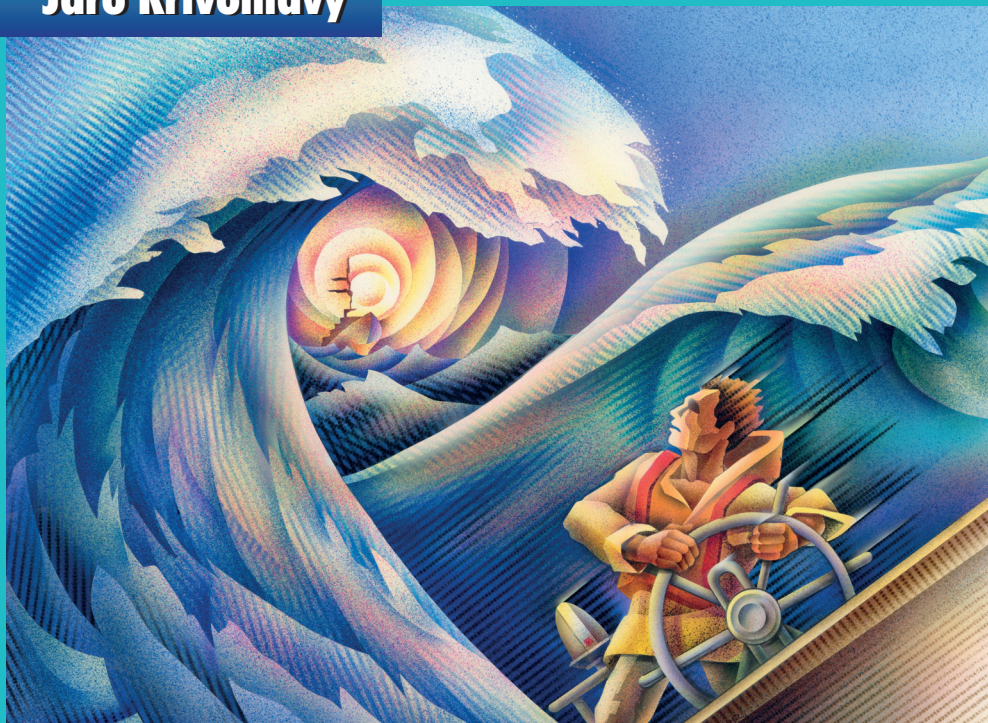


**Jaro Křivohlavý**



# **OPTIMISMUS, PESIMISMUS A PREVENCE DEPRESE**



 **GRADA®**

**Tato kniha je věnována americkému psychologovi, profesorovi Martinu E. P. Seligmanovi, Ph.D., k jeho sedmdesátinám jako pokus o podání souhrnného pohledu na nejdůležitější věci, které se mu podařilo objevit, prokázat a uvést do života, i jako dík za jeho celoživotní dílo.**

### **Oč zde jde?**

O hledání odpovědi na otázky typu:

*„Kdo se vzdá a kdo se za žádnou cenu nevzdá? Kdo přežije, když se zhroutí jeho celoživotní dílo nebo když je odmítnut někým, koho vřele miloval?“*

Martin E. P. Seligman (1990, s. 30)

Jaro Křivohlavý

---

OPTIMISMUS,  
PESIMISMUS  
A PREVENCE  
DEPRESE

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.**

**OPTIMISMUS, PESIMISMUS A PREVENCE DEPRESE**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 4733. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Radek Vokál

Zpracování obálky Michal Němec

Počet stran 144

Vydání 1., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

**ISBN 978-80-247-4007-2 (tištěná verze)**

**ISBN 978-80-247-7861-7 (elektronická verze ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-7862-4 (elektronická verze ve formátu EPUB)**

