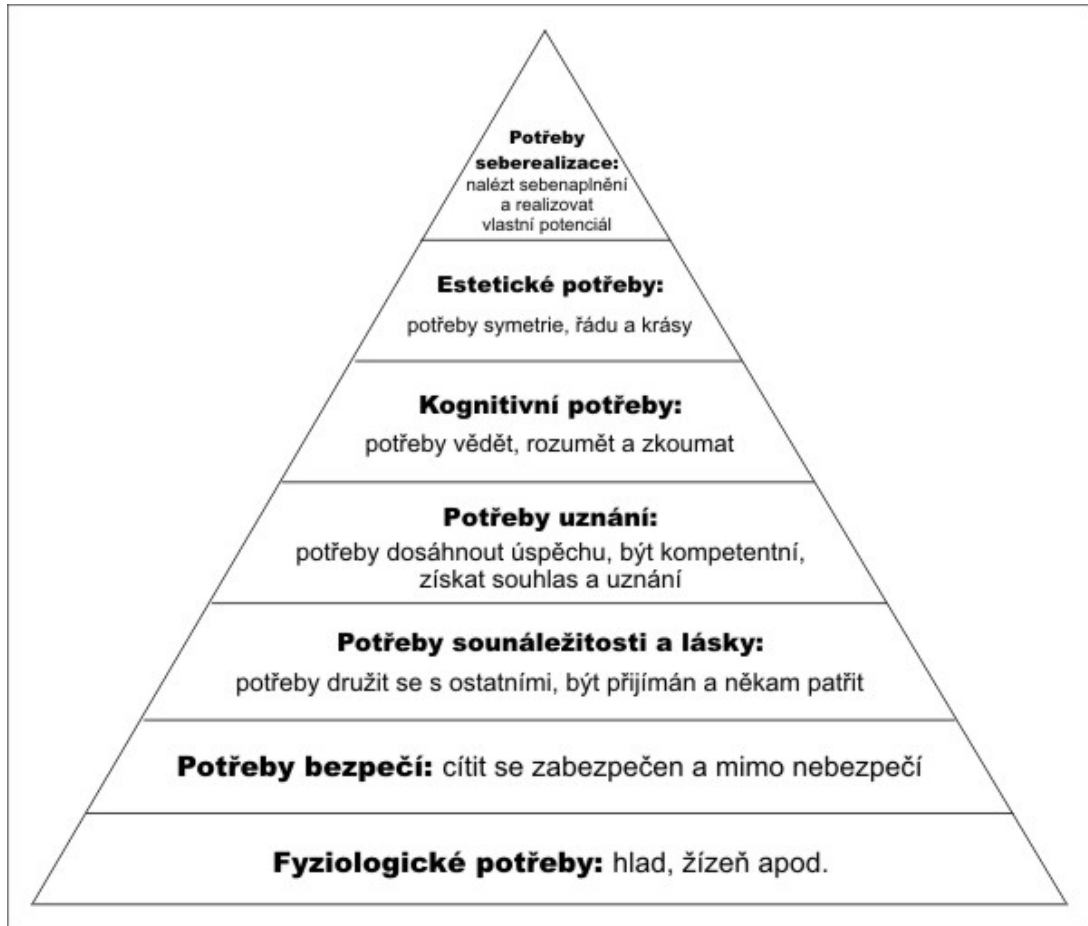
## **5 Teorie potřeb**

Při mých úvahách o vlivu stresových faktorů a jejich typech mne napadla souvislost s Teorií potřeb Abrahama Maslowa. Stresové faktory tak jak je pojmám, jsou určité negativní vlivy, které v člověku probouzí pocity nepohody, které mohou vést až k prožívání stresu. Neuspokojování potřeb dle mne s těmito stavy nepochybně souvisí. V rámci výzkumu se proto určitě zaměřím i na to, jak jsou či nejsou uspokojovány dané potřeby, a jak to souvisí s případným prožíváním stresu a případně s celkovou nespokojeností člověka.

### **5.1 Druhy potřeb**

Uvádím zde známou pyramidu potřeb, která v sobě přehledně zahrnuje všechny druhy potřeb podle teorie Abrahama Maslowa, od těch nezákladnějších, k takzvaně “vyšším”. Zprvu se předpokládalo, že je nutné uspokojit jednotlivé druhy potřeb od základních - fyziologických, a teprve pokud jsou tyto potřeby satureovány, člověk je již nebere jako prioritu a touží po uspokojování dalších potřeb - postupně ze zdola až nahoru, jako by se na pyramidu stoupalo od země až k vrcholu. Zjistilo se však, že tyto předpoklady nebyly úplně správné, protože lidé dokáží a chtějí uspokojovat vyšší potřeby i když nejsou uspokojeny ty nižší. To ale nemění nic na faktu, že člověk stále touží po uspokojení nižších potřeb a jejich dlouhodobé neuspokojování může vést k jeho frustraci, deprivaci, až ke stresu.

V rámci výzkumu mne proto bude zajímat, jak jednotlivé osoby subjektivně vnímají tuto hierarchii potřeb, jak jsou potřeby naplňovány v jejich životě a jestli by pořadí prvků sestavili jinak. Budu také chtít, aby se zamysleli, jak je pro ně naplňování jednotlivých potřeb důležité a zda jim jejich případné nenaplňování působí nepříjemnosti a představují pro ně stresující situaci.



Maslowova pyramida – zdroj: kniha Chování zákazníka (J. Vysekalová)

1. Fyziologické potřeby jsou charakteristické základní potřeby nutné pro přežití. Patří sem potřeba jíst, pít, dýchat, vylučovat a rozmnožovat se. Uspokojení těchto potřeb zabezpečuje po fyziologické stránce rovnovážný - klidový stav organismu. Po psychické stránce tomu tak být nemusí, z důvodů, jaké jsem popisovala již v kapitole o adaptaci. Podle mě je v tomto ohledu poměrně důležitým ukazatelem zdravého životního stylu a následné spokojenosti, jak člověk spí a jestli žije v souladu s

přirozenými biorytmy. Nenaplnění těchto základních podmínek života by následně mohlo negativně ovlivňovat psychickou pohodu. Také si myslím, že je v této oblasti důležité zmínit přirozenou potřebu pohybu a pobyt na vzduchu. To jak jsou tyto aspekty naplňovány, se podle mne také odráží ve fungování jedince.

2. Potřeba bezpečí a jistoty je sycena, pokud se člověk nemusí cítit v ohrožení života, pokud má věci kolem sebe pod kontrolou, pokud je finančně zajištěn, je zdravý a cítí se stabilně a v jakési duševní pohodě. Jde také o předvídatelnost chodu okolního světa, určitý klid. Člověka nic nerozrušuje.
3. Sociální potřeby jsou saturovány v podobě blízkých a citově angažovaných vztahů v nejbližším okolí člověka i v rámci širší skupiny. Jedná se o vztahy v rodině, partnerské vztahy a přátelství. Člověk má potřebu sounáležitosti - být přijímán takový jaký je, být milován a milovat druhé.
4. Potřeba úcty, respektu a uznání je další potřebou, kterou vyžadujeme a pokud není naplňována, cítíme se méněcenní, nedostateční. Roli hraje také vlastní sebeúcta k sobě samému a zdravé sebevědomí. Jedná se o touhu po uznání, že je člověk v něčem dobrý, v nějaké oblasti vyniká a je za to širším okolím uznáván a respektován. Je to také potřeba být pro společnost v něčem důležitý a užitečný. "Všichni lidé v naší společnosti (kromě několika patologických vyjímek), mají potřebu nebo touhu po stabilním, opodstatněném, (obvykle) vysokém hodnocení sebe sama, po sebeúctě nebo sebehodnocení a po uznání ostatních. Opodstatněným (firmly based) sebehodnocením míníme to, že je založeno na reálných schopnostech, výkonech a respektu ostatních. Tyto potřeby lze rozdělit na dvě podskupiny. Do první z nich patří touha po síle, po úspěšném výkonu, adekvátnosti a důvěře ve vztahu ke světu, po nezávislosti a svobodě. Druhou skupinu můžeme nazvat touhou po reputaci nebo prestiži (vymezenou jako respekt nebo uznání druhých lidí), po rozpoznání, pozornosti, důležitosti a ocenění. Tyto potřeby zdůrazňoval Alfred Adler a jeho následovníci, zatímco Freud a

psychoanalytici jejich důležitost popírali. Dnes je nicméně stále více zřejmý jejich centrální význam" (Maslow, Abraham, Harold. *Theory of human motivation*, originally published in *Psychological Review*, 1943, s. 6.).

5. Růstové potřeby jsou přirozené potřeby člověka směřující k jeho vlastnímu vývoji, k touze po růstu a zdokonalování sama sebe, přičemž u těchto potřeb jde vlastně o neustálý proces, který je pro člověka energetizující a může působit jako životní motivace. U těchto potřeb si myslím, že bude mezi lidmi velký rozdíl, protože už jen z pouhého pozorování chování a života různých jedinců je znát, že se touha jedinců ve vlastní seberealizaci výrazně liší. Když to zjednoduším, tak někomu ke spokojenosti vcelku stačí poklidné večery doma u televize a jednou za čas se vidět s přáteli a někomu toto nestačí a potřebuje podnikat různé aktivity, být ve svém životě tvořivý a stále se rozvíjet novými způsoby. Mírné napětí v této oblasti proto není frustrací, ale vlastně motivační silou. Jedná se o:

- Kognitivní potřeby - potřeba vzdělávání, četby, snaha porozumět světu, touha po cestování a poznávání.
- Estetické potřeby - touha po kráse, umění, příjemném prostředí.
- Sebeaktualizace - potřeba nalézt sebenaplnění a realizovat vlastní potenciál. Touha naplno využít své schopnosti v tvořivé síle a produktivitě.

Otázkou je, nakolik je teorie všeobecně platná - nakolik všichni potřebujeme naplňovat dané potřeby a v daném pořadí a zda pokud máme naplněny základní potřeby, automaticky toužíme po naplňování těch dalších. Stačí někomu zastavit se na úrovni například tří základních potřeb a je potom šťastný a spokojený a nepotřebuje naplňovat další? Nebo je tím pádem automaticky neuspokojený? Na tyto otázky se v rámci výzkumu také zaměřím.

(Maslow, Abraham, Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.)

## 6 Pozitivní psychologie

Při výběru zaměření mé diplomové práce jsem si ani neuvědomila, že jsem si v podstatě zvolila téma pozitivní psychologie. Tématem kvality života a s ním spojenými výzkumnými oblastmi jsme se zabývali v rámci sociální psychologie. Výzkumy zabývající se kvalitou života ve mně již tehdy probudily větší zájem, který se znovu projevil při výběru a následném zvolení tématu diplomové práce. Stalo se tak přesto, že jsem se primárně chtěla zaměřit na oblast krizové intervence, které se chci v budoucnu věnovat. Ovšem jak jsem se později dočetla, pozitivní psychologie se nezaměřuje jen na tzv. pozitivní stránky, ale snaží se i o intervenci svého přístupu a svých zjištění do oblasti duševních onemocnění, krizových událostí a podobně. Nejprve představím vznik a vývoj pozitivní psychologie, propojení se stresovými faktory a možnosti intervence.

### 6.1 Počátky pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie vznikla v kontrastu k dosavadnímu zaměření studia na problémy a hledání cest k jejich odstranění a zabývá se naopak pozitivními aspekty. Navíc se snaží vytvářet podpůrné podmínky pro život. Cílem je pochopit duševní pohodu a vytvořit pro ni podmínky naproti tomu, pochopit duševní utrpení a eliminovat negativní vlivy.

Tím, že je toto odvětví psychologie terpve na počátku zrodu (vzniká přibližně od začátku 21. století), dochází k vývoji a postupnému vymezení předmětu zkoumání s čímž se pojí také úprava terminologie. Zakladatel tohoto odvětví je Martin Seligman, jehož první kniha v této oblasti nese název “Opravdové štěstí”. (Seligman, Martin. *Opravdové štěstí*. Pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar 2003. ISBN 80-249-0293-1.)

V rámci této práce analyzoval lidské štěstí ve třech úrovních - jako první úroveň uvedl pozitivní emoce; druhou úroveň vymežil angažovaností, zaujetí nějakou činností; třetí úroveň je pocit smysluplnosti. Pokud je v životě naplňována první úroveň, nazval stav souhrně jako “příjemný život”. V druhém případě jde o takzvané flow - plynutí, neboli úplné zaujetí nějakou činností. Život, kde je naplněna druhá složka nazývá “angažovaným životem”. Ve třetím životě by pak šlo o smysluplný život, kdy je důležité být součástí

něčeho většího, co člověka přesahuje a dává vyšší smysl. Při propojení všech těchto úrovní podle této teorie dochází k opravdovému štěstí.

## **6.2 Vývoj teorie**

Na základě rozvíjení teorie Martin Seligman změnil názor na to, co je pozitivní psychologie, které prvky obsahuje a co by mělo být jejím cílem. (Seligman, Martin. *Vzkvétání - Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.)

Místo ústředního tématu štěstí, kritériem pro měření - spokojeností se životem a cílem zvýšit tuto životní spokojenost nově vymezil jako téma duševní pohodu, kritérium pro měření optimální prospívání (flourishing) a cíl - zvýšit míru prospívání. Tato teorie je nazvána teorií duševní pohody (well-being theory). Termín štěstí se stal nevhodným, kvůli jeho populárně vnímanému významu, který si jak se ukázalo, lidé spojují s dobrou náladou. Ukázalo se, že je problém také v pojmu životní spokojenost. Při měření životní spokojenosti totiž byla zjištěna souvislost mezi tím, jak lidé tuto spokojenost hodnotí a jejich momentálním stavem - tím, jak se v danou chvíli cítili. Dělo se tak ze 70%. Nálada však není určujícím měřítkem, protože lidé mají také nízkou pozitivní afektivitu a navzdory tomu mohou vést naplněnější a spokojenější život než ti s vysokou pozitivní afektivitou. Seligman dále rozvíjí aspekt, že si lidé volí pro “věc samotnou”.

