

OBSAH

1. Předmluva	9
Oč v této knize jde?	10
2. Úvod: Mozek je aktivní – není jen reflexní zrcadlo	12
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

3. Jak se rodí pesimismus u zvířat v psychologických laboratořích	24
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
4. Jak se rodí pesimismus u lidí – v psychologických laboratořích a mimo nich	32
Lidé vystavení nepříjemnému zvuku	32
Zmužilost, odvaha a kuráž k životu	33
Pokusy na psech a pokusy na lidech	34
Závěr	35

5. Jak si vysvětlujeme to, co se nám stalo, a to, co bude – atribuce.	36
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
Sebeponyšování 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
6. Styl našeho uvažování o tom, co se nám stalo a co se nám stane (<i>explanatory style</i>)	42
Čím se liší postoj optimistů od postoje pesimistů?	43
Jak je definován optimista a jak pesimista?	43
Zkušenosti s tímto třídímním viděním našeho duševního světa	44
Přehled stylů uvažování o příčinách dění.	44
7. Jak se měří optimismus a pesimismus, naděje a beznaděj.	53
Jak se měří styl výkladu (<i>explanatory style</i>)?	54
Nejjednodušší metoda měření optimismu: L O T – R	56
Diagnostikování naděje	57
8. Kde jsou hranice optimismu a kdy je lepší pesimismus nežli optimismus	59
Ve kterých situacích je na místě používat optimistického postoje a kde to na místě není?.	61
Kde jsou hranice optimismu?	61
9. Závěr první části	64
Odstup a nadhled nad danou problematikou	64
Motivace našeho rozhodování a jednání	64

II. CO SE ZJISTILO O VLIVU OPTIMISMU

10. Jaký vliv má optimismus a pesimismus na naše zdraví	68
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
 11. Vliv optimismu a pesimismu na volbu strategií při zvládnání životních obtíží	 80
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
 12. Deprese – jak se rodí a jak je možno zabránit tomu, aby se objevila	 87
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
 13. Vliv optimistického či pesimistického postoje na sportovní výkony	 95
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

14. Možnost změny pesimistického postoje v postoj optimistický	100
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
15. Výchova k flexibilnímu optimismu	110
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
16. Závěr druhé a třetí části	121
Zázemí či nadstavba našeho boje s těžkostmi	121
Jak se křesťanství dívá na tři výše uvedené styly interpretace	
negativního dění	122
17. Dodatek 1: ASQ – Attributional Style Questionnaire	124
Instrukce k metodě ASQ	124
Hodnocení odpovědí zjištěných metodou ASQ	131
18. Dodatek 2: Kdo je Martin E. P. Seligman?	133
19. Literatura	135