# OBSAH

<b>1. Předmluva</b> . . . . .	<b>9</b>
Oč v této knize jde? . . . . .	10
<b>2. Úvod: Mozek je aktivní – není jen reflexní zrcadlo</b> . . . . .	<b>12</b>
Jak chápeme to, proč se nám něco zlého stalo? . . . . .	13
Jak postupují pesimisté a optimisté, když se dostanou do nepříznivé (špatné) situace? . . . . .	14
Výkladové styly u situací, které chápeme jako pro nás špatné . . . . .	17
Výkladové styly u situací, které chápeme jako pro nás dobré . . . . .	18
Doslov – poznámky k tématu „optimismus“ a „pozitivní psychologie“ . . . . .	19

## I.

### JAK SE RODÍ A JAK VYPADÁ OPTIMISMUS A PESIMISMUS

<b>3. Jak se rodí pesimismus u zvířat v psychologických laboratořích</b> . . . . .	<b>24</b>
Proč se některé věci zkoumají na zvířatech? . . . . .	24
Jak se zrodila myšlenka možnosti experimentálního studia bezmoci? . . . . .	25
Jak je možno v laboratoři vytvořit naprostou bezmocnost? . . . . .	26
Průběh pokusu s tvorbou bezmocnosti . . . . .	27
Význam zjištěného vztahu mezi nemožností řešit danou situaci a bezmocí . . . . .	28
Na scénu vstupuje vlastní aktivita našeho myšlení (kognice) . . . . .	29
Kognitivní psychologie – psychologie myšlení . . . . .	29
Pokusy prováděné s jinými zvířaty nežli psy . . . . .	30
Závěr . . . . .	31
<b>4. Jak se rodí pesimismus u lidí – v psychologických laboratořích a mimo nich</b> . . . . .	<b>32</b>
Lidé vystavení nepříjemnému zvuku . . . . .	32
Zmužilost, odvaha a kuráž k životu . . . . .	33
Pokusy na psech a pokusy na lidech . . . . .	34
Závěr . . . . .	35

<b>5. Jak si vysvětlujeme to, co se nám stalo, a to, co bude – atribuce . . . . .</b>	<b>36</b>
Není reflex jako reflex aneb Rozdíl mezi fotografováním a vnímáním . . . . .	36
Rozdíl mezi filmováním a chápáním toho, co se děje . . . . .	36
Dvě oblasti hybných sil. . . . .	37
Naše předsudky při hledání příčin . . . . .	38
Sebepovyšování a sebeponižování při hledání příčin . . . . .	38
Jak uvažují lidé, kteří ztratili naději. . . . .	39
Spoluprací k hlubšímu poznání práce mozku . . . . .	39
Momentální projev nebo návyk? . . . . .	40
Jak uvažují úspěšní podnikatelé a jak bankrotáři? . . . . .	40
Reformulace teorie bezmoci . . . . .	41
Jak se v praxi využívá reformulované teorie optimismu? . . . . .	41
<b>6. Styl našeho uvažování o tom, co se nám stalo a co se nám stane (<i>explanatory style</i>) . . . . .</b>	<b>42</b>
Čím se liší postoj optimistů od postoje pesimistů? . . . . .	43
Jak je definován optimista a jak pesimista? . . . . .	43
Zkušenosti s tímto třídídimenzionálním viděním našeho duševního světa . . . . .	44
Přehled stylů uvažování o příčinách dění. . . . .	44
<b>7. Jak se měří optimismus a pesimismus, naděje a beznaděj . . . . .</b>	<b>53</b>
Jak se měří styl výkladu ( <i>explanatory style</i> )? . . . . .	54
Nejjednodušší metoda měření optimismu: L O T – R . . . . .	56
Diagnostikování naděje . . . . .	57
<b>8. Kde jsou hranice optimismu a kdy je lepší pesimismus nežli optimismus . . . . .</b>	<b>59</b>
Ve kterých situacích je na místě používat optimistického postoje a kde to na místě není? . . . . .	61
Kde jsou hranice optimismu? . . . . .	61
<b>9. Závěr první části . . . . .</b>	<b>64</b>
Odstup a nadhled nad danou problematikou . . . . .	64
Motivace našeho rozhodování a jednání . . . . .	64