Nová teorie, teorie duševní pohody - teoretický konstrukt oproti štěstí, zakládá na zkoumání měřitelných prvků, které vytváří duševní pohodu, ale žádný z nich ji přímo nedefinuje. Vychází se tedy z toho, že se na celkové duševní pohodě podílí více prvků a až jejich součet dává pravý a kompletní obraz. Jaké prvky tvoří tento konstrukt duševní pohody?

## **6.3 Prvky teorie duševní pohody**

Souhrně jsou to prvky: pozitivní emoce, zaujetí činností, smysluplnost, úspěšný výkon, pozitivní vztahy. První prvek lze měřit jen subjektivně, ostatní také objektivně. Důležité je

uvést, že autor vymezuje tři podmínky pro to, aby mohl být prvek zařazen do teorie. 1. Významně přispívá k duševní pohodě. 2. Mnoho lidí o tuto věc usiluje pro ni samotnou (je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení). 3. Je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích. Dvacet čtyři silných stránek navíc podporuje a posiluje všech pět prvků, nejen zaujetí, jako to bylo v teorii Opravdového štěstí. Jedná se například o silné stránky a ctnosti jako je laskavost, odvaha, humor, zásadovost, sociální inteligence. Pro mne vyvstává otázka, zda byly ustanoveny všechny prvky. K zařazení tzv. úspěšného výkonu do této teorie mám už od počátku výhrady. V další části se proto zaměřím na kritické posouzení teorie a souvztažnost s mým výzkumem a přístupem k tématu.

#### **6.4 Cíl pozitivní psychologie**

Cílem pozitivní psychologie bylo ustanoveno optimální prospívání (flourishing), které je měřitelné a může tak odpovídat při posouzení prospěchu různých organizací, institucí a podobně. Měl by být využit k vyhodnocování státní politiky, aby nebyla měřitelná pouze výše domácího produktu a podobně, ale také duševní spokojenost obyvatel určitého státu. Optimální prospívání se měří pomocí klíčových kritérií do nichž patří pozitivní emoce, zaujetí a zájem, smysl a účel a vedlejší kritéria - sebeúcta, optimismus, psychická odolnost, vitalita, sebeurčení a pozitivní vztahy, přičemž kladným výsledkem optimálního prospívání znamená, když jedinec splňuje všechna klíčová kritéria a alespoň tři ze šesti vedlejších kritérií. Bylo takto testováno již dva tisíce dospělých osob a na prvním místě s 33% prospívající populace se umístilo Dánsko. Nejnižší hodnoty naopak byly v Rusku, kde prospívalo pouze 6% občanů. Cílem je tedy měřit a posilovat optimální prospívání lidí.

#### **6.5 Diskuze**

Tato nová oblast psychologie přinesla revoluční záměr, a to měřit životní, neboli tzv. "duševní" spokojenost. Je to zajímavý záměr, protože se tím podle mě dostává role psychologie a povědomí o duševním zdraví na vyšší úroveň. V podstatě odsunul všechny teorie a snahu některých psychologů o zkoumání kvality života a měření.

Přístup objektivizuje duševní pohodu - životní spokojenost. Už nestačí, že se člověk cítí dokonale šťastný, spokojený, naplněný, protože mu výzkumník řekne, že podle objektivně stanovených pravidel to tak není. Autor svůj přístup prosazuje s přihlédnutím ke “zneužití” pohledu na subjektivní štěstí veřejnou politikou.



## 7 Měření životní spokojenosti

Nejprve se výzkumníci zajímali o měření kvality života, přičemž kvalita života se posuzovala na základě výše hrubého domácího produktu. Na základě toho vznikaly mezinárodní srovnávací studie, které porovnávaly kvalitu života obyvatel různých zemí. Tyto výzkumy se provádí dodnes. Postupem času však byly teorie o kvalitě života rozvíjeny, mimo jiné kvůli zjištění, že souvztažnost kvality života a výše hrubého domácího produktu spolu souvisí jen do určité doby, po kterou se zvyšuje hrubý domácí produkt, ale pak už neplatí. Tedy vyzkoumali, že od jistého příjmu už jeho vzrůstání nemá vliv na zvyšování kvality života. (FISCHER, J. *Problémy měření HDP*. In LOUŽEK, M. (ed.). *Měříme správně HDP?* Praha : CEP, 2005, s. 11–20. ISBN 80-86547-42-6)

Oproti zaměření na výši hrubého domácího produktu se rozvíjí výzkum, který sleduje další indikátory - ukazatele z oblasti zdraví a životního prostředí, vzdělání, pocitování štěstí a spokojenosti. Výzkumem se zabývají různé odvětví vědy - sociologie, psychologie, ale i neurobiologie. Jiří Večerník ze Sociologického ústavu AV ČR dále píše: “Toto úsilí není jen akademickou záležitostí, nýbrž jde o tvorbu hodnotících kritérií dobré správy společnosti a na nich založených politik. Klíčovou otázkou je, zda má být cílem fungování ekonomiky jen materiální blahobyt, nebo zda jde o celkovou spokojenost lidí odvíjející se od různých charakteristik jejich života a širšího společenského kontextu. Jinými slovy, má být ekonomika zacílena na hospodářský růst anebo na společenský rozvoj? Jakkoli intuitivní volba vždy padne na širší pojetí, moderní společnost je založena na jednoduše měřeném ekonomickém růstu v tak rozsáhlé míře, že si důsledky této volby ani neuvědomujeme. Růst není jen statistickou veličinou, nýbrž tvoří všudypřítomný rámec lidské každodennosti”. (Večerník, Jiří. „*Subjektivní indikátory blahobytu: přístupy, měření a data.*” Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, Politická ekonomie, 2012. 60 (3): 291-308. ISSN 0032-3233.

Nad těmito otázkami se pravděpodobně zamýšlel také Martin Seligman, který se do této problematiky vložil a nabídl řešení v podobě psychology vytvořeného nástroje pro měření takzvané “duševní pohody”. Tato teorie je mezinárodně aplikovatelná a je objektivní metodou, která má sloužit také k měření a využití pro politické a státní účely - ke zjištění spokojenosti lidí, která není založena jen na ekonomickém růstu a k případnému

využití výsledků k proměně podmínek k žití a zaměření se na určité oblasti, v nichž by mohl proběhnout rozvoj k podpoře zvyšování kvality života občanů daných států. Teorii Martina Seligmana popisují v kapitole Pozitivní psychologie.

Pro měření životní spokojenosti a štěstí byly některými psychology vytvořeny složité indexy (Bradburn 1969, Withey 1976, Cantril 1965). Často však probíhají výzkumy založené jen na jedné nebo pár otázkách, kdy mají probandi pouze zhodnotit zda jsou či nejsou spokojeni nebo šťastni. (např. Bjornskov 2003; Kim, Hatfield 2004; Near et al. 1978; Smith 1979, Toth et al. 2002). (Hamplová, Dana. *Životní Spokojenost: rodina, práce a další faktory*. 1. vyd. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. ISBN 80-7330-063-X.)

“Dotazník životní spokojenosti” (DŽS)

Toto je poměrně známý dotazník, který zjišťuje životní spokojenost v několika oblastech a také celkovou spokojenost. Jedná se o statisticky standardizovaný dotazník, zakládající se na principu hodnocení na základě zadávání otázek velkému počtu respondentů a vyhodnocení norem. Nechci podobné metody používat, protože mne zajímají detailnější a komplexnější výpovědi jednotlivců a jejich náhled na celou problematiku. Je ale užitečné zhodnotit, na jaké oblasti se dotazník zaměřuje a případně zjistit, které možná opomíjí a bylo by potřebné je do mého okruhu otázek zařadit.

Autory dotazníku jsou Jochen Fahrenberg, Michael Myrtek, Jörg Schumacher a Elmar Brähler. První české vydání bylo uskutečněno v rámci Testcentra v Praze v roce 2001. Zadává se věkové skupině od čtrnácti let. Je koncipován jako nástroj k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v deseti významných oblastech, utvářejících tuto spokojenost. Tyto oblasti – jednotlivé škály dotazníku – jsou: Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí, příbuzní a Bydlení. Každou škálu tvoří sedm položek, na něž vyšetřovaná osoba odpovídá na sedmibodové stupnici (od "velmi nespokojen (a)" až po "velmi spokojen (a)"). Na základě skóre dosažených v těchto škálách se vypočte index tzv. celkové životní spokojenosti. Životní spokojeností je přitom míněno individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a perspektivy

do budoucnosti. Do výpočtu Celkové životní spokojenosti SEIQoL se započítávají pouze Zdraví, Finanční situace, Volný čas, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí, příbuzní a Bydlení. Používá se pro individuální diagnostiku i pro posuzování kvality života u vybraných skupin populace. Uvedené normy jsou postulovány pouze jako orientační a dotazník se nabádá k použití spíše pro poradenské účely.

Když budu hodnotit oblasti, na které se dotazník zaměřuje s ohledem na porovnání s oblastmi uvedenými v Teorii potřeb Maslowa, tak naplňuje první fyziologické uspokojení pod škálou Zdraví a Sexualita. Potřeba jistoty a bezpečí je zde sledována pod škálami Práce a zaměstnání, Finanční situace a Bydlení. Přijde mi zvláštní, že autoři do výpočtu Celkové životní spokojenosti nezahrnuli škálu Práce a zaměstnání, protože tato položka se mi jeví jako důležitá. Tato oblast může v ideálním případě sytit vlastně všechny druhy potřeb a zároveň může hrát v životě zásadní negativní vliv. Jako důležité se autorem jeví sociální potřeby, které zahrnují škály Manželství a partnerství, Přátelé, známí, příbuzní a dokonce Vztah k vlastním dětem. Posledně zmíněná škála je zajímavě zvolena, jelikož dává na podobu vztahu k dětem v souvislosti se spokojeností jedince zvláštní důraz, který běžně nebývá reflektován. Škály Volný čas a Vlastní osoba se dají řadit mezi zbývající druhy potřeb, ale těmto potřebám již není věnována žádná další pozornost.

V mém případě půjde o zhodnocení tématu na základě osobních výpovědí účastníků, se kterými budu provádět polostrukturované rozhovory. Chci se zaměřit na kvalitativní přístup, protože si myslím, že může podat cenné informace a má pro mě větší výpovědní hodnotu a význam, než například hodnocení spokojenosti se situacemi na škále.

## 8 Příprava na rozhovor

V rámci kvalitativního přístupu k zachycení tématu jsem si zvolila variantu, vést s vybranými jedinci polostrukturované rozhovory, které se budou opírat o teorie, které se zabývají spokojeností se životem. Navíc jsem se rozhodla inspirovat literaturou, která zachycuje situace a podmínky, které člověka činí nespokojeným a zjišťovat, jak moc jednotlivce tyto aspekty ovlivňují a jaký mají vliv na jejich celkovou životní spokojenost. V neposlední řadě jsem si vytvořila vlastní hypotézy a předpoklady.

Téma jsem chtěla pojmout co nejkomplexněji a když jsem přemýšlela nad všemi druhy otázek a předpokladů, které by mi přišlo zajímavé zahrnout a které dle mne tvoří ucelý obraz o životní spokojenosti nebo nespokojenosti, uvědomila jsem si, že by se jednalo o opravdu velké množství otázek. V podstatě by se z mého rozhovoru stala hloubková osobní anamnéza. Proto jsem nakonec zvolila variantu ptát se obecněji a nechat vyplynout oblasti, které se jednotliví lidé uvědomují a přijdou jim nejdůležitější. Šlo mi tedy o to, zjistit, jak lidé vnímají svoji životní spokojenost, na čem se zakládá, co jim chybí, jak se dokážou vyrovnávat s obtížnými situacemi a jaký na ně mají vliv. Moje předpoklady, se kterými budu dané výpovědi srovnávat, zůstávají stejné. Rozdíl je však v tom, že jsem se rozhodla tyto předpoklady nepodsouvat jako vodítko, ale nechat si je pouze jako základnu, která v souhrnu může podat vysvětlení k jednotlivým oblastem, které se v rámci rozhovorů vyjeví.

Abych ještě nastínila, na co by mi přišlo zajímavé se například zaměřit: Jestli existuje úměrnost mezi zvyšujícím se počtem oblastí, které jsou v životě člověka pozitivně naplněny a činí člověka šťastným a pocitem spokojenosti při srovnání u různých lidí. Jestli jsou některé složky u všech důležitější než jiné a mohou k pocitu spokojenosti stačit, nebo jestli má každý jiné prioritní oblasti. Jak vše souvisí s teorií Maslowa. Při jakých aktivitách se lidé cítí spokojeni a jestli se při určitých činnostech anebo učení se novým dovednostem či znalostem cítí spokojenější, respektive jaké jsou jejich strategie vyrovnávání se s psychickou nepohodou. Jak stresové faktory ovlivňují životní spokojenost. Chtěla bych zjistit, jak se jednotlivý člověk vyrovnává se stresem; jestli zná a používá nějaké strategie pro zvládnání stresu - zda ti co ano, sami sebe hodnotí jako spokojenější.

Vzhledem k pochybám o ovlivnění subjektivních výpovědí dotázaných ohledně jejich životní spokojenosti na základě jejich subjektivní nálady a pocitů (např. Martin Seligman), jsem se na onu otázku rozhodla zaměřit z více úhlů pohledů a specifikovat otázky tak, aby bylo zřejmé, že je rozdíl mezi aktuálním stavem a obecnou životní spokojeností. S ohledem na tyto výtky při zjišťování spokojenosti jedinců jsem vytvořila tři otázky: 1. “Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.” 2. “Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)” 3. “Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)”. Volbu vyjádření v procentech na škále 0 až 100 jsem zvolila, protože podle mne dává větší prostor a představu pro zhodnocení než například stupnice 0 až 10, nebo hodnocení na otázku, zda je člověk spokojen na škále “velmi spokojen”, “spíše spokojen”, “ani spokojen ani nespokojen”, “spíše nespokojen”, “velmi nespokojen” a jí podobné.

Dále mne zajímalo, co patří do té části, ve které je člověk spokojen a ve které nespokojen. Tato otázka vlastně směřuje ke zjištění stresových faktorů a na druhé straně odkrývá oblasti, které jsou pro člověka důležité a činí ho spokojeným. Otázku jsem formulovala takto: “Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo, a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to. “ Zdůraznila jsem tam i potřebu zamyslet se nad vlivy v minulosti, aby odpověď nebyla redukována jen na aktuální situaci, k čemuž by měl podle mne člověk přirozenou tendenci.

