

Naděje v pozitivní psychologii

Co je to naděje? Kde se bere a jak si ji můžeme udržet?
Právě na tyto a další otázky hledá odpovědi vědecký obor pozitivní psychologie. K naději lze přistupovat různým způsobem a lze ji efektivně zkoumat.

„Hlavně neztrácej naději“ anebo „naděje umírá poslední“ - kolikrát jsme to již v životě slyšeli? Co ale naděje vlastně je, co ji tvoří, kde se bere a jak si ji můžeme udržet? Právě na tyto a další zajímavé otázky hledá odpovědi vědecký obor pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012). V jejím rámci nalezneme několik různých přístupů k naději.

Jednu z nejznámějších teorií naděje vytvořil R. Snyder (2000), jenž naději chápal jako schopnost nacházet, zvažovat a volit různé cesty vedoucí k dosažení vytčeného cíle a udržovat při tom svou motivaci a snahu. Tento kognitivní přístup k naději tedy zahrnuje určitý způsob myšlení, který tvoří základ jakékoli aktivity zaměřené k cíli. Ukazuje se, že důležitou roli zde hraje také výběr správného cíle, tedy toho, co si přejeme a v co doufáme. Lidé, kteří si dokážou stanovovat konkrétní, adekvátní a smysluplné cíle, jsou v jejich dosahování úspěšnější než ti, kteří mají své cíle vymezené velmi neurčitě, nejasně, anebo je nevnímají jako příliš důležité.

Ne vždy se ale naše naděje a přání týkají toho, co je žádoucí, na co se lze dopředu připravit a co můžeme vlastním snažením přímo ovlivnit. Život nám někdy

přináší i těžké situace a náročné události, které nemáme pod kontrolou - a přesto je důležité nepropadnout beznaději. Právě s ohledem na tyto životní zkušenosti nabídl švýcarský psycholog A. Krafft jiný pohled na naději: prožívaná naděje je chápána jako pocit hluboké důvěry v příznivý vývoj událostí, který přetrvává i v takových náročných životních situacích, jejichž výsledek nemůžeme přímo ovlivnit. Ukazuje se, že tento druh naděje úzce souvisí se smysluplností života, spiritualitou a schopností vnímat svět v širší perspektivě (Krafft a kol., 2018).

PROJEKT HOPE BAROMETER

Kromě těchto dvou pohledů na naději existuje i řada dalších (Slezáčková, 2017), avšak v našich tuzemských výzkumech studujeme souvislosti a zdroje naděje především s využitím výše zmíněných přístupů. Již od roku 2013 uskutečňujeme v České republice každoroční výzkum naděje v rámci mezinárodního projektu Hope Barometer. Výsledky dotazníkových šetření na souborech českých respondentů, které dohromady čítají již více než čtyři tisíce dospělých



osob, nám nabízejí zajímavý výhled do obsahu nadějí, zdrojů naděje a činností, které lidé vyvíjejí ve snaze dosáhnout svých cílů, nadějí a přání. Opakovaně se tázeme, v co lidé v daném roce nejvíce doufají a k čemu směřují své naděje, a ukazuje se, že odpovědi se v průběhu let skoro nemění: jako nejdůležitější přání a naděje je pravidelně uváděno šťastné manželství nebo partnerství a spokojená rodina, hned na druhém místě se stabilně umísťuje vlastní dobré zdraví a třetí příčku obsazuje touha po harmonickém, vyrovnaném životě. Další významná přání se týkají udržení dobrých vztahů s druhými lidmi a osobní svobody. Zjišťovali jsme také, co lidé nejčastěji dělají ve snaze dosáhnout svých cílů a naplnění nadějí. Většina oslovených osob uváděla, že nad svými cíli důkladně přemýšlejí: vyhledávají informace, analyzují možnosti a zvažují okolnosti. Často také přebírají iniciativu, osobně se zapojují a pro plnění svých nadějí a přání rovněž motivují své blízké a členy rodiny. Zajímalо nás i to, co lidé považují za zdroj povzbuzení své naděje, od koho čerpají v těžkých časech podporu a sílu. Nejčastěji uváděná odpověď zněla, že se snaží nacházet naději především sami v sobě a přijímají tak zodpovědnost za své vlastní

prožívání a postoj k životu. Mezi další často zmiňované zdroje naděje patřily nejbližší osoby: životní partner či partnerka, přátelé, rodiče anebo prarodiče. Opakovaně bylo také uváděno, že významným zdrojem naděje mohou být i nelehké osudy jiných lidí, kteří úspěšně zvládli životní těžkosti a slouží tak jako příklad a vzor pro ostatní (Slezáčková, 2017). Další výsledky našich výzkumů odhalily, že dospělí lidé s vyšší úrovní naděje vykazují lepší duševní a tělesné zdraví, mají kvalitnější mezilidské vztahy, jsou psychicky odolnější, méně depresivní, více pečují o své zdraví, lépe zvládají stres a jsou celkově v životě spokojenější (Slezáčková & Krafft, 2016; Slezáčková a kol., 2018; Slezáčková a kol., 2020).