## II. CO SE ZJISTILO O VLIVU OPTIMISMU

<b>10. Jaký vliv má optimismus a pesimismus na naše zdraví . . . . .</b>	<b>68</b>
Jak by mohl optimismus a pesimismus ovlivňovat naše zdraví? . . . . .	69
Vliv naděje na náš zdravotní stav . . . . .	72
Rakovina . . . . .	72
Dlouhodobé sledování vlivu optimismu a pesimismu na lidi v těžké zdravotní situaci . . . . .	73
Délka života u lidí s optimistickým a pesimistickým postojem . . . . .	76
Práce zdravotních sester . . . . .	77
Celkový pohled na problematiku vztahu optimismu a zdraví . . . . .	77
Optimistické předsudky . . . . .	78
Jak se jeví optimismus a pesimismus ve světle výsledků řady empirických psychologických studií? . . . . .	78
<b>11. Vliv optimismu a pesimismu na volbu strategií při zvládnání     životních obtíží . . . . .</b>	<b>80</b>
Strategie zvládnání životních obtíží . . . . .	80
Strategie zvládnání osobních těžkostí . . . . .	81
Vztah optimismu a pesimismu k volbě strategií zvládnání zdravotních těžkostí . . . . .	83
Příprava na těžkou situaci – plánovací strategie . . . . .	83
Strategie optimistů a pesimistů při zvládnání bypasu . . . . .	84
Naděje a volba strategií zvládnání těžkostí . . . . .	86
<b>12. Deprese – jak se rodí a jak je možno zabránit tomu, aby se objevila . . . .</b>	<b>87</b>
Deprese . . . . .	87
Co se rozumí depresí? . . . . .	87
Jak vypadají výše uvedené příznaky normální (unipolární) deprese? . . . . .	88
Hlubší diagnóza deprese . . . . .	89
Od naučené bezmocnosti k depresi . . . . .	92
<b>13. Vliv optimistického či pesimistického postoje na sportovní výkony . . . .</b>	<b>95</b>
Vliv postoje na sportovní výkon jednotlivců . . . . .	95
Vliv optimistického a pesimistického postoje celého týmu na jeho sportovní výkon . . . . .	96

### III. VÝCHOVA K PŘIMĚŘENÉMU POSTOJI K ŽIVOTU

<b>14. Možnost změny pesimistického postoje v postoj optimistický . . . . .</b>	<b>100</b>
Jak se zrodila myšlenka možnosti studia změny „pesimismu v optimismus“?	100
Imunizace – obrana proti zrodu bezmoci a jeho vlivu na nás. . . . .	101
Metoda A B C D E. . . . .	102
Nácvik, trénink a cvičení výše uvedené metody. . . . .	108
Výcvik v zvládnání metody A B C D E. . . . .	109
<b>15. Výchova k flexibilnímu optimismu . . . . .</b>	<b>110</b>
Proč se máme zabývat výchovou dětí k flexibilnímu optimismu? . . . . .	110
Čím zde projednávaný optimismus není. . . . .	111
Optimismus, pesimismus a deprese dětí . . . . .	111
Matčin styl výkladu příčin dění . . . . .	112
Různé podoby kritiky dětí dospělými lidmi (učiteli, učitelkami i rodiči) . . .	113
Vliv těžkých životních situací (katastrof, krizí atp.) na děti v předpubertální době . . . . .	114
Co v rodině pomáhá dětem vyrovnávat se „na úrovni“ s životními těžkostmi . . . . .	114
Výzkum dětí školou povinných. . . . .	116
Jak jsou na tom školní děti, které postihne těžká životní událost? . . . . .	117
Chlapci a děvčata tváří v tvář šťastným i bolestným událostem . . . . .	118
Vysokoškoláci. . . . .	118
<b>16. Závěr druhé a třetí části . . . . .</b>	<b>121</b>
Zázemí či nadstavba našeho boje s těžkostmi . . . . .	121
Jak se křesťanství dívá na tři výše uvedené styly interpretace negativního dění . . . . .	122
<b>17. Dodatek 1: ASQ – Attributional Style Questionnaire . . . . .</b>	<b>124</b>
Instrukce k metodě ASQ . . . . .	124
Hodnocení odpovědí zjištěných metodou ASQ . . . . .	131
<b>18. Dodatek 2: Kdo je Martin E. P. Seligman? . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>19. Literatura . . . . .</b>	<b>135</b>