Otázka “Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.” se specifickěji zaměřuje na neuspokojování potřeb a dává prostor i k vyjádření uvědomí vlastních nedostatečností - toho co by chtěl člověk u sebe změnit - jinak jeho slabé stránky nebo způsoby přistupování ke světu, které jeho život činí složitější. Pokud si nějaké takové vůbec uvědomuje. Otázka by mohla podpořit jejich uvědomění. S tímto souvisí i další otázka: “Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.”

Dalšími otázkami se snažím zjistit, jaký vliv mají na jedince faktory osobní nepohody: “Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.” a “Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto

stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.” Způsoby, jak se s těmito situacemi vyrovnávat a jaké strategie lidé znají, se zabývají otázky: “Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?” a “Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?” Tyto otázky jsou v podstatě stejné, ale druhá verze je vlastně takovým doptáním, jestli se člověk tímto tématem více zabýval a je v tomto směru edukován, nebo s těmito problémy více pracuje a v tomto směru se nějak vyvíjí.

Otázka “Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?” je tak trochu projektivní - otevírá možnost vyjádřit, co by člověk chtěl bez ohraničení a projevit skryté tužby, třeba i řešení jeho životní situace. Zároveň by se na základě této odpovědi dalo zjistit, zda člověk reflektuje vlastní možnosti pro změnu a vývoj a zda má případně představu, co by se pro zlepšení situace dalo dělat.

“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak. “ V tomto případě zjišťuji chápání pojmů a to jak se pro jednotlivce tyto pojmy propojují či ne.

Pokud chceš ještě něco dodat, můžeš, jinak je to vše. Takto jsem se rozhodla ukončit rozhovor, aby měl každý ještě možnost doplnit, co je pro něj důležité a sdělit případně své pocity z celého rozhovoru.

Jak jsme si častokrát zdůrazňovali na přednáškách psychopatologie a klinické diagnostiky, “Člověk odpovídá podle toho, jak je ochoten schop”. Rozdíl ve výpovědích a v jejich hloubce jsou pochopitelné a počítám s nimi. Také s tím, že jedinec nezodpoví všechno do hloubky, ať už proto, že nechce, nebo si určité skutečnosti nemusí ani sám uvědomovat. I to může mít určitou výpovědní hodnotu. Různá témata jsou pro každou osobu jinak osobně důležitá a citlivá a můžou se v rámci nich projevovat nevyřešené konflikty.

Odlišné nároky, přístup člověka, jeho očekávání, neuroticismus, pocit důvěry, bezpečí a stability

## 9 Rozhovory a jejich rozbor

Rozhovory jsem vedla s každým jednotlivě v klidném prostředí. Mým výzkumným vzorkem se staly dospělé osoby ve věku 25-36 let. Tuto věkovou skupinu jsem zvolila, protože je mi blízká. Setkávám se s převážně částí právě s lidmi v tomto věku a z kontaktu s nimi vznikl popud k napsání tohoto tématu. Proto jsem u této skupiny také zůstala, i když je dohromady spojuje jen věk a ne určitá záliba nebo zaměstnání a podobně. Jsou to lidé z různých okruhů. Uvádím jejich věk a zaměstnání, jinak zůstávají anonymní.

Setkání jsem započala nezávazným tématem a uvolněním atmosféry. Potom jsem vysvětlila, jak rozhovor bude probíhat a to, že jsou otázky otevřené a já prosím o jejich komplexní zodpovězení. V rámci získání co nejpřesnějších informací jsem žádala o věrný a reálný popis stavů a situací. Vysvětlila jsem, že mi nejde o to hodnotit, jaký kdo je. Snažila jsem se každého uklidnit tím, že nebudu soudit, jak by co mělo být, podle ať už jakýchkoliv představ, ale že mi jde výhradně o pravou skutečnost věcí - o jejich postoje, představy, pocity, obavy, prožívání, bez zkreslování. Byla to snaha předejít upraveným výpovědím kvůli touze ukázat se v lepším světle, jak se u těchto sdělení stává.

Text koncipuji tak, že nejprve uvedu svou úvahu k probíranému tématu a následně uvedu příklad, o kterém se vyjadřuji.

### 9.1 Táňa

U Táni byla vidět velká míra zkreslení hodnocení na základě rozšiřujících otázek. Zde mělo velký smysl, ptát se na životní spokojenosti ze tří úhlů pohledu - “v nynější životní etapě”, “právě teď” a “za celý dosavadní život v průměru”. Pokud bych se zeptala jen prvním, nebo dvěma způsoby, bylo by hodnocení téměř 100%, zatímco opravdová, celková životní spokojenost nakoenc byla zhodnocena 60%, což je opravdu velký rozdíl. Dokládá to obávané předpoklady, že pokud je otázka položena jednoduše, lidé odpovídají podle momentální nálady a stavu a možná se i v rámci konatku s druhou osobou snaží být nevědomky pozitivnější. Táňa dále několikrát uvedla, že jí záleží, co si o ní druzí myslí a chce v jejich očích vypadat dobře - to může být také faktor, který tyto odpovědi ovlivnil. Je

to znát i při odpovědi, kdy zhodnotí svoji celkovou spokojenost sice na 60%, ale ihned dodává, že se momentálně cítí velmi dobře.

*“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.*

90%

+ je léto

+ těším se na novou životní etapu (rodičovství)

+ těším se, že nebudu chodit do práce

+ rodina a zázemí

10%

- *Stresuje mě moje dosavadní zaměstnání: nespravedlnost mezi zaměstnanci, mám pocit, že pracuji více než moje týmová kolegyně, přitom mají být naše role vyvážené, velmi vysoká míra stresu, nepohyblivá pracovní doba od 9-17hod.”*

*“Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem.*

85%

- *Momentálně mi skončila dovolená a musím opět do pracovního procesu, což mi trochu kazí náladu, naštěstí budu pracovat cca už jen 1měsíc.”*

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)*

60%

- *V nedávné minulosti jsem neměla vždy jen dobrá období. Momentálně se cítím velmi dobře.”*



V další odpovědi Táňa vyjadřuje své problémy, které, jak se zdá, velmi ovlivňují její život již od věku, kdy dospívala. Z uvedeného se dá předpokládat, že má Táňa potíže s méněcenností, s nízkým sevědomím, nemá pravděpodobně dostatečně vybudovanou vlastní identitu a stále hledá sebe sama. Její problémy se promítly do poruchy příjmu potravy. Těhotenství jí dává nový životní smysl a životní úkol, vytváří jí novou identitu.

*“Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.*

*Minulost:*

- *problémy s poruchou příjmu potravy a s tím spojené depresivní stavy a nálady*
- *v podstatě jsem to řešila posledních 15 let*
- *nízké sebevědomí*

*Současnost:*

- *díky těhotenství již neexperimentuji s jídlem což je velká úleva a mohu se soustředit na jiné činnosti*
- *myslím, že postupem času bych mohla najít samu sebe a smířit se s tím, jaká jsem”*

Ústřední téma se projevuje i v další odpovědi, přičemž se přidává vyjádření obtíží s vyrovnáváním se s nepříjemnými psychickými stavy.

*“Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.*

- *objektivní pohled sama na sebe*
- *vyšší sebevědomí, nezajímat se o to, co si o mě myslí okolí*
- *více energie*
- *schopnost rychle se oprostit od svých negativních pocitů, např. po hádce (nejsem splachovací)”*

Následně Táňa vyjádřila svoji schopnost jít si za svým cílem tak, aby naplnila své potřeby a to co chce. Pokud bych ji nechala ohodnotit naplňování v porovnání s pyramidou potřeb, možná by byla její odpověď jiná, ale já jsem se rozhodla už téma více neprohlubovat, protože mi již řekla hodně informací.

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.*

*- Ano, dá se říct, že se naplňují postupně – když chci něčeho dosáhnout tak na tom pracuji a postupem času svého cíle většinou dosáhnu...ale chce to čas.”*

Opět se ukazuje problém vlastní nejistoty. Stresové situace a špatné pocity jsou u Táni pravděpodobně hodně spojené se sociálními situacemi a s jejími psychickými stavy.

*Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.*

*- “Ano, samozřejmě, ve vypjatých situacích jsem ve stresu. Když mi někdo ublíží, mám špatnou náladu a je mi to líto. Někdy mám horší náladu i bez zjevného důvodu. Celkově mívám dost často výkyvy nálad, už odjakživa. Jsem schopná mít například deset nálad za den.*

*- Nemám ráda, když vím, že se o mojí osobě někdo baví – to mě velmi stresuje.”*

Můj předchozí vyjádřený předpoklad teď Táňa potvrzuje. Pokud tyto stavy ovlivňují její spokojenost z 50% a vyjádřila, že její celková životní spokojenost je asi na 60%, bude se pravděpodobně opravdu jednat o hlavní důvod, který ovlivňuje její životní nespokojenost. Stavy nepohody ji v danou chvíli pohlcují.

*“Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

*- V tu určitou chvíli 100%... S odstupem času zhruba 50%.”*

Táňa se pravděpodobně snaží svoji nejistotu rozmělnit v kontaktu s druhými lidmi a zvýšit si komunikací sebevědomí. Záleží jí na druhých lidech a možná si díky nim více uvědomuje svou identitu. Vyhledává sociální oporu nebo sport a spánek. Pláč. Snaží se tedy nějak uvolnit a odejít od problému.

*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?”*

- *Komunikuji s lidmi.*
- *Někdy se v tom vyžívám a musím se vybrečet.*
- *Když je situace hodně špatná, jdu spát, abych od problému utekla.*
- *Sportuji, snažím se nějak zaměstnat a přijít na jiné myšlenky.”*

*“Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?”*

- *Vyvarovat se samotě a nudě.*
- *Donutit se komunikovat a fungovat.*
- *Vyhledat pozitivní lidi a trochu je „vysát“.*
- *Sportovat, chodit do práce, při stresu dýchání.*
- *Kvalitní spánek.”*

Touto odpovědí Táňa vlastně vyjádřila možnosti řešení její situace...

*Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?*

- *Více bych se učila cizí jazyky a jela bych na zkušenou do ciziny.*
- *Vyhнула se poruše příjmu potravy.*
- *Mluvila bych s lidmi více otevřeně a přirozeně.*
- *Nepotlačovala bych své pocity a názory, aniž bych se bála reakcí okolí.*
- *Méně bych se zatěžovala tím, co si o mně myslí mé okolí.*

Je zajímavé, že Táňa kvalitu života spojuje s materiálními hodnotami, i když hodnotí, že pro ni takový význam nemají. Životní štěstí a duševní pohoda podle ní ovlivňují životní spokojenost, která je pro ni naplňována především vlastní psychickou vyrovnaností a spokojeností, uznáním a respektem druhých lidí vůči její osobě a dobrými vztahy. Okrajově zmiňuje také důležitost dobrého zázemí a zaměstnání.

*Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.*

*Životní spokojenost:*

- *Subjektivní pocit sama ze sebe a své životní situace (rodina, zázemí, zaměstnání, partnerský vztah, atd.)*
- *Sladění individuálních potřeb a jejich skutečné naplnění.*
- *Když na mě má moje okolí pozitivní názor.*

*Životní štěstí, duševní pohoda podle mě úzce souvisí s životní spokojeností a velmi ji ovlivňují.*

*Kvalita života je pro mě více materialisticky ovlivněná, je to něco co se dá vyjádřit např. v penězích nebo majetku, ale pro mě životní spokojenost znamená spíše duševní spokojenost, vztahovou spokojenost, naplňování cílů a potřeb člověka.*

## **9.2 Mirek**

Mirek svojí životní spokojenost hodnotí jako průměrnou, protože má základní potřeby uspokojeny, ale necítí naplnění ve svém osobním - vztahovém a pracovním životě. Žádná z oblastí mu nedává plné uspokojení. Jako nejdůležitější vyzdvihuje vztahy, práci a zájmové koníčky.

*“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.*

50%

*- Necítím čistou negativitu v žádné oblasti svého života, nicméně jak už to u dospělých lidí bývá, život je tvořen u většiny jedinců vazbou na rodinu, vztahy, práci, koníčky a přátele. A u spousty lidí může jen jedna z výše uvedených složek znamenat 90% celkové životní spokojenosti. Jelikož v současnosti cítím značné rezervy co do spokojenosti v oblasti rodiny, vztahů i práce, objektivně volím 50% jakožto vyjádření vlastní spokojenosti.”*

Mirek se jeví jako velmi racionálně uvažující. Ví, v čem tkví jeho rezervy ke spokojenějšímu životu a tak hodnotí svoji nynější situaci konstantně, bez ohledu na krátkodobé vlivy. Zdá se, že svůj život a stav vidí víceméně objektivně. Neuspokojení v oblasti vztahů a zaměstnání nechává volný průběh a situaci v těchto oblastech se pravděpodobně nesnaží nijak přímo řešit. Začal však sportovat, ve snaze upravit svůj životní styl a díky tomu se po fyzické stránce cítí lépe. Může to být jen kompenzace neuspokojení v určitých oblastech, nebo se může jednat o počátek vývoje i v dalších směrech.

*“Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popišem)*

50%

*- V životě se cítím prakticky stále stejně, nenastane-li zrovna kritické období a stres, který někdy potká každého z nás, případně světlé momenty, které naopak člověka pozitivně naladí. Tento den ani pár předchozích nenastalo prakticky nic, co by nějak zásadně vybočovalo z mých běžných dnů současnosti, nemám tedy ani důvod hodnotit svoji míru spokojenosti oproti úrovni uvedené v první otázce. Mimo skutečnost, že jsem včera konzumoval ve větší míře alkohol a právě jeho odbourávání dělá můj dnešní den těžší...:-) Musím ještě dodat, že během posledních 2-3 měsíců se určitě cítím lépe fyzicky díky intenzivnějšímu sportování, kde určitě připouštím i pozitivní dopad na psychiku díky antioxidačním a hormonálním procesům se sportem spojených.”*

Tady se ukázalo, že u něj neuspokojení spíše nemá celoživotně konstantní charakter, ale jedná se o určitou životní etapu, ve které Mirek cítí potřebu určité věci změnit. Celkovou životní spokojenost totiž hodnotí jako vyšší.