ODKUD NADĚJE PRAMENÍ

Naděje je však důležitá už v dětském věku a v adolescenci. Žáci základních škol, kteří projevovali vyšší naději, měli lepší školní prospěch, více kamarádů a byli fyzicky aktivnější a šťastnější než jejich vrstevníci s nedostatkem naděje. Také vysokoškoláci, kteří neztráceli naději, byli nejen ve větší duševní pohodě, ale také projevovali větší vděčnost za to dobré, co v životě

„Naděje vyrůstá ze schopnosti s důvěrou vzhlížet ke vzdáleným obzorům, čerpat sílu z překonaných překážek a s porozuměním přijímat skutečnost takovou, jaká je.“

JAK ŽIVIT NADĚJI

- Aktivně pečujme o svou duševní pohodu: Všímejme si světlých stránek života, budeme vděční za vše dobré, co máme, dělejme si drobné radosti a připravujme si plány a cíle, na které se můžeme těšit.
- Rozvíjejme kvalitní mezilidské vztahy: Laskavost, tolerance, vděčnost, odpuštění a láska – to jsou mocné výživové doplňky vřelých a důvěrných vztahů s lidmi, které zároveň slouží jako důležité zdroje naději.
- Rozšiřujme si obzory a vzdělávejme se: Pochopení širších souvislostí a hlubší porozumění životu chrání před pocitem odtrženosti, nejistoty a beznaděje.
- Věnujme se tomu, co nám dává smysl: Cokoli, čemu věnujeme svůj čas, energii a péči, náš život obohacuje, naplňuje smyslem a pocitem užitečnosti, které posilují psychickou pohodu i naději.

mají, a byli ochotnější jiným lidem odpouštět. Významná role nadějněho postoje k životu byla prokázána také u českých seniorů ve věku kolem osmdesáti let: vyšší naděje souvisela nejen s jejich lepším zdravotním stavem, ale také s vyšší duševní pohodou a pocitem smysluplnosti života (Slezáčková, 2017). Naděje sehrává klíčovou úlohu také u pacientů, včetně těch, kteří se vyrovnávají se závažným onemocněním (Slezáčková, 2020).

Jak je možné, že naděje přetravává i v těžkých časech, odkud vlastně pramení? Ukazuje se, že lidé, kteří si dokážou udržet nadějný přístup, jsou toho schopni především díky tomu, že nepropadají pesimistickým myšlenkám a katastrofickým očekáváním, čerpají oporu ze vztahů s druhými lidmi, a tudíž netrpí osamělostí, a také projevují vyšší míru takzvané generativity – ochoty přispět něčím hodnotným společnosti a věnovat svůj čas a energii pro blaho příštích generací (Slezáčková a kol., 2018). V jedné z nedávných studií se nám také podařilo prokázat, že vyšší prožitek naděje může být

(společně s větší mírou vděčnosti, vnitřní vyrovnanosti a nižší hladinou stresu) jedním z významných důsledků nácviku meditace všímavosti (mindfulness). Nejnověji jsme se zaměřili na nalezení odpovědi na otázku, jakým způsobem zvládají stres spojený s pandemií covidu-19 lidé, kteří ani v těchto podmínkách neztrácejí naději. Vyšlo najevo, že mezi nejúčinnější strategie zvládání stresu, které pomáhají zvyšovat naději, patří pozitivní přerámování (ve smyslu „i to zlé může být k něčemu dobré“), udržování aktivního přístupu k řešení problémů, využívání emocionální opory poskytované druhými lidmi a péče o svůj duchovní život a spiritualitu.

Naděje vyrůstá ze schopnosti s důvěrou vzhlížet ke vzdáleným obzorům, čerpat sílu z překonaných překážek a s porozuměním přijímat skutečnost takovou, jaká je. Dovolme tedy naději, ať prosvětlí naše všední dny a povzbudí nás na cestě životem, který i přes všechna úskalí a nesnáze stojí za to žít. ●

Doc. PhDr. Alena Slezáčková, PhD.

je docentkou psychologie v Ústavu psychologie a psychosomatiky Lékařské fakulty MU v Brně. Výzkumně se zaměřuje na téma naděje, duševního zdraví a všímavosti. Založila Centrum pozitivní psychologie v ČR a je autorkou řady vědeckých a populárních publikací z oblasti pozitivní psychologie a psychologie zdraví. Věnuje se také přednáškové a lektorské činnosti.

Zdroje:

- Krafft, A. M., Perrig-Chiello, P., & Walker, A. M. (Eds.). (2018). *Hope for a good life. Results of the Hope-Barometer International Research Program. Social Indicators Research Series, Vol. 72*, Cham: Springer.
Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
Slezáčková, A. (2017). *Hope and well-being: Psychosocial correlates and benefits*. Centre for Resilience & Socio-Emotional Health, Malta: University of Malta.
Slezáčková, A. (2020). *Jak pracovat s nadějí u pokročile onkologicky nemocných pacientů*. Klinická onkologie, 33 (Suppl 1), 138–141.
Slezáčková, A., Cefai, C., & Prošek, T. (2018). *Psychosocial correlates and predictors of perceived hope across cultures: A study of Czech and Maltese contexts*. In A. M. Krafft, P. Perrig-Chiello, & A. M. Walker. (Eds.). *Hope for a good life. Results of the Hope-Barometer International Research Program (165–197)*. Cham: Springer.
Slezáčková, A., & Krafft, A. (2016). *Hope: A driving force of optimal human development*. In J. Mohan & M. Sehgal (Eds.). *Idea of excellence: Multiple perspectives (1–12)*. Chandigarh: Panjab University.
Slezáčková, A., Prošek, T., Malatinová, T., & Krafft, A. M. (2020). Psychometrické vlastnosti české verze škály prožívané naděje: faktorová struktura a vnitřní konzistence. *Československá psychologie*, 64(3), 288–305.
Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. San Diego, CA: Academic Press.