# 1. PŘEDMLUVA

Je možno se domnívat, že život je procházkou růžovou zahradou. Realita však ukazuje, že tomu je i jinak. V životě se dostáváme do různých situací. Někdy jsme překvapeni událostmi, o nichž jsme si nikdy ani nemysleli, že by nás mohly potkat. A některé z nich nám až vyrazí dech. A právě ty zde máme na mysli.

O které či jaké situace se jedná?

Uvedme zde úvodem tři takové případy:

- Paní M. Š. se necítila moc dobře. Chtěla vědět, co jí je. Rozhodla se navštívit lékaře. Dozvěděla se, že nález, který byl při prohlídce zjištěn, naznačuje, že se jedná o vážnější negativní zdravotní situaci.
- Slečna J. K. čekala tři roky na chvíli, kdy její mládenec dostuduje. Dohodli se, že se vezmou, jakmile bude se studiem hotov. Chlapec dostudoval. Jí však napsal, že se s ní rozchází. Má jinou.
- Pan Karel F. pracoval patnáct let v podniku. Dostal se ke své profesi a při práci byl šťasten. Jednoho dne ho zavolal jeho vedoucí a sdělil mu, že podnik zeštíhluje a že se s ním v nové podobě podniku již dále nepočítá.

Takovéto a podobné situace v nás probouzejí nejen bouře emocí, ale i řadu otázek. Jedny z nich se týkají toho, co bylo. Tážeme se neustále: „Proč k tomu došlo?“

Jiné otázky se týkají toho, co bude dál. Ptáme se například: „Jak dlouho to bude trvat?“, „Jaký rozsah změn mám očekávat?“, „Dá se s tím něco dělat?“, „Dá se s tím žít?“, „Co se změnit dá, a co se změnit nedá?“, „Mohu já na tom něco změnit?“ atp.

Na výše uvedené a podobné otázky a myšlenky, které nás napadají, existují různé odpovědi. Některé z těchto myšlenek mohou být nadějně, pozitivně, optimistické, jiné naopak negativně, pesimistické. Některé nás dokonce mohou uvádět do stavu zoufalství. Nejde zde jen o jednotlivé dílčí myšlenky. Jde zde dokonce o způsob našeho myšlení o výše uvedených událostech.

Ukazuje se totiž, že:

určitý **styl myšlení** může náš stav zlepšit, a jiný ho naopak může dovést až do stavu deprese.

## OČ V TÉTO KNIZE JDE?

---

Jde o to poznat:

- jak nás některý způsob či styl uvažování v exponovaných životních situacích ničí,
- a naopak jak nám v nich jiný způsob myšlení pomáhá vyrovnávat se s nimi a zvládat je „na úrovni“.

Jak se připravit na to, že se nám v životě něco stane, co se nám nebude líbit?

Co dělat, aby nás negativní zprávy nepřivedly k zoufalství?

Jak se naučit v těžkých situacích správně orientovat, co dělat a co nedělat, a jak zacházet s tím, co se na nás valí a co nás ohrožuje dříve, nežli se do takových životních situací dostaneme?

Jak poznat na jedné straně to, co dělat, abychom se nepropadali stále hlouběji do tenat zoufalství a deprese, a na druhé straně to, co člověka v těžké situaci drží nad vodou?