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru?  
(Vyjádři to procenty od 0 do 100%)*

*70%”*

U Mirka se opět projevuje jeho racionální uvažování. Vypadá to, že má docela jasně srovnané myšlenky a zná svoje slabiny - situace, které ho negativně ovlivňují. Na druhou stranu si uvědomuje, co mu prospívá. Za negativní označil zanedbávání svého zdraví, nepropíjající sociální vztahy, vlastní ovlivnitelnost názory druhých proti svému přesvědčení a zdrženlivost k aktivnímu jednání. Jako pozitivní faktory hodnotí vlastní vývoj, dobré vztahy, zdraví a zábavu.

*“Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.*

*Negativně určitě:*

- odkládání povinností*
- přílišné vyčkávání namísto okamžitého konání*
- poslouchání rad mých rodičů*
- špatní kamarádi, které jsem si našel v období okolo 15-ti let*
- alkohol a jeho konzumace*
- nekvalitní a nekomplexní strava*

*Pozitivně určitě v minulosti i v současnosti:*

- pracovitost a učenlivost*
- morálka*
- vztahy s partnerkami*

- kvalitní přátelé, na které se mohu spolehnout
- bojové sporty, běh
- zdravá výživa
- kvalitní sci-fi PC hry a filmy
- pobyt v přírodě”

Mirek je víceméně smířen se situací, ve které je. Když se však zamyslel, co by mohlo být jinak, uvědomil si, že by potřeboval více volného času, aby se mohl věnovat dalším činnostem. Potom by jeho život pravděpodobně nebyl tak monotónní. Do budoucna by chtěl založit svojí vlastní rodinu, cestovat a dbát více na zdravý životní styl.

*“Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.*

*- Bohužel tady nic extra nevymyslím. V současnosti žiju celkem fajn a pokud bych chtěl dělat další věci, tak na ně bohužel nezbyvá čas. Jediné co mě napadá, že je můj život možná někdy až moc monotónní a plyne čím dál rychleji. Manželka a děti, to je určitě změna, která mě čeká a které se nebráním. Co mě dále napadá, že bych chtěl více cestovat a více dbát na zdravý životní styl, kde mám ještě jistě nějaké rezervy.”*

Ukazuje se touha zpestřit si běžný chod života a více naplňovat kognitivní potřeby - touha po cestování, stejně jako v předchozí otázce. Snahu po naplňování kognitivních potřeb zmínil už i v jiných případech.

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.*

*- Většinou ano, svůj denní i týdenní rozvrh většinou splním, ať už jde o práci, koníčky, úklid či další jako nákupy, procházka atd. V globálu je jen obsah života občas monotónní, kde mě napadá, jak už jsem zmínil v předchozí otázce, například začít častěji cestovat. Jinak nějaký značný deficit v naplňování vlastních potřeb mimo dříve uvedené určitě necítím.”*

Mirek v určitých situacích prožívá menší nervozitu, kterou však považuje za přirozenou a neohrožuje ho. Práci dokázal oddělit od soukromého života a problémy, které se v ní někdy vyskytují, bere s nadhledem a nebere si je osobně. Problémy v rámci blízkých vztahů ho dokáží více rozhodit, protože mu na těchto lidech více záleží.

*“Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně?”*

*- Samozřejmě.*

*- Lehčí forma nervozity celkem běžně, mám-li například prezentovat nějaký materiál před větší skupinou lidí, jedu-li pozdě, ať už na schůzku, nebo na vlak atd.*

*- Špatnou náladu mám především, když se s někým pohádám, s někým blízkým. Netýká se to ovšem třeba vztahů a hádek na pracovišti, kde již mám toto nějak zautomatizované a příliš mě to nerozladí.*

*- Duševní tíseň spíše vzácně, ale i tu jsem pocítil třeba minulý rok, když mi málem zabili kamaráda. Jedná se ale jen o nestandardní situace, které asi každého nějak psychicky zasáhnou.*

*- Stáří bych řekl, že se mi práce se stresem a vnitřním neklidem daří lépe kontrolovat a ovládat, nicméně mám určitě ještě rezervy, co do potlačování těchto stavů, které jsou téměř vždycky spouštěny událostí, která si takovou emocionální pozornost ani nezaslouží.”*

Mirek téměř nezažívá psychické rozlady a pokud ano, nezatěžuje se jimi, a tudíž téměř neovlivňují jeho spokojenost.

*“Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

*7%”*

Stavy nepohody uvolňuje - oddaluje, pomocí sportu, hospody, vaření anebo svěřením se blízkému kamarádovi.



*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?”*

*- Jdu běhat nebo cvičit. Nebo jdu do hospody, ale tam se snažím chodit spíše, když mám dobrou náladu. Co je taky fajn je vaření, při kterém dokážu automaticky vypnout a trápení alespoň na chvíli odejde. Někdy ale stačí se jen vypovídat, svěřit se kamarádovi a to vnitřní napětí zpravidla alespoň trochu poleví.”*

Mirek v odpovědi zužitkoval svůj zájem o zdravý životní styl a vlastní připravenost k nakládání s těžkými chvílemi. Preventivně jí zdravé potraviny a zařazuje do jídelníčku hořčičk. V minulé otázce mluvil o oddálení špatných stavů, ale teď už ukázal řešení v podobě spánku. Ukázalo se tedy, že Mirek zranitelnost psychiky reflektuje a preventivně se udržuje v dobré kondici.

*“Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?”*

*- Jak už jsem zmínil, tak jedna z osvědčených metod na odbourání stresu je sport. Člověk se i unaví a odbourá problém s usínáním, což ke stresovým obdobím rovněž patří. Dále samozřejmě strava, hlavně banány. Co je pro lidskou psychiku důležité je dostatek hořčičku, který když tělo postrádá, často se odrazí jeho nedostatek právě na lidské psychice, což alespoň se domnívám, že mě už v životě také potkalo. Problém s nedostatkem hořčičku trápí především konzumenty kávy a alkoholu. Proto je dobré preventivně zařadit do jídelníčku potraviny, které ho obsahují, jako grapefruit nebo banány. Taky si kupuju Magnesii několikrát týdně.”*

Toto byla sebezpřesahující odpověď, kterou Mirek vlastně, stejně jako Táňa, vyjádřil řešení svého problému - monotónního, nedostatečně naplněného života. Pokud by se tématu ekologie aktivně věnoval, pravděpodobně by mu to dávalo velký životní smysl a uspokojil by tak své kognitivní potřeby a potřeby seberealizace.

*“Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?”*

- Asi by se jednalo o ekologii. Zacházení s naší planetou je katastrofální a bude mít ještě katstrofálnější důsledky. Už v tuto chvíli je jasné, že ekonomický trend výroby a recyklace produktů a elektřiny plus míra dopadu na životní prostředí se nedá moc zastavit ani zmírnit, přičemž životní prostředí je pro mě základ našeho života i zdraví, zároveň podstata funkční budoucnosti.”

Pojmy nerozlišuje, ale domnívá se, že pro každého člověka dosažení spokojenosti znamená naplnění odlišných preferencí.

“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

- Osobně ty termíny nerozlišuju a znamenají pro mě prakticky to samé. Spokojený člověk a úspěšný je v životě ten, kdo se ráno probudí a večer si jde lehnout a mezitím dělá věci, které ho baví. Jediné co se liší jsou samy lidé a jejich preference.”

### **9.3 Marián**

Marián hodnotí jako důležité své zdraví, práci, rodinu. Nedostatky má ve vztazích. Vidím snahu o pozitivní přístup a o spíše kladné hodnocení. Vztahové problémy ani nevedl v opozici k dobrým, ale jako součást. To by mohlo značit na smíření se situací.

“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

75%

- Téměř všechno vychází, zdraví drží, skvělá práce a rodina, vztahové problémy.”

Je pozitivně naladěn kvůli změně bydlení. Očekává změnu své situace. To je ten případ, který jsem rozebírala v rámci teorie potřeb, kdy změna životních podmínek může významně ovlivnit spokojenost člověka a nastartovat další vývoj i v jiných oblastech.

*“Na kolik se cítíš být spokojená/y právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)*

80%

*- Mám dobrou náladu, momentální nastavení je lepší. Nebavilo mě bydlet samotného, ale sehnali jsme super bydlení s kámošema a během července se stěhuju, takže fajn. “*

Zdá se tedy, že Marián svůj život vnímá velmi pozitivně a nemá pocity většího nedostatku.

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)*

90%”

Marián hodnotí, že jeho život výrazně pozitivně ovlivnili jeho rodiče. Následně měl dobré vztahy i na základní a střední škole a vytvořil si navíc blízká přátelství. Dá se předpokládat, že se pro něj dobré sociální vztahy staly určitým pevným bodem a základem spokojeného života. Pro celý další život ho kladně ovlivnilo studium na vysoké škole. Je spokojený se svou prací (založil vlastní firmu) a věnuje se svým zálibám - fotbal, knihy, filmy, hudba, akce s přáteli. Jako negativní vlivy popsal rezervy ve znalosti jazyků a rozchod s životní partnerkou.

*“Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.*

*- Negativně ovlivnil můj život studium jazyků na základní a střední škole. Nenáviděl jsem němčinu a musel jsem ji studovat. Rozchod s přítelkyní po hodně letech neskutečně negativně ovlivnil můj život.*

*- Pozitivně můj život ovlivnili skvělí rodiče, kamarádi a fajn kolektivy lidí na základní a střední škole. Pozitivně ovlivnilo můj život studium na VŠ.*

- *Aktuálně mě ovlivňují pozitivně věci, které mám rád... fotbal, společné akce s přáteli, párty, knihy a filmy, práce, i když ta někdy dokáže pěkně naštvat.*”

Marián je se svým životem podle všeho spokojený. Chybí mu jen odloučení blízkého člověka a nevyhovuje mu samostatné bydlení. Zmiňuje nedostatečné naplnění sexuálních potřeb.

*“Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.*

- *Jsem skromný a spokojený s tím co mám. Chybí mi blízký člověk, kterého jsem miloval, miluji a nemůžu s ním být. Jinak nic.*”

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.*

- *Všechny potřeby jsou v pořádku naplněny. Chybí mi blízkost a diskuze a takové to neustálé sdílení života s někým blízkým a milovaným. Také sexuální potřeby ne tak skvěle, jako dřív v trvalém vztahu, ale to je logické.* “

Marián popisuje pozitivní působení eustresu na jeho život. Přiznává občasné pocity osamělosti kvůli ztrátě blízkého člověka, které však nejsou příliš velké, protože má velké zázemí v jiných sociálních vztazích a především v rodině. Cítí neklid při setkání s člověkem, který se dle něj nechová správně. Nechápe, proč se tak děje a má z toho špatný pocit. Špatná nálada se objevuje po alkoholovém vystřízlivění.

*“Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.*

- *Občas ano. Klasicky starosti v práci, lehké starosti o budoucnost, které mě ovšem nutí makat a nezahálet, takže jsou v důsledku dobré. Špatná nálada občas po prokalené noci, na druhý den.*

*Duševní tíseň... občas, když se cítím osaměle, což naštěstí není tak často... Neklid, když narazím na blbce.*”

Stavy psychické nepohody se nenechává ovlivňovat. Netvoří podstatnou složku jeho života. Bere je jako přirozenou a nepodstatnou součást.

*“Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

5 - 10%

*- Jsou to prkotiny, v důsledku celkovou životní spokojenost ovlivňují minimálně. To je prostě život.”*

Marián se snaží svoji případnou psychickou nepohodu řešit konstruktivně. Přemýšlí nad svým stavem, aby si dokázal uvědomit, kde vzniká jeho původ a mohl s ním nějak naložit a problém tím vyřešit. Oporou jsou mu kamarádi nebo rodiče. Uvolněním kouření.

*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?*

*- Jedu do přírody na chatu, nebo na párty do zeleně a klidu. Sejdu se s přáteli nebo s rodiči a psychickou nepohodu se snažím vyřešit. Přemýšlím nad tím, proč a co se děje a taky si rád dám špeka.”*

Mariánovými strategiemi v boji proti špatným náladám jsou pozitivní myšlení a celkový optimismus. Myslím, že je to celkový přístup k životu - snaha být stabilní, racionální a nenechat se rozházet vlivem okolností. To, že se mu to dobře daří je pravděpodobně dáno pevným záchytným bodem, který mu poskytuje rodina a dobré vztahy s přáteli. Důležité jsou pro něj také jeho záliby. Cítí se lépe, pokud neodkládá své povinnosti.

*“Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?*

*- Pozitivní myšlení, neodkládání úkolů a povinností, optimismus, koníčky a přátelé.”*

Chybí mu znalost angličtiny a lituje rozchodu s partnerkou. Jinak nemá žádné další tendence ke změně svého života, se kterým je spokojený, a který mu vyhovuje.

*“Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?”*

*- Chtěl bych se naučit anglicky. Jinak bych neměnil.*

*Nikdy bych se tak lehce nerozešel s bývalou přítelkyní.”*

Marián rozlišuje mezi životní a psychickou ne/spokojeností. To se ukázalo už při hodnocení jeho vlastního života. Na druhou stranu se ale domnívá, že se tyto věci v určitých případech mohou propojovat. U něho se tak ale neděje, protože duševně nestrádá. Jako hlavní pro spokojenost zdůrazňuje radost ze života, užívání, bezpečí a klid a nestresovat se.