V této publikaci jde o věci, které hrají v životě důležitou roli. Hrají ji všude tam, **kde jde o zvládnání životních obtíží, o udržení zdraví, kde jde o to, dokončit úkol, který jsme si zvolili, nedat se, vytrvat, vyrovnávat se na úrovni s úspěchy i neúspěchy a prožívat svůj život v radosti a harmonii.**

Jde o to, podívat se na to, **jak se stavíme k tomu, co nás v životě potká. Poznat „životní styl našeho vlastního myšlení“, styl vidění příčin toho, co se událo, i myšlení o tom, co bude asi následovat.**

Jde však i o to, poznat, **jak nadějně zvládat životní těžkosti a neutápět se v negativních pesimistických a depresivních myšlenkách a náladách a jak se z nich dostat ven. Jak předcházet depresivním myšlenkám a náladám, dokud je čas, a jak je zvládat, když už jsme v nich.** To je vlastním jádrem tématu této knihy.

Jde zde o to, ukázat, co se o způsobu uvažování v těžkých životních situacích ve stovkách soudobých psychologických studií zjistilo a co nám může být pomoci.

To, o čem tato kniha pojednává, je v podstatě přehledem díla velkého množství – desítek, ba stovek – prací soudobých psychologů. Jeden z nich – **profesor Martin E. P. Seligman** – v tomto šiku hledačů odpovědí na otázky, jak zvládat životní těžkosti a neupadnout do deprese (případně jak se z ní dostat), vyniká. Nedal si říci a šel vždy hledat odpověď na otázky, které mu jeho zvědavost kladla a nedala mu spát. Nebyl však sám. Vždy šel na to se skupinou přátel stejného zaměření. Proto je mu tato kniha věnována jako pohled na jeho podnětné celoživotní dílo.

Jaro Křivohlavý  
V Třebenicích, 19. 3. 2012

## 2. ÚVOD: MOZEK JE AKTIVNÍ – NENÍ JEN REFLEXNÍ ZRCADLO

Čím to je, že v situaci, kdy na dva lidi působí určitá těžkost (zátěž, stresor), jeden z nich se hroučí, kdežto druhý se otrepe, vše je v pořádku a jde se dál? O to nám zde jde.

Obecně nám jde o to, poznat vliv našeho myšlení na řešení životních problémů (např. na náš zdravotní stav).

V řeči psychologů:

Jde o téma, které je možno zařadit v klasickém pojetí **psychologie zdraví** do kapitoly o **nezdolnosti tváří v tvář životním těžkostem** (*resilienci*) nebo o **způsobech zvládnání těžkostí** (*coping*) či do kapitoly o **celkové duševní pohodě** (*well-ness*).<sup>1</sup>

V obecné psychologii je možno zařadit tyto otázky do kapitoly „Motivace“ – jako subkapitolu o **kognitivních (myšlenkových) momentech v motivaci našeho jednání**.

---

<sup>1</sup> **Resilienci** se rozumí nezdolnost, odolnost, houževnatost – obecně: **souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách** (ve stresu, osamění, v dysfunkční rodině, při bolestivé nemoci aj.). Jak děti, tak i dospělí lze **vést k optimistickému přístupu k situaci a tím zmírnit její důsledky**. (Hartl a Hartlová, 2000)

**Zvládnáním** (*coping*) se rozumí hledání a nacházení způsobů, jimiž lze určitý problém řešit, vyřešit nebo změnit. Jedním z nich je i kognitivní strategie (např. přehodnocení situace, vidění situace v jiném myšlenkovém rámci, snížení významu problému, změna hierarchie hodnot aj.). (Hartl a Hartlová, 2000)

## JAK CHÁPEME TO, PROČ SE NÁM NĚCO ZLÉHO STALO?

Z doby antiky se nám dochovalo hluboké poznání o tom, jak to na světě chodí. Vyjadřovalo se to (a dodnes se to vyjadřuje) dvěma slovy *panta rei* – vše se mění. Tyto změny, k nimž v životě dochází, mohou být různého druhu. Z hlediska toho, jak působí na naše emoce, je možno je řadit v dimenzi: dobré–zlé. Když se nám něco zlého stane, snažíme se pochopit, proč k tomu došlo. Obdobně tomu je tam, kde se nám stane něco, co nám působí radost. Z psychologického hlediska je dobré všimnout si toho, že si příčiny téže události nevysvětlujeme všichni stejně. Někdy se dokonce přistihneme, že i my sami si relativně stejnou událost – jak dobrou, tak zlou – vysvětlujeme v různé době a situaci odlišně. Tato aktivita našeho poznávání a chápání světa a toho, co se v něm děje, nešla pozornosti psychologů. Chceme v této knize ukázat, jak to studují a k čemu došli.

Na úvod do této problematiky si uveďme jeden případ pro každou situaci – nejprve pro tu, kdy se nám stalo něco zlého, poté pro situaci, kterou chápeme jako pro nás dobrou.

Jak chápeme to, že se nám stalo něco zlého?

Dříve, nežli přistoupíme k tomu, jak si vykládáme, že se stalo něco zlého, podívejme se hlouběji na to, co označujeme jako zlé.

### NEGATIVNÍ ŽIVOTNÍ SITUACE

Za negativní (zlé, nedobré, nepříjemné, nežádoucí) považujeme ty situace, kdy se vyskytnou:

- neúspěch, nezdar, porážka, zhoršená situace;
- nezdar, bankrot, krach, prohra, fiasko;
- ztráta, škoda, prodělek, újma, ztráta;
- zdravotní obtíže a potíže, nemoci, choroby;
- nepohodlí, určitá závada, porucha, potíže, pohroma, rána, soužení, tram-pota, otrava;
- katastrofa, závažná chyba, tragická událost;
- nezdar, neúspěch, nepřekonatelná překážka, porážka atp.

Situace, kdy se vyskytne **něco, co způsobuje pocity:**

- nicotnosti, prázdnoty, beznaděje;
- bezmoci, skleslosti, bezradnosti;
- marnosti, nicotnosti, prázdnoty, nedostatku.

Za negativní (zlé) považujeme situace, kdy člověka:

- něco deprimuje, pokořuje, sklíčí, poníží, tísní, trápí, souží, trýzní;
- něco vyvádí z míry (z konceptu), rozčiluje, kdy ho to vede k rozmrzelosti;
- beznaději, skleslosti, ke sklíčenosti, zármutku, nepokoji, nevolnosti, k nadměrnému sebeobviňování, ba dokonce ke katastrofickým myšlenkám.

## **JAK POSTUPUJÍ PESIMISTÉ A OPTIMISTÉ, KDYŽ SE DOSTANOU DO NEPŘÍZNIVÉ (ŠPATNÉ) SITUACE?**

---

Představme si následující situaci:

Máme zde dvě studentky – Janu a Irenu. Obě jsou stejně daleko ve studiích. Oběma se však stane nepříjemná věc: u zkoušky selhaly a neudělaly ji. Je to již druhá zkouška a je dovoleno zkoušku jen dvakrát opakovat a konec studií. Obě mají před sebou poslední možnost zkoušku složit. Jak se tyto studentky k dané situaci staví?