*“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.*

*- Dle mého názoru liší a současně je propojena. Mohu žít ve státě, kde je kvalita života na nejvyšší úrovni a stejně mohu být životně nespokojen. Popř. i duševně. Nebo naopak mohu být naplněn životním štěstím a duševně strádat z důvodu, že např. nemohu praktikovat své náboženství.*

*- Jedno potom ale automaticky musí ovlivňovat druhé.*

*- Pro mě je životní spokojenost spojená s prožíváním kvalitního a plnohodnotného života. Mít radost ze života, užívat si života, žít v bezpečí a klidu, bez zbytečného stresu. “*

## **9.4 Tamara**

Tamara jako nejdůležitější hodnotí své vztahy s přáteli, kteří jsou pro ni v podstatě rodinou. Možná ji i částečně nahrazují, protože vztahy s biologickou rodinou nezmiňuje. Jako významné zmiňuje jejich oporu, pocit, že díky nim je součástí větší skupiny a “někam patří”. Chybí ji životní partner, se kterým by mimo jiné založila rodinu. Přátelé však jeho absenci z velké části nahrazují. Zaměstnání jí zajišťuje finanční stabilitu, avšak po jiných

stránkách s touto prací není zcela spokojena. Raději by pracovala v jiné oblasti, která by ji pravděpodobně více zajímala a mohla by se v rámci ní více rozvíjet. S touto situací je ale v podstatě smířena a spíše se zaměřuje na dobré stránky, díky kterým se cítí dobře.

*“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.*

70%

*- V této životní etapě se cítím docela dobře, vzhledem k tomu, jak jsem se cítila dřív, to hodnotím nadprůměrně, a tedy 70%. Jsem ve věku, kdy už mám něco za sebou, a tak dokážu různé situace, nezdary, prostě to, co život denně přináší, zvládat lépe a alespoň částečně s nadhledem. Mám skvělé přátele, na které se mohu obrátit a spolehnout, kteří mě v neposlední řadě obejmou a vyslechnou či mile překvapí, a další stále získávám – to mě opravdu hodně nabíjí. Asi úplně nejvíc. S přáteli se ve mně vytrácí pocit osamění, mám dojem, že někam patřím, někdy se mezi nimi cítím doslova jako součást širší rodiny. Co mi v této etapě chybí je životní partner, se kterým bychom na strasti i slasti života byli dva, a se kterým bych mohla založit rodinu. Tento nedostatek mě však zdaleka netrápí tolik co dřív, paradoxně i když je daleko naléhavější - v souvislosti s věkem. Absenci partnera kompenzuji velmi častými kontakty s přáteli. Co se týče zaměstnání, ráda bych se věnovala spíše něčemu jinému, avšak mám strach nynější opustit (mám tu docela dobré podmínky i plat) a hledat jiné uplatnění. Tady u mě funguje stále nižší sebevědomí, podceňování sebe a obava o perspektivitu mé osoby pro potencionální zaměstnavatele. Hlavním důvodem však je, že sféry, kde bych se ráda realizovala, nejsou tak dobře finančně ohodnoceny, abych sama zvládla zaplatit životní náklady. Každopádně se cítím opravdu docela dobře. Prostě se snažím si to tolik nebrat a užívat toho dobrého. Dřív – třeba jen před 3 lety – bych hodnotila určitě hůř.”*

Pro Tamaru se tyto dvě otázky prolínají. To by mohlo znamenat, že svoji aktuální spokojenost nehodnotí na základě momentální nálady, ale z širšího pohledu. Nebo v tu chvíli její nálada korespondovala s životní etapou, kterou hodnotila a proto ji ani nenapadlo odpovédět rozdílně.

*“Na kolik se cítíš být spokojená/y právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)*

70%

*- Je to asi stejné. Přejde mi, že si dost a často uvědomuju (ve smyslu přemýšlím o tom) v jaké životní etapě se nacházím a tato otázka mi splývá s předchozí, odpověděla bych tedy stejně - pozitivně mě ovlivňují přátelé, negativně absence partnera.”*

Celkovou spokojenost hodnotí jako výrazně nižší kvůli špatnému rodinnému zázemí a komplikovanému vztahu s otcem. Uvědomuje si, že tyto vztahy negativně ovlivnily a ovlivňují její život, především její pohled na sebe samu. Komplikovaný vztah se projevuje do jejích dalších partnerských vztahů a působí jí problémy. Pozitivně hodnotí vztah s bratrem, na kterého se může kdykoliv obrátit a to, že si díky odlišným názorům a hodnotám rodičů vybuodovala vlastní identitu a váží si v porovnání k tomu o to více dobrých vztahů s přáteli. V celkové životní spokojenosti jsou opět jako nejdůležitější hodnoceni přátelé a absence životního partnera. Vztahová úroveň a potřeby sounáležitosti a lásky jsou tedy u Tamary opakovaně zdůrazňovány jako její nejdůležitější.

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)*

50%”

*“Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.*

*- V minulosti mě hodně negativně ovlivnily nedobré vztahy v rodině, díky kterým neustále (avšak úspěšněji než dřív) bojuji s nedostatkem sebevědomí a podceňováním se, a to asi ve všech oblastech života. Velice komplikovaný vztah s otcem (trvajícím dosud, i když v menší míře) také dost ovlivnil a stále ovlivňuje můj intimní život - výběr partnera a vztah s ním – komunikace, kompromisy, respekt sama k sobě, a to spíše k negativnímu. Na druhou stranu mi hodně přinesl nadstandartní vztah se sourozencem, na kterého se mohu kdykoliv a se vším obrátit a on na mě. Dalším, co hodnotím pozitivně, je, že jsem si díky dost odlišným*



*názorům a hodnotám rodičů utříbila vlastní životní hodnoty a pohled na vztahy mezi lidmi vůbec. Budu se opět opakovat, ale nyní můj život nejvíce ovlivňují přátelé – to, že je mám (pozitivně), a partner – to, že ho nemám (negativně).”*

Ukazuje se touha k větší seberealizaci, se kterou by možná bylo spojeno také větší naplňování kognitivních potřeb. Tamara by si přála být silnější, mít větší sebevědomí a být tím pádem odhodlanější, možná i k tomu, změnit svou práci tak, aby naplnila její další potřeby. Partner by pro ni mohl znamenat oporu a zázemí, které neměla u rodičů a dát jí pocit většího bezpečí (i finanční zajištění), díky čemuž by se pravděpodobně mohla posunout dále.

*“Zkus se zamyslet a popsát, co ti v životě nebo u sebe chybí.*

*- Budu jak kolovrátek bohužel. Zase je to ten partner, co mi chybí v životě. A co mi chybí u sebe? Větší sebevědomí, větší odhodlání zkoušet nové věci, zvláště když jsou s nimi spojená nějaká rizika (ale je to daleko lepší než dřív), pocit realizace v zaměstnání.”*

Tamara si své neuspokojené potřeby seberealizace v zaměstnání vynahrazuje volnočasovými aktivitami, ve kterých k této seberealizaci dochází a přátelé jí zase poskytují sociální oporu, která jí chybí v rámci rodiny a partnerství.

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.*

*- Určitě nejsou. Zase je to ten partner a chybějící realizace v zaměstnání, což kompenzují tím, co dělám ve volném čase a s kým ho trávím.”*

Tamara se se svými stavy psychické nepohody snaží bojovat a změnit špatné pocity, které v ní přetrvávají kvůli zkušenostem se vztahy v rodině, které se následně promítají i do dalších vztahů a objevují se v náročných situacích, ale tyto zkušenosti jsou v ní hluboce zakořeněné. Myslí si, že k projevování a pociťování špatných stavů dochází kvůli jejímu vytěšňování negativních zážitků. Není jí z toho dobře a tak mluví o asociaci lidí a stavů, které v ní jednotlivé popisy negativních duševních stavů vyvolávají. Projevuje se u ní

zakořeněná nejistota vůči druhým, kvůli porušené citové vazbě s jednou z primárních pečujících osob. I když s tímto problémem bojuje, vytvářením a budováním pozitivních vztahů, je vidět, jak silně attachmentové vzorce ovlivňují člověka.

*“Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.*

*- Jasně, že všechno tohle, ale když to srovnám s minulostí, tak v opravdu o dost menší míře (třeba 70:30). Dlouhodobě se snažím změnit pohled na život a jeho hodnoty v tom smyslu, abych byla spokojená s tím, co mám, a podobné stavy zažívala co nejmíň. Budu asi trapná, ale musím přiznat, že mi o tom vůbec nechce mluvit, jelikož to ve mně ty stavy vyvolává. To, že bych o tom měla mluvit, ve mně právě teď začíná vyvolávat nervozitu, stres atd. To zavání tím, že se snažím ty negativní věci asi vytěšňovat. Tak aspoň asociace: duševní tíseň – otec, negativní (často bez či málo důvodné negativní chování vůči mé osobě; neklid, nervozita, stres – pohovor, setkání s jinou osobou (třeba rande či i s kamarádem, kamarádkou – to souvisí s tím sebevědomím).”*

*Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

70%

*- Myslím, že mě ovlivňují hodně, proto se jich snažím vyvarovat.”*

Strategiemi při boji s psychickými neduhy jsou u Tamary sport a sociální kontakt. Zmiňuje navíc i fyzický kontakt.

*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?*

*- Vyhledávám společnost. Pak pomáhá sport, ale někdy se k němu nedokážu přes špatnou náladu donutit.*

*Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?*

*- Opět se budu opakovat. Moje strategie je vyhledat společnost. Samota mi nedělá dobře. Jasně, že někdy je člověk rád sám, ale ta dlouhodobá je pro mě peklo a špatně v ní svoje špatné stavy zvládám. A taky mi opravdu hodně pomáhá fyzický kontakt (objetí, pohlazení).”*

Pokud by Tamara něco měla změnit, byla by to práce kvůli důvodům již dříve uvedeným, ale zatím jí situace v podstatě vyhovuje a dává zázemí a určitou stabilitu.

*“Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?”*

*- Tahle otázka mi taky dělá problém. Ono by se toho možná našlo dost, ale to člověk soudí z dnešního pohledu a zkušeností. Můžu říct, že bych třeba vystudovala něco jiného, ale v tom věku, kdy jsem se o zaměření rozhodovala, jsem neměla ty zkušenosti co teď, takže by mě to v té době vůbec nenapadlo. Jestli se myslí, co bych chtěla změnit teď a mám na to, abych to udělala, tak asi ta práce no.”*

Tamara dává do souvislosti pojmy životní spokojenost a kvalitní život, které jsou dle ní naplněny v případě, že člověk nepociťuje nedostatky a trápení a je spokojený. Oproti tomu vymezuje termín duševní spokojenost a pohoda, které pro ni znamenají psychickou vyrovnanost, která je pro ni v tomto kontextu možná spíše jakousi nadstavbou ke spokojenému životu. Termín životní štěstí jí asociuje děti, nebo určitou infantilitu.

*“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.*

*- Asi, že je člověk spokojený s tím, co má a jak jeho život funguje a plyne, a nepociťuje žádné zásadní nedostatky či trápení. Na kvalitu života různí lidé nahlíží různě, někteří ji třeba odvozují od hmotného zabezpečení a hmotného zajištění vůbec. Každopádně myslím, že spolu souvisí. Pokud je člověk se svým životem spokojený, řekla bych, že žije kvalitním životem.*

- *Pojmu životní štěstí asi moc nerozumím, ale asociujou mi to třeba děti.*

- *Duševní spokojenost a pohodu asi chápu, ale že bych s nimi úplně měla zkušenost, to asi bohužel ne. To je o duševní vyrovnanosti a k té mám ještě kus cesty.”*

## **9.5 Medard**

U Medarda byly odpovědi na tyto tři rozdílné otázky ohledně vnímané spokojenosti velmi rozdílné a pro mne překvapivé. I přesto, že se v nynější životní etapě cítí být spokojený na 50% a právě teď na 70%, v průměru za celý život ji ohodnotil na 100%. Chápu to tak, že je se svým životem celkově spokojený kvůli sociálním vztahům a práci a tomu co má, ale když se má zaměřit na současnost, vidí své rezervy - chce se rozvíjet v práci a naplnit své cíle a proto aktuální stav hodnotí jinak.

*“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.*

- *V nynější životní etapě se cítím být spokojený na 50%. Jsem hrdý na to, co jsem již dokázal do teď, ale vím že to ještě není vysněných 100%. Mám před sebou cíle a ty až splním tak to budu moc soudit na 100%. “*

*“Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem).*

- *V tuto chvíli na 70%, protože vím, že mám možnosti se dále rozvíjet v zahraniční, kde moji práci lépe ohodnotí. A vím, že mám kolem sebe přátele, kteří mi s tím pomohou. S tou pozitivně/negativní ovlivnitelností - každá akce má nějakou reakci.”*

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%).*

- Má celková životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? No zatím jí hodnotím 100%. Jsem ve znamení Váhy a ty bývají často vyrovnané, ale zkuste jim jednu z misek rozhodit... Bavi mě pomáhat lidem a tak celkově dobré zázemí - rodina, přátelé, takže je z čeho čerpat dál do budoucna. Užívám, jak jen jde.”

Pozitivně i negativně ho může ovlivnit vztah s partnerkou. Důraz na jediný tento faktor pravděpodobně ovlivnily nedávné negativní zkušenosti v této oblasti.

“Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

- No u mě to budou ženy, protože ty vždy něco ve mně pozitivně či negativně ovlivnily a následky či dobré rady do života si беру stále k srdci a snažím se jim vyhnout do budoucna. Když máte opravdu někoho rád a myslíte si, že to může být až do smrti a pak najednou je vše jinak, tak to pak hne celou psychikou člověka až do konce života... Ne nadarmo se říká, že po válce je každý generál.”

Medard vyjadřuje pocit, že život je, jaký je a život jednotlivce je možná spíše hříčkou osudu? Je rád, za to, že žije, ale chybí mu blízký člověk. Důležité pro něj je si život užívat a nebýt příliš náročný.

“Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

- Předem děkuju za to, že žiju, tedy jsem. Život je to, co se teď odehrává a v něm nic moc změnit nejde. Můžete být vegetarián, hinduista, ateista a mohl bych pokračovat dále, ale nikdo tě pak nevaruje na to, že třeba: neboj, není nabitá, nebo není to pod proudem. V životě mi nic nechybí, nejsem náročný a jen si ho užívám naplno, dopokavad' to jen půjde. U sebe, co mi chybí, asi někdo kdo mě obejmě a řekne mi, vím, že to nebude nikdy dobrý.”

Medard jako svůj životní smysl vnímá svou práci, ve které pomáhá druhým lidem, zároveň však nechce zanedbávat svůj vlastní život a proto mu chybí více času a odpočinku pro sebe.

*Snaží se svůj volný čas využívat a naplňovat i další potřeby - kognitivní a estetické a také dbát na svoje zdraví sportováním.*

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.*

*ANO*

*- Jelikož pomáhám lidem, tak z takového hlediska jsou mé potřeby naplňovány. Je pak dobrý pocit, že vím, že něco dělám dobře a užitečně.*

*NE*

*- Ale když chodíte skoro od nevidím do nevidím do práce tak pak málo času máte i na sebe, což mi přijde škoda a proto jak jen to jde, tak se snažím rozvíjet v hudbě ve sportu a celoživotním vzděláváním.”*

Byla to trochu šalamounská odpověď, odvracející téma od vlastní osoby. Při práci záchranáře má Medard s negativními pocity určitě velkou zkušenost a v další odpovědi také vysvětlil, že se od špatných psychických stavů snaží odpoutat, obrnět se a nebrat si svoje problémy ani potíže druhých příliš k srdci, protože by takovou práci jinak ani nemohl vykonávat.

*“Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.*

*- V mém povolání záchranáře je něco, co se nevyskytuje :D ?...”*

*“Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

*30%*

*- Jako záchranář jsem viděl, prožil, zažil, soucítil tolikrát, že už jsem spíš flegmatik a neberu si to domů. Víím, že mohu klidně spát.”*

Když ho ovládá špatné psychické rozpoložení, snaží se zaměstnat mozek a nemyslet na špatné stavy. Praktikuje psychohygienu, sportuje a vyhledává sociální oporu. Jako zásadní vidí, neuzavřít se do sebe. Myslí si, pravděpodobně kvůli práci, že musí být stále vyrovnaný.

*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?”*

*- Vše abych se zas začal co nejdřív cítit dobře. Často sportuju, chodím za přáteli, a psychohygienu. Zkrátka vše aby na to mysl neměla čas přemýšlet.”*

“Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*- Vlastně musím být stále vyrovnan, když se dostaví stres nebo nepohoda, tak dělám vše pro to, aby se mi to všechno vrátilo do rovnováhy. Zkousím nějaké dechové meditace a uvolnit mysl, často pomáhá komunikace s přáteli nebo sport, hlavně se neuzavřít do sebe.”*

Další odpověď s nadsázkou a sarkastickým humorem, který Medardovi v práci a s psychickou rovnováhou určitě taky pomáhá.

*“Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?”*

*- Aby nikdo neumíral a já neměl tolik práce pak :D “*

Pro Medarda je pojem životní spokojenost nadřezan ostatním termínům, které v sobě všechny zahrnuje a je ideální, disponovat všemi těmito kvalitami.

*“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.*

*- Domnívám se, že životní spokojenost spojuje vše dohromady. A když vše máte po kupě, tak jste asi nejšťastnější bytost na planetě.”*

## 9.6 Milan

Pro Milana je pojem životní spokojenosti spojen s náladou a úspěchem či jeho opakem. Vadí mu tlak společnosti. Nechce být ovlivňován a svazován. Proto, aby byl spokojený, se potřebuje svobodně rozhodovat a dělat věci podle svého vlastního přesvědčení. Vnímá tlak, který ho vnitřně svazuje.

*“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.*

80%

*- Cítil bych se spokojenější bez tlaku okolní společnosti na to, jak bych se měl chovat a žít. Že bych měl mít takovej a takovej vztah, pak rodinu, dobrou práci, hypotéku atd. Nechci být na nic úplně vázaný, potřebuju volnost a svobodu.*

*- Spokojenost se mění s aktuální náladou a přicházejícími úspěchy a neúspěchy.”*

Milan se nechává ovlivňovat momentálními náladami a také myšlenkami, jak už to vyjádřil v předchozí otázce.

*“Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)*

*- Právě teď se mám dobře podle toho, na co myslím. Část života se ubírá správným směrem a část špatným. Kvůli práci 60%.”*

Se svým prožitým životem je spokojený, ale jeho cílevědomost ho žene dále a pokud by se měl zamýšlet tímto směrem, vidí ještě rezervy.

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)*

*- Když se ohlédnu dozadu, tak si nakonec nemám na co stěžovat. 90%*

*- Na druhou stranu jsem už mohl být milionář, takže z tohoto pohledu 10%.”*



Milan se snaží vyvažovat rovnováhu mezi povinnostmi a volným časem. Snaží se být nadprůměrně finančně zajištěný. Je pro něho podstatná možnost realizovat se a naplňovat svůj potenciál. Vyjadřuje také, že je pro něj důležité naplnění potřeby uznání - potřeby dosáhnout úspěchu a být kompetentní.

*“Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo, a také co ovlivňuje nyní, tvoji životní spokojenost a popiš to.*

*- Je to boj každodenní práce s potřebou žít a užívat si.*

*- Je to způsob, jak se realizovat – realizovat se v práci a vydělávat hodně peněz za vydání malé energie - aby jí hodně zbylo na zábavu a zároveň se realizovat v mých zálibách.*

*- Je to potřeba být úspěšný, záleží na rozpoložení a aktuální vizi o budoucnosti.”*

Opět zdůrazňuje svoji potřebu realizace, touhu být finančně nezávislý a potřebu mít dost spolehlivých lidí, kteří by mu pravděpodobně pomohli v naplňování jeho potřeb a při realizaci zájmů.

*“Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.*

*- Chybí mi čas na realizaci všeho, co potřebuju stihnout.*

*- Stále chybí peníze.*

*- Nedostatek lidí, na které se člověk může spolehnout.”*

Milan si jde podle všeho ambiciózně za svými cíly a díky své nezávislosti naplňuje průběžně všechny své potřeby.

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.*

*- Všechny moje potřeby jsou postupně naplňovány, ale ne konstantně, záleží na životním a ročním období.”*

Milan popisuje svoji psychickou nepohodu jako odvislou od srovnávání s druhými a v případě, že se mu nedaří naplňovat své potřeby a cíle.

*“Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.*

*- Ano.*

*Je způsobená většinou podvědomou potřebou soutěžit s ostatními, přeměřovat a porovnávat úspěchy ostatních. Odejde stejně rychle, jako přišla.*

*- Přichází v době, když například hledám práci, která musí splňovat určitá kritéria. Chvilí se hledání daří a chvíli. Když se nedaří, jsem neklidný.”*

V danou chvíli je Milan špatným stavem pohlcen.

*“Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

*- Logicky vždy to ovlivňuje 100% mojí životní spokojenosti. V tu chvíli. Mění se ze dne na den.”*

Kvůli jeho velké potřeba se neustále realizovat a být úspěšný, se Milan s psychickou nepohodou vyrovnává tím, že se snaží se realizovat ještě více a být ještě úspěšnější. Klid mu dává kouření, při kterém se uvolní. Také snaha být nad věcí.

*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?*

*- Dám si brko.*

*- Zkousím hledat nové možnosti jak se realizovat a tím být v životě efektivnější a úspěšnější.”*

*“Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (at' už akutně nebo dlouhodobě)?*

*- hult*

- *uvědomovat si, že všechno je nedůležité - hlavně v práci*
- *nestresovat se každodenními faily*
- *brát všechno a všechny s rezervou”*

Milan žije život sám za sebe a tak jak chce. Ostatní ho asi příliš nezajímá a nic by neměnil.

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

- *Chtěl bych světový mír a aby děti v Africe neměli hlad.*
- *Nechci nic změnit.*

Životní nespokojenost vnímá jako potřebu vyvíjet se neustále dál a myslí si, že je prospěšná. Propojuje ji také s finančním zabezpečením. Naproti tomu kvalitu života považuje za nezávislou na financích, ale odvislou od příjemně stráveného volného času.

*“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.*

- *Životně spokojen nebudu nikdy. Životní nespokojenost mě žene dál, abych byl víc a víc spokojený.*
- *Spokojení jsou v životě lidé, kteří si neuvědomují všechny možnosti světa anebo o ně nemají zájem.*
- *Kvalita života je hodně relativní. Ta nezávisí na penězích, ale na umění si užít volný čas.”*

## **9.7 Marek**

Na to, že na Marka působí negativní vlivy, dává procentuálně poměrně vysoké hodnocení své spokojenosti. Je znát, že ho jeho situace trápí.

*“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.*

70%

*- Zrovna prožívám ne úplně šťastné období a působí na mě spousta negativních vlivů, proto takové hodnocení.”*

Marek vyjadřuje, že jeho prožívání životní spokojenost mohou významně ovlivňovat emoce.

*“Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)*

*- Právě teď se cítím tak na 40%, je to do velké míry negativně ovlivněno emocemi, které v posledních týdnech zažívám.”*

Jeho celkovou životní spokojenost významně ovlivňují vztahy - negativně i pozitivně. Jako důležité vnímá úspěchy a vývoj.

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)*

85%”

*“Zamysli se, prosím, detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.*

*- Negativně ovlivňují můj život určité mezilidské vztahy, například odchod mého otce nebo moje rozchody, a to jak v minulosti tak i nyní, a pozitivně můj život ovlivňuje určité podpora mých známých a rodiny, sebemenší úspěchy a životní posuny.”*

Tato odpověď a vlastně i všechny další mohou být pravděpodobně hodně ovlivněny špatným psychickým stavem, ve kterém se Marek momentálně nacházel. Pokud byl Marek několik týdnů emocionálně frustrovaný, není se čemu divit, že nepocituje dostatek energie a odvahy a vůbec pozitivních emocí a myšlenek...

*“Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí?*

*- odvaha”*

Marek různé druhy potřeb nepopsal. Podle popisu se zdá, že se o naplňování svých potřeb možná nesnaží ani tak aktivně, ale spíše tomu nechává volný průběh.

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš, které ano, a které ne.*

*- Naplňovány konstantně určitě nejsou, spíš jsou to takové fáze, takže někdy jsou naplněny a jindy zase ne.”*

Marek popsal své psychické obtíže, které mu znepríjemňují a výrazně ovlivňují život. I v tomto ohledu je potom pocit nedostatečné odvahy pochopitelný. Tyto pocity ve velké míře ovlivňují jeho spokojenost. Marek má však naději, že lze potíže překonat a tím zvýšit i svoji celkovou spokojenost a pohodu.

*“Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.*

*- Neustále....., stres a strach jsou mi úhlavní nepřátelé již od cca patnácti let, takže je to zatím neoddělitelná součást mého života. Snad jednou, tyto pro mě celkem limitující pocity, překonám.”*

*“Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

*70%”*

Jako pozitivní hodnotí, neuzavírat se při špatných stavech do sebe. Nastavit si životní řád, sportovat a uvolňovat se pomocí dechu.

*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?*

*- Jak kdy. Bohužel většinou mám tendenci se uzavírat, ale z vlastní zkušenosti vím, že když se mi podaří opak, mému psychickému stavu to dost prospívá.”*

*“Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?*

*- Snažím se nastavit si v životě určitý řád, pomáhá mi různé cvičení nebo jen dýchání, které také do velké míry pomáhá zahnat nepohodu.”*

Další strategií by také mohlo být to, co by chtěl Marek u sebe změnit. Přístup méně myslet a více konat je návodem, který by mohl určitě prospět více lidem. Dobré vztahy mezi lidmi ostatně také. Markovi by v jeho životní spokojenosti tedy určitě prospělo být více aktivní a méně se nad věcmi zaobírat.

*“Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?*

*- Na sobě bych změnil přístup, minimálně o věcech přemýšlet a víc konat.*

*- A na ostatních bych změnil chování lidí jednoho k druhému, ztrácí se úcta a pokora.”*

Životní spokojenost nadřazuje ostatním pojmům a evokuje v něm životní bilancování.

*“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.*

*- Životní spokojenost ve mně evokuje nějaké životní bilancování a na to mám snad ještě čas.*

*Zcela jistě to však zahrnuje všechny vyjmenované pojmy, jako kvalita života, štěstí, spokojenost i pohoda.”*

## 9.8 Tonička

Tonička se cítí spíše nespokojená kvůli svému absentujícímu partnerskému a rodinnému životu., který by si přála a nemá ho. Prožívá kvůli tomu až pocity prázdnoty a bolesti.

*“Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.*

40%

*- V současné etapě života se moc šťastná necítím. Přála jsme si být ve svém věku v úplně jiné situaci. Mít dlouhodobý vztah a postupně pracovat na bydlení/baráčku, mít malé miminko nebo být těhotná a s dlouhodobým partnerem, se kterým bych měla už ustálený, příjemně kamarádský až spokojený partnerský život (při štěstí).*

*- Nic z toho ovšem nemám, takže cítím jistou prázdnotu a bolest.”*

Tonička si i přesto, že svou životní etapu objektivně nevnímá jako šťastnou, dokáže v určitých chvílích cítit spokojeně a užívat si okamžiku. Například výkyvy organismu jí ale taky dokážou mírně kazit náladu.

*“Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)*

80%

*- Snažím se žít okamžikem a vážit si toho, co zatím mám. Takže dnes, protože to vypadá na krásný večer a je super léto, se cítím docela spokojená. V dlouhodobém horizontu však ne. Jsem dnes i trochu unavená, nachlazená a nevyspaná, tak to mi lehce kazí dnešní spokojenost.”*

Pro Toničku jsou velmi důležité vztahy a tak na základě posledních špatných zkušeností s partnery cítí značné rezervy, ale svůj život vcelku hodnotí spíše pozitivně - spokojeně. Problémy ve vztazích reflektuje jako ty nejpodstatnější při nenaplnování spokojenosti ve svém životě.

*“Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru?  
(Vyjádři to procenty od 0 do 100%)*

85%

*- Za celý svůj život jsem docela spokojená, dlouho jsem byla vyloženě spokojená a radovala jsem se, ale můj poslední vztah a ještě některé roky předtím mně daly docela zabrat, a protože jsem od nůry vztahová, je to pro mě velký souboj se štěstím, když mi tahle kapitola v životě nevyhází.”*

Myslí si, že ji negativně ovlivňuje její mysl - lenost, prokrastinace, strach, někdy plachost, opatrnost. Jako pozitivní vlivy naopak vidí, že je společenská, aktivní, cestuje, vnímá důležitost sociální opory. Jedná se tedy o psychické faktory, sociální faktory, touhu k realizaci a k uspokojování kognitivních potřeb v podobě cestování.