*Tab. 1 Jak postupují pesimisté a optimisté, když se dostanou do nepříznivé situace*

<p><b>Jak se na tuto situaci dívá Irena – pesimistka?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Z hlediska časové dimenze jejího pohledu:</b> „Zase jsem to zkazila – já vždycky všude všechno zkazím.“ „Takto budu studovat nekonečně dlouho.“ „Se mnou pokaždé mlátí tréma a nikdy nic neudělám dobře.“</li> <li>• <b>Z hlediska závažnosti dané situace:</b> „Tak to je katastrofa!“ „Já končím – nikdy žádnou zkoušku neudělám.“ „Všechny mé plány a ideály nyní shořely.“</li> <li>• <b>Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo:</b> „Jsem prostě pitomá. Říkali mi to od dětství.“ „Já to mám snad napsáno na čele, že vždycky všechno musím zkazit.“ „Nestojím za nic. Zvorám každou zkoušku.“</li> </ul>	<p><b>Jak se na tuto situaci dívá Jana – optimistka?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Z hlediska časové dimenze jejího pohledu:</b> „Tak mi to tentokrát nevyšlo, ale není ještě všemu konec!“ „Vzala jsem si tentokrát toho moc a vše jsem nestačila. Nesmím to příště přehánět.“ „To se stává, ale nesmí se mi to stávat moc často.“</li> <li>• <b>Z hlediska závažnosti dané situace:</b> „Nebyl to hlavní předmět – zvládnou to příště lépe.“ „Je zde stále možnost to opravit. Žádná katastrofa to není.“ „Stanou se horší věci i lepším studentkám při těžších zkouškách. To se zvládne.“</li> <li>• <b>Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo:</b> „Ten kantor si vymyslel věci, které jsme vůbec nebraly.“ „Při přípravě na zkoušku mě neustále rušila hlasitá hudba od vedle. Musím si najít tišší místo k učení.“ „Při zkoušce tam byl hluk a mě bolela hlava, proto se mi těžko psalo.“</li> </ul>
---	--

Představme si následující situaci. Máme zde opět dvě výše uvedené studentky – Janu a Irenu. Obě v minulém týdnu skládaly velice těžkou zkoušku a šťastně obstály – ba dokonce s vyznamenáním. Jak se dívají na to, co se událo?

*Tab. 2 Jak postupují pesimisté a optimisté, když se dostanou do příznivé situace*

Jak se na tuto situaci dívá Irena – pesimistka?	Jak se na tuto situaci dívá Jana – optimistka?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Z hlediska časové dimenze jejího pohledu:</b> „Tak to byla výjimka, obvykle se mi to nedaří.“ „Jednou za uherský rok se mi něco povedlo.“ „Chvilku se z toho poradujeme a pak mě zase čeká řada vyhozovů od zkoušek.“</li> <li>• <b>Z hlediska závažnosti dané situace:</b> „Tak moc dobrý to zase nebylo.“ „To, na čem nezáleží, to se mi povede, ale řadu jiných zkoušek pokazím.“ „Moc to nechvalte, já vím, že to za moc nestálo.“</li> <li>• <b>Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo:</b> „Já za to nemůžu, že se to povedlo. Kantor měl zřejmě dobrou náladu.“ „Při zkoušce byla dobrá atmosféra – tak se to povedlo.“ „U zkoušky jsem prostě dostala podobné otázky jako ty, které jsem předtím konzultovala s asistentem.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Z hlediska časové dimenze jejího pohledu:</b> „Já jsem se narodila na šťastné planetě.“ „Tak takhle budu nyní skládat všechny zkoušky.“ „Mám to po rodičích, těm též vždycky všechno vyšlo.“</li> <li>• <b>Z hlediska závažnosti dané situace:</b> „To je kolosální, prostě super, že to tak dopadlo.“ „Byla to velká dřina v přípravě, ale mít takovou zkoušku v kapse je terno.“ „Tak takhle budu nyní skládat všechny zkoušky.“</li> <li>• <b>Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo:</b> „Vystihla jsem, co ten kantor chce – a tady vidíte výsledek.“ „Já prostě vím, jak se připravit, a potom to již nic nemůže zkazit.“ „Pořád platí: Kdo umí, umí...“</li> </ul>



**Uvedli jsme dva případy a sledovali jsme, jak se chovají, jak jednají a co říkají v takových situacích jednak pesimisté, jednak optimisté.**

Rozborem velkého množství výpovědí lidí jak typu Jany, tak Ireny se podařilo odhalit, že v pozadí jejich pohledu na svět a na to, co se v něm děje (včetně jejich vlastních způsobů jednání), se skrývají tzv. nadřazené dimenze – přesněji: **výkladové styly** (*explanatory styles*), tj. odlišné způsoby, jak si vykládáme to, co se děje – ať to je dobré, nebo zlé. Podívejme se na ně blíže.