*“Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.*

*-Moje lenost, prokrastinace a můj strach mě ovlivňují velmi negativně hlavně v práci.*

*- V mezilidských vztazích je to asi spíš lidská samota, kterou špatně snáším, protože jsem přirozený extrovert a mám ráda lidskou společnost. Pozitivně mě ovlivnila snaha jít životem podle svého, nebýt pasivní hodná holčička a jít do každé blbosti (s rozumem), která se nabídla. A cestování, to mě zachránilo. Ohromně si to užívám. A také mám ráda lidi a dělají mi radost, že jsou a zajímají se o mě.*

*- V mém posledním vztahu si partner stěžoval, že mi strach ovlivňuje i radost z každodenních věcí ve vztahu, ale doted' si nejsem jista, zda se jedná přímo o strach nebo o zralou dedukci, že některé věci v té chvíli nejsou v pořádku, a že budou mít špatný vývoj do budoucnosti. A asi mě negativně ovlivňuje i to, že jsem “analytička” a občas zbytečně plachá nebo opatrná před lidmi.”*



Tonička má problémy se svým zdravím, kvůli čemuž nemůže naplňovat svůj koníček - sport, chybí jí zázemí v blízkém partnerovi a také kamarádky, se kterými si byly blízké a teď se namají čas vidat kvůli okolnostem.

*“Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.*

*- Chybí mi partnerský vztah, to zcela jistě. Trošku mi chybí i moje kamarádky, které mají děti a už nemají dlouhodobě čas. Také mi chybí moje zdraví, protože to mi umožňovalo jezdit na milované hory.”*

Tonička popsala naplňování svých potřeb v rámci vztahů, přičemž v tomto ohledu ohodnotila jako důležité, pokud s partnerem mají společné zájmy, které sdílí. Nyní si musí budovat svůj systém a vymýšlet sama, jak a jaké potřeby naplňovat. Bez partnera cítí větší potřebu uspokojovat se starat sama o sebe a to co potřebuje a podnikat více činností a příjemných aktivit. S ním je ochotna se svých potřeb pravděpodobně částečně vzdát a nelpět na nich, nebo se mu přizpůsobit. Pokud je s partnerem, už to je samo možná tou největší hodnotou a vlastně naplněním nejdůležitější potřeby.

*“Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.*

*- Když jsem byla v posledním vztahu, tak nebyly – hlavně zapojení se partnera do mých koníčků, do mého světa. V těch předchozích vztazích to bylo o něco lepší, v některých to bylo naopak úplně bezvadné, ale zase se ty vztahy rozpadly na něčem jiném.*

*- Ted', když jsem sama a už si za ně zodpovídám jen já, tak občas selžu a sama si je nenaplním. Snažím se však, znovu si vybudovat funkční systém života a více organizované práce sama se sebou (abych měla čas na věci, které mě těší a dělají radost), abych se neutrápila.”*

U Toničky se stavy psychické nepohody vyskytují jako běžná součást života. Jsou pro ni nepříjemné a limitující. Má na sebe nároky, které se jí nedaří naplňovat tak, jak by si představovala, což je hlavním důvodem její nespokojenosti. Stejně nároky má i na partnera. Dále se vyjevují její existenciální obavy.

*“Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.*

*- Určitě – tíseň a stres z té nešťastné prokrastinace a strachu udělat někdy složité věci do práce, které se mi pak akumulují. Většina mé špatné nálady pochází z toho, že sebe sama zklamám v drobnostech – přijdu zase pozdě, zapomenu něco důležitého udělat, odložím to, atd., nebo mě zklame partner, protože neudělá, co by měl nebo co slíbil.*

*- Dále tíseň z toho, že možná nebudu mít šanci mít děti kvůli věku.”*

Tonička vyjadřuje vysokou míru ovlivnitelnosti jejího života negativními psychickými jevy. V odstranění vlastních nefunkčních kognitivních schémat vidí jeden z velmi důležitých životních úkolů. Popisuje, jak jí vlastní psychické nastavení brání v jejím životě - způsobuje negativní myšlení a následné prožívání a objevují se kvůli tomu u ní problémy jak v práci, tak v osobním životě, celkově v naplňování jejích potřeb a plném rozvoji a spokojenosti.

*“Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.*

*70%*

*- Přijde mi, že tyto pitomé emoční stavy jsou zodpovědné za mnoho negativních prožívání a docela mi kazí některé momenty. Vím, že existují způsoby, jak to víc ovládat, nenechat si do toho kecat od své vlastní ustrašené povahy, a asi laicky se o to snažím, ale zatím mi to moc nejde.*

*- Rozhodně to vidím jako jeden ze svých životních úkolů, naučit se lépe s nimi pracovat, aby mi neničili život.”*

Tonička psychickou nepohodu řeší několika způsoby. Spíše výjimečně se snaží situaci ovládnout konstruktivním vyřešením problému, který její stav způsobil. Uvědomuje si, že jí tato strategie velmi pomáhá. Může být díky tomu na sebe hrdá a tento způsob jí posouvá obrazně vpřed - posiluje ji.

Další strategií je u ní její vlastní psychické překonání daného stavu, které také hodnotí pozitivně, avšak její mysl jí opět zrazuje a dochází u ní k oddalování řešení, které jí opravdu pomáhá a nahrazuje ho odkládání řešení v podobě zaujetí jinými činnostmi, které jsou alespoň částečně příjemné a uvolňující.

Dále u ní funguje sociální rozptýlení a sociální podpora od druhých lidí.

*“Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?”*

*- Pro krátkodobé věci mám dvě možnosti - někdy se dokopu konstruktivně řešit ten problém, co mě znejišťuje nebo stresuje. A pak jsem na sebe hrdá, že jsem se překonala a aspoň malý krok k řešení udělala – i když třeba plně nevyřešila. Ale to se neděje často.*

*- Někdy to dokážu překonat psychicky, a tíseň odezní. Velmi často se mi (zejména poslední dobou) děje, že řešení odložím, a jdu si udělat radost něčím malým nenáročným (jídlem, zevlováním, někdy i filmem), což mě však jen zdrží, a nic to neřeší.*

*- Když se dlouhodobě necítím dobře, snažím se aspoň víc chodit ven nebo mezi lidi.”*

Tonička už strategie popsala v předchozí otázce, ale uvádí ještě další způsoby, které jí pomáhají k odreagování. Týmový sport a tanec, při kterém se jí rychle odplavuje stres a společenský kontakt. Tonička tedy výrazně odlišuje pojmy “necítit se psychicky dobře” a mít stres. Při vyrovnávání s těmito stavy volí odlišné strategie. Domnívám se, že je to ovlivněno intenzitou prožívaných emočních stavů, kterými je Tonička v druhém případě zahlcená a potřebuje je odbourat. Tyto stavy jsou dány spíše tlakem zvnějšku, které následně ovlivňují vnitřní prožívání a tenzi, zatímco v prvním případě je asi spíše naopak.

*“Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?*

*- Moje funkční krátkodobá strategie byla dlouho pohyb a sport – zejména týmový. To se teď snažím znovu zavést. Protože stres se mi tam odplaví fakt rychle. Hodně mi pomáhá i tanec, takže v podstatě fyzický pohyb, ale sex do toho nepatří (pro ten musím být v pohodě). Taky lidská společnost. Také snaha si uvědomit, že na tom nejsem zas tak špatně.*

*Takže v tomhle jsem více fyzická, než že bych si to uměla srovnat v hlavě mentálně.”*

*Pokud by si Tonička mohla vybrat co změnit, bojovala by se svým “chaosem” a chtěla by mít podporujícího životního partnera, který by měl podobné názory a zájmy.*

*“Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?”*

*- Ted' nevím, zda myslíš, na sobě svou vlastní snahou nebo na mém osudu.*

*- Na sobě - chtěla bych být více disciplinovaná, spolehlivá, ať netrápím svého šéfa a lidi okolo mě svým chaosem. Na svém „osudu“ by si vážně moc ráda přála potkat někoho ke mě dobrého do života, životního druha, který má víceméně společné priority a podobný přístup k lidem (myslím tím, práce na dlouhodobém vztahu) a důležitým věcem (mít partnera na prvním místě před prací, atd.), a vůbec by mi nevadilo, kdyby náš vztah během těch let osciloval mezi přátelstvím a partnerstvím.”*

Pro Toničku je pojem životní spokojenost úzce spjat s psychickou vyrovnaností a spokojeností v duševní oblasti - “duševní pohodě”. Pojem je pro ni spjat s dalšími pojmy, jako je vyrovnaná mysl, dodržování dobrých návyků, udržování životních přátelství, skromnost, optimismus, uvolněnost a určitá mentální svoboda. Vše souvisí s tím, co by u sebe chtěla změnit. Zároveň se domnívá, že je životní spokojenost relativní, jelikož má každý jiné nároky, zatímco termín kvalita života dává nějakou objektivní hodnotu.

*“Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.*

*- Životní spokojenost je podle mě relativní termín, na rozdíl od životní kvality. Jeden člověk může být velmi spokojený s málem, které jinému vůbec nestačí. Lidé jsou si v něčem podobní na celém světě (ať už biologicky, mentálně nebo kulturně – to ted' říkám na základě mého přesvědčení z cestování), bude se jistá životní kvalita protínat s životní spokojeností. Každopádně, podle mě životní spokojenost hodně souvisí s duševní spokojeností, která vede k duševní pohodě a s prací na tomto prožívání. Věřím, že k životní spokojenosti přispívá vyrovnaná mysl, dodržování dobrých návyků, udržování životních přátelství, skromnost, optimismus a zároveň uvolněnost a určitá mentální svoboda.”*

## **10 Diskuze**

### **10.1 Tři druhy otázek**

Ukázalo se, že zvolení strategie - položit otázky ohledně vnímané životní spokojenosti třemi způsoby, mělo ve většině případů velký smysl. Potvrdila se mi oprávněná kritika ovlivnitelnosti odpovědí na tuto otázku na základě aktuálně vnímané nálady. Pokud by lidé odpovídali pouze na jednu z otázek, byly by výsledky zjištěných dat velmi zkreslené. Takto se domnívám, že i pro ně bylo příjemné, zamyslet se nad svou spokojeností z různých úhlů pohledů a pro význam zjištěných dat to mělo smysl také. Buď byla (většinou výrazně) pozitivněji hodnocena jedna, nebo druhá etapa života (neboli celková či aktuální spokojenost), což v obou případech dává naději ke změně a k lepším zítřkům.

### **10.2 Procentuální vyjádření životní spokojenosti**

Procentuální vyjádření ohledně celkové životní spokojenosti bylo dvakrát zvoleno jednou 100%, dvakrát na 90%, jednou 85%, potom 70%, 60% a 50%. V jednom případě svou celkovou spokojenost proband označil dvěma čísly a to 90% nebo 10% podle toho z jakého úhlu pohledu by se na odpověď zaměřil. Bylo to však takto vyjádřeno spíše s nadsázkou a vtípem.

Procentuální vyjádření v nynější životní etapě bylo hodnocenou 90%, 80%, 75%, dvakrát 70%, dvakrát 50%, 40%.

Pokud byla spokojenost “právě teď” hodnocena výrazně odlišně než spokojenost v nynější životní etapě, bylo tak z důvodu momentální nálady. Jinak se tyto dvě zmíněné výpovědi poměrně shodovaly.

Celková životní spokojenost tedy byla většinou hodnocena pozitivněji, než celková životní etapa. Ve dvou případech byla naopak výrazně nižší kvůli problémům těchto jedinců v minulosti.

Tento způsob zjišťování jsem zvolila proto, aby v člověku vzbudil představivost a zamyslel se nad aspekty, které ovlivňují jeho hodnocení. To se také prokázalo při popisu procentuální volby.

## **10.3 Negativní a pozitivní faktory - popis procentuální volby**

### **10.3.1 Nynější životní etapa**

Probandi přirozeně vysvětlovali svou volbu pomocí pozitiv a negativ v rámci životních situací, ve kterých se právě nachází. Vzešly z toho tyto faktory:

Negativní:

- tlak společnosti
- nálada
- emoce
- myšlení
- negativní vlivy obecně
- zaměstnání - nespravedlnost, stres, dlouhá pracovní doba, nemožnost naplňovat svůj potenciál
- stres
- vztahové problémy
- absence životního partnera
- nenaplnění cílů - nedostatečná seberealizace

Pozitivní:

- nálada
- rodina a zázemí
- přátelé
- nová životní etapa (rodičovství) a vyvázání se z pracovních povinností
- nová životní etapa (změna bydlení)

- léto
- sport
- zdraví
- zaměstnání (vlastní firma)

### **10.3.2 Celková životní spokojenost**

Negativní:

- každodenní práce
- vztahy (rochod či problematické vztahy)
- špatné vztahy s rodiči
- zdraví (fyzické i psychické problémy, zandbávání zdravého životního stylu)
- učení se něčemu, co člověk nechce na úkor toho co by chtěl
- psychické faktory: lenost, prokrastinace, strach, plachost, opatrnost, nízké sebevědomí, pasivita, vlastní ovlivnitelnost názory druhých
- nemožnost založit rodinu

Pozitivní:

- seberealizace a naplnění potenciálu
- úspěch a uznání
- vlastní vývoj
- zábava, užívání si
- vztahy a sociální opora
- rodiče

- studium na vysoké škole
- zájmy
- zaměstnání (vlastní firma)
- pomáhající profese
- aktivita
- cestování

## **10.4 Vliv faktorů**

### **10.4.1 Sociální vztahy**

Díky jednotlivým popisům vlivů na životní spokojenost jsem získala přehled, které faktory spokojenost či nespokojenost významně ovlivňují. U všech osob kromě jedné byly významně pozitivně i negativně hodnoceny vztahy s druhými lidmi. To znamená, že sociálním vztahům byl všemi jedinci připsán velmi důležitý, shrnutě nejdůležitější význam. U jediného Milana sociální vztahy nebyly zmíněny naopak vůbec. Na tento fakt jsem se ho na konci doptala, protože jsem si této odlišnosti oproti jiným hned všimla a Milan vysvětlil, že odpovídal sám za sebe a ne za druhé. U jiných otázek vyjadřoval svoji potřebu po svobodě a nevázanosti a touhu po vlastní realizaci. Je tedy pravděpodobně spíše individualisticky zaměřený a lidé pro něj nejsou příliš důležití, nebo se ke vztahům z nějakých důvodů nechce vyjadřovat. U některých jedinců se naopak potřeba sounáležitosti a lásky projevuje tak silně, že převyšuje další potřeby. Potvrdilo se také moje očekávání velké negativní ovlivnitelnosti konfliktními nebo chybějícími vztahy (viz u Mariána pozitivně, u Tamary naopak negativně).