## VÝKLADOVÉ STYLY U SITUACÍ, KTERÉ CHÁPEME JAKO PRO NÁS ŠPATNÉ

Jak tomu je u **pesimistů** – u lidí typu Ireny – a u **optimistů** typu Jany?

- **První hledisko: pohled z hlediska času (permanence)**
  - U špatných situací převládají u pesimistů výklady, které počítají s tím, že to zlé bude trvat hodně dlouho.
  - U optimistů je tomu naopak. Tam převládá představa, že to dobré bude trvat jen chvíli – že to zlé je „dočasné.“
- **Druhé hledisko: pohled z hlediska rozsahu, závažnosti, pronikavosti (*pervasiveness*)**
  - U špatných situací převládají u pesimistů katastrofické výklady – jako by šlo o zemětřesení, které zachvátilo celou zeměkouli. Podle nich škoda bude zřejmě rozsáhlá, někdy dokonce nedozírná.
  - U optimistů tomu bude naopak. Ti to, co je špatné, chápou prostorově omezené – prostě to nebude „nic moc velkého.“
- **Třetí hledisko: pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo (*personalisation*)**
  - U špatných situací převládá u pesimistů pocit osobního, vlastního zavinění špatné situace. „Byla jsem to já, kdo to pokazil, způsobil, zničil.“ atp. (jde o tzv. internalizaci).
  - U optimistů se projevuje naopak odkazování na cizí zavinění, na vliv jiných, vnějších vlivů a okolností na to, že to dopadlo či dopadá špatně (tzv. externalizace).

## VÝKLADOVÉ STYLY U SITUACÍ, KTERÉ CHÁPEME JAKO PRO NÁS DOBRÉ

---

Jak tomu je u **pesimistů** – lidí typu Ireny – a u **optimistů** typu Jany?

- **První hledisko: pohled z hlediska času (*permanence*)**
  - U dobrých situací se setkáváme u pesimistů s pojetím krátkodobého trvání toho dobrého.
  - U optimistů panuje naopak představa dlouhodobého trvání kladných věcí.
- **Druhé hledisko: pohled z hlediska rozsahu, pronikavosti (*pervasiveness*)**
  - U dobrých situací se setkáváme u pesimistů s představou, že jde jen o maličkost, drobnost, něco nepatrného, specifického, o nic tak moc důležitého.
  - U optimistů se setkáváme naopak s tím, že jde o něco, co je velké, ohromné, co má nedozírné perspektivy.
- **Třetí hledisko: pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo (*personalisation*)**
  - U dobrých situací nacházíme u pesimistů ve výkladu příčin toho, co dobrého se stalo, odkazování na vnější podmínky, okolnosti a vlivy působící mimo dané osoby (externalizace).
  - U optimistů je tomu naopak. Ti vidí v prvé řadě svůj vlastní podíl na tom, že se to podařilo, že to dopadlo dobře a že se to povedlo (internalizace).

Naznačili jsme, co se zjistilo jedním přístupem k poznávání toho, jak myslí lidé, kteří vykazují pesimistický či optimistický způsob výkladu dění – tzv. studie výkladových stylů (*explanatory style studies*).

Podívejme se nyní na druhý přístup psychologického poznávání toho, jak se rodí pesimismus a optimismus (přesněji naučený – *learned pesimism* – a naučený – *learned optimism*).