### **10.4.2 Psychické faktory**

Projevil se opravdu významný vliv psychických faktorů na celkovou i momentální spokojenost osob. Pokud se jedinec potýká s psychickými konflikty, psychickou nestabilitou nebo špatnými náladami - souhrně - zažívá častěji duševní nepohodu, výrazně



to ovlivňuje jeho životní spokojenost a fungování celkově. Významný vliv tohoto faktoru na prožívanou životní spokojenost se neukázal pouze u třech (kteří psychické neduhy téměř nezažívají) z osmi jedinců.

### **10.4.3 Faktory stresu**

Vliv stresu či vnějších negativních podmínek byl zmíněn pouze několikrát a to jen ve spojitosti s prožívanou nespokojeností v aktuální životní etapě nebo jako nepřímo zmíněnou formu stresu v podobě pocitu tlaku společnosti a pocitu neschopnosti nenechat se ovlivňovat proti své vůli. Problém však opět nasedá na psychické limity, které jsou vnímány jako určující, zatímco se zdá, že stres ze situačních podmínek nezasahuje jedince tolik do hloubky a nepůsobí mu problémy do budoucna, nýbrž jen v tu určitou chvíli. Z výpovědí ohledně stresu (byl zmíněn pouze stres v práci a občasný stres z časových důvodů, kromě jednoho případu, kde byl zmíněn problém s prožíváním strachu a stresu už od dob dospívání - v tomto případě bych ale možná spíše mluvila o nervozitě), či z úplné absence ve zmínění tohoto faktoru usuzuji, že stres jako takový ve skutečnosti není tak významným faktorem, který by výrazně ovlivňoval životní spokojenost či nespokojenost jedince v běžném životě. Stres je spíše občasnou záležitostí. Je vnímán jako přirozená součást života a lidé si s ním vědí rady. Nejlépe, jak se zdá, zde pomáhá odreagování v podobě sportu. Co je ale v tomto ohledu důležitějším faktorem, a co vlastně určitou formu stresu v důsledku způsobuje, nejsou vnější podmínky a vnější stresory, ale vlastní psychika člověka. Byl naopak zmíněn pozitivní stres - eustres, jako hnací motor, který člověka žene dále za uspokojováním dalších potřeb a jako faktor, který pomáhá v aktivitě a k vývoji.

### **10.5 Strategie vyrovnávání se s duševní nepohodou**

Téma častého nebo méně častého prožívání duševní nepohody se ukázalo být aktuálním u každého z mých probandů. Uvedu zde souhrnně, jaké strategie a přístupy ke zpracování těchto stavů tyto lidé používají.

uvolnění a odsunutí problému

- sport

- vyhledávání sociální opory
- fyzický kontakt
- spánek
- pláč
- *brát věci s nadhledem a ne osobně*
- *hospoda*
- *věnování se činnosti, která člověka baví*
- *zdravý životní styl*
- *kouření*
- zaměstnat mozek a nemyslet na špatné stavy
- psychohygiena
- meditace, dýchání

#### *konstruktivní řešení*

- *popřemýšlet nad svým stavem pro uvědomění, kde vzniká jeho původ a moci s ním naložit a problém tím vyřešit*
- pozitivní myšlení
- optimismus
- neodkládat povinnosti
- realizovat se
- *brát všechno a všechny s rezervou*
- neuzavírat se do sebe
- psychické překonání

Užívání konstruktivního způsobu řešení psychických problémů však uvedli jen tři lidé. A i ti přiznali, že více využívají řešení v podobě uvolnění a odsunutí problému do pozadí.

## **10.6 Další otázky**

Bylo zajímavé vidět, jak většina odpovědí na mou, jak jsem ji nazvala, “projektivní otázku” - “Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?, by vlastně byla řešením nedostatků nebo potíží daného jedince, k jejichž řešení se ale nemůže odhodlat.

Otázku ohledně posuzování smyslu jednotlivých pojmů týkající se spokojenosti jsem zvolila, abych si potvrdila, že jsem zvolila správný termín, což se mi potvrdilo. Kdybych použila například pojem pozitivní psychologie - duševní pohodu - byl by zájem zaměřen jinam. Termín životní spokojenost všichni popsali podobně, ale v případě dalších konceptů se objevily velké rozdíly.

## 11 Závěr

Na základě teorií a mého výzkumu jsem dospěla k závěrům, které zde shrnu. Pokusím se také odpovědět na otázky, které mne zajímaly ještě před realizací mého výzkumu, a předejdu z celého tématu určitá východiska.

Když jsem se při rozhovorech v rámci mého výzkumu ptala na otázku ohledně naplňování potřeb, dostávala jsem různé odpovědi, někdy strohé. Z celkového pohledu a ze všech otázek v celém rozhovoru tyto potřeby ovšem zaznívaly. Proto se teď na téma zaměřím a zhodnotím ho z tohoto pohledu.

Zásadně důležité je zajisté naplňování fyziologických potřeb, což je základem správného fungování organismu a bez čehož by člověk doslova nemohl existovat. Pokud si v tomto ohledu jedinec nastaví vyhovující režim - dostatek spánku přizpůsobený přirozeným biorytmům, zdravé kvalitní jídlo v přiměřeném množství, dodržování pitného režimu a zdravý přístup k sexualitě, také dostatek pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu, má dobrý předpoklad základního prospívání. Na tomto principu funguje homeostáza organismu, která však k pocitu uspokojení stačí jen po určitou dobu. Téma zdraví a fyziologických potřeb bylo v rámci rozhovorů zmiňováno jen výjimečně. Pokud ano, jednalo se o vyjádření potřeby fyzického kontaktu anebo zájem o zdravý životní styl. Je to dle mne dáno faktem, že tyto potřeby si člověk většinou automaticky zajišťuje a bere je jako základ, který není potřeba více rozebírat nebo se nad ním příliš zamýšlet.

Dalším základním prvkem pro spokojenost člověka je mít kde bydlet, mít útočiště, kde jedinec zažívá pocit naprostého bezpečí a stability. Místo, kde se může odreagovat a podstoupit ze společenského života. To, jaký je standard tohoto bydlení může ovlivňovat míru spokojenosti. Pokud bude člověk například bydlet v hlučném a znečištěném prostředí, nebo do obydlí bude pronikat málo denního světla, bude tam mít příliš málo prostoru, špatné hygienické podmínky, to všechno může negativně ovlivňovat jeho život. Stejně jako problémy nebo přímo špatné vztahy mezi jím a spolubydlícími i sousedy. Pociť stability nám také dodávají dostatečné finanční prostředky. Tato potřeba je stále brána jako víceméně automatická a byla zmíněna jen dvakrát.

S předchozím souvisí zaměstnání. Tady je podle mne zásadní, jak náplň práce souzní s osobností jedince, jednoduše jak ho baví a jak při ní naplňuje svůj potenciál. Na druhou stranu ale každý může mít jiné priority. Někdo bude spokojený se zaměstnáním, při kterém svůj potenciál naplňovat nebude, ale bude mu stačit, že má v práci klid a může se při ní věnovat ještě jiným záležitostem. Jiný upřednostní práci, ve které bude moci využít všechny své schopnosti i přes to, že práce bude třeba psychicky i fyzicky náročnější. Domnívám se, že jsou v tomto ohledu opravdu velké rozdíly a že je podstatné, aby si každý našel cestu, která mu vyhovuje.

Napříč výzkumy se ukazuje, jak zásadní význam představují sociální interakce mezi jedinci. Lidé už ze své podstaty potřebují žít v sociálních vztazích a mít kolem sebe blízké osoby. Projevilo se, jak důležitý je primární vztah s rodiči a jak se na základě něj vytváří další vztahy i přistupování k životu, vývoj osobnosti, sklon k neuroticismu, nedostatek sebevědomí a podobně. Také vztahy s širším okruhem osob jsou pro nás podstatné a vytváří náš vnitřní i vnější život, nastavují nám zrcadlo o sobě samých. V ideálním případě nám naše vztahy, stejně jako u předchozích podmínek, dodávají pocit důvěry, bezpečí a stability. Je tedy předpoklad, že pokud člověk upraví své sociální vztahy, bude mít pevné zdravé citové vazby alespoň s jednou osobou a bude se chovat prosociálně, bude také spokojenější. Navíc pomáhá přímá pomoc druhým, kterou v mém výzkumu zmínil jen jeden člověk. Vzhledem k tomu, že ale všichni kromě jednoho muže zdůraznili velkou potřebu sociálních kontaktů a sociální opory, budou ji pravděpodobně recipročně poskytovat také oni druhým. Touha po plném uspokojení této potřeby se v rámci mého výzkumu ukázala být opravdu tím nejdůležitějším předpokladem k naplnění spokojenosti člověka.

Většinou v rámci vztahů, se také naplňuje potřeba uznání, respektu a možnosti realizovat se, která je také považována za jednu ze základních potřeb a i v rámci mého výzkumu se ukázala být podstatným prvkem. V této oblasti se už ale objevovaly větší rozdíly. Pro některé se ukázaly být potřeby sounáležitosti a lásky tak důležité, že by pro naplnění této potřeby byli schopni potřebu realizace víceméně obětovat. Otázka ovšem je, jak by toto obětování trvalo dlouho a jestli by člověk po naplnění pocitu bezpečí, jistoty, které se dle mne pojí i s naplněním potřeby sounáležitosti a lásky neměl, potřebuje se

rozvíjet dále. Myslím si, že ano, a že to výpovědi k tomuto tématu, v rámci mému výzkumu, také potvrdily. Domnívám se, že každý člověk potřebuje cítit se platným a uznávaným členem společnosti. Tato snaha je vidět například i u jedinců s mentálním postižením.

Když se budu držet Maslowovy teorie potřeb a vezmu v úvahu další předpokládanou potřebu, dostanu se k potřebám kognitivním. Ty byly některými osobami také zdůrazněny, stejně jako potřeby seberealizace. Potvrdil se můj předpoklad, že v nutknání po naplňování takzvaných růstových potřeb byly mezi lidmi větší rozdíly. Pro někoho má dosažení a uspokojení těchto potřeb v životě naprosto zásadní význam a bez realizace v této oblasti by se necítil spokojený (znamená to hnací činitel v životě), pro někoho je to spíše okrajová záležitost. Usuzuji však, že mají nezpochybnitelnou funkci právě v případě, kdy má člověk pocit, že mu v životě něco chybí, i když má objektivně “vše na co si pomyslí”. Takový jedinec je finančně zajištěn a má uspokojeny všechny základní potřeby a člověk v nějaké krizové situaci by ho mohl považovat za marnivého, ale jedná se pouze o přirozenou touhu po vývoji a naplnění svého potenciálu, případně až přesahu - transcendenci.

Vycházela jsem z předpokladu, že by určité životní nenaplnění, nespokojenost a neschopnost plné seberealizace jedinců mohlo být výrazně ovlivněno působením stresových faktorů. Ukázalo se však, že pro životní spokojenost nejsou ani tak zásadní vnější stresové podmínky, jako limity ve vlastní psychice každého člověka. Jako nejzásadnější, i s přihlédnutím k uvedeným teoretickým východiskům, se jeví být zdravé sociální vztahy, zpracování minulých zkušeností a integrování pozitivních i negativních vlivů do osobnosti jedince, který se poté na podkladě své duševní vyrovnanosti a stability může plně rozvíjet, prosazovat a žít kvalitní harmonický život.

Na úplný závěr dodám, že snaha nového vědního oboru psychologie - pozitivní psychologie, která vznikla z přesvědčení, že má smysl v rámci vědecké psychologie zaměřit pozornost také na zvyšování lidského prospívání i u jedinců, kteří nejsou klinicky diagnostikováni, díky výstupům mé práce pro mě a možná i pro čtenáře, nabývá ještě většího významu.

## 12 Seznam použitých informačních zdrojů

Feeney, J. A., & Noller, P.: *Attachment Style and Romantic Love: Relationship Dissolution*. Australian Journal of Psychology, 1992. 44, 69-74.

Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C.: *Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study*. Personal Relationships, 1994. 1, 123-142.

FISCHER, J. *Problémy měření HDP*. In LOUŽEK, M. (ed.). *Měříme správně HDP?* Praha : CEP, 2005, s. 11–20. ISBN 80-86547-42-6.

Večerník, Jiří. „*Subjektivní indikátory blahobytu: přístupy, měření a data.*” Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, Politická ekonomie, 2012. 60 (3): 291-308. ISSN 0032-3233.

Hamplová, Dana. *Životní Spokojenost: rodina, práce a další faktory*. 1. vyd. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. ISBN 80-7330-063-X.

Hazan, Cindy, Shaver, Philip. *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*. Journal of Personality and Social Psychology (online). Roč. 52, čís. 3 (cit.10.8.2011), (s.511-524).

Condon, J. T.: *The assessment of antenatal emotional attachment: development of a questionnaire instrument*. Br J Med Psychol, 1993. 66, str. 167 - 183.

Maslow, Abraham, Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

Maslow, Abraham, Harold. *Theory of human motivation, originally published in Psychological Review*, 1943, s. 6.

Seligman, Martin. *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar 2003. ISBN 80-249-0293-1.

Seligman, Martin. *Vzkvétání - Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.

Praško, Ján, Prašková, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

Selye, Hans. *Stres života*. Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

Bowlby, John. *Attachment. Attachment and Loss*. New York: Basic Books, 1969. ISBN 0-465-00543-8

Irmiš, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3.

Pospíšil, Miroslav. *Řešení konfliktů a stresů, Manipulace v komunikaci*. Pospíšilová Alena, 2007. ISBN 978-80-903529-1-9.

Paulík, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.

Křivohlavý, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994.