

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Magisterské kombinované studium  
2010-2012

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Lenka Koprolová

**Postoje člověka k otázkám vzdělávání v  
alternativní psychologii**

**Praha 2012**

**Vedoucí diplomové práce:**  
JUDr. Mgr. Joža Spurný. Ph.D

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE**

Master Combined Studies  
2010-2012

**DIPLOMA THESIS**

Lenka Koprolová

**Taking an attitude of education inquiry in alternate  
psychology**

**Prague 2012**

**The Diploma Thesis Work Supervisor:  
JUDr. Mgr. Joža Spurný. Ph.D**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15.6. 2012

*Lenka Koprolová* .....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala mému vedoucímu diplomové práce panu JUDr. Mgr. Jožovi Spurnému Ph.D za odborné a podnětné vedení mé diplomové práce, za vstřícný a ochotný přístup, za cenné rady k tématu, které mi při vypracování diplomové práce poskytl. Dále bych ráda poděkovala svým rodičům a přátelům za morální i finanční podporu při studiu.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá postojem člověka k otázkám vzdělávání v alternativní psychologii. Práce je rozdělena na čtyři části. Jednotlivé části rozebírají nejprve obecně pozitivní psychologii jako nový směr, následně se zaměřuje na hlavní pojetí pozitivní psychologie, na aktualizaci nových východisek a na výzkumy pozitivní psychologie. Dále poukazuje na proces aplikace v praxi a využití pozitivní psychologie ve vzdělávání.

## **Klíčové pojmy**

Pozitivní psychologie, pozitivní emoce, pozitivní myšlení, kognitivní vnímání, well being, fenomén flow, flourishing, edukace, životní štěstí, silné stránky, naděje, optimismus

## **Annotation**

This Thesis deal with the attitude of human to the issues of alternative psychology education. The Thesis deal is dividet into four parts. Firs chapters describe successively generally positive psychologie as a new way. Subsequent chapters describe the main principles, reconstruction of new basis and research of positive psychology.

## **Key words**

Positive psychology, positive emotion, positive thinking, cognitive perception, well being, flow, flourishing, education, hapinnes, strengths, hope, optimism

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	9
<b>1. POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE</b> .....	11
1.1. Pozitivní psychologie a historické souvislosti.....	12
1.2. Pozitivní psychologie ve filozofickém kontextu.....	14
1.3. Hlavní představitelé nového směru v České republice.....	15
1.4. Klíčové důvody pro příchod pozitivní psychologie.....	16
1.5. Zaměření na pozitivní psychologii dle Seligmana a Mareše.....	18
<b>2. ZÁKLADNÍ TÉMATA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE</b> .....	21
2.1. Oblast kognitivního vnímání a různá pojetí osobní pohody.....	22
2.1.1. Well-being.....	24
2.2. Pozitivní emocionalita a pozitivita.....	27
2.3. Optimální prožívání.....	28
2.3.1. Fenomén flow.....	28
2.4. Pozitivní myšlení.....	31
2.4.1. Optimismus.....	32
2.4.2. Naděje.....	36
2.5. Pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti.....	41
2.5.1. Silné stránky charakteru a cnosti.....	43
2.5.2. Východiska a zdroje klasifikace silných stránek .....	43
2.5.3. Via Klasifikace silných stránek charakteru.....	47
2.6. Pozitivně fungující společenství a instituce.....	53
<b>3. PROCES A ZPŮSOB APLIKACE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE</b> .....	55
3.1. Zvýšení pocitu životní pohody a spokojenosti.....	55
3.2. Jak zvyšovat flow.....	56
3.3. Jak pozitivně myslet.....	58
3.4. Rozvíjení silných stránek.....	59

3.5. Jak udržet životní štěstí.....	60
4. VYUŽITÍ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE V KONTEXTU VZDĚLÁNÍ ...	62
4.1. Pozitivní vzdělání a důvody pro pozitivní edukaci.....	63
4.2. Vzdělávací programy pozitivní psychologie a jejich využití ve školách.....	67
4.3. Flow ve školském prostředí.....	70
4.4 Efektivní využití pozitivní psychologie ve vzdělání.....	71
4.5. Ohlasy na pozitivní psychologii ve školství ČR.....	76
ZÁVĚR.....	78
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	80
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	85
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	85
SEZNAM PŘÍLOH.....	86



## ÚVOD

V dnešní době se velmi často stává, že je člověk zahalen do množství problémů, které mu znepríjemňují život. Snaží se s problémy normálně fungovat, někdy je i potlačít s vědomím, že úplně vymizí. Málokdy se člověk obrací na odbornou pomoc. Pokud se pro tuto variantu rozhodne, jedná se většinou o praktického psychologa či sociálního pracovníka. Problém pak nastává tehdy, pokud je člověk za jiných okolností úplně zdravý a sužuje ho pouze vnitřní nevyrovnanost. Nemá potřebu zacházet tak dalece k odborné pomoci psychologa. Co když je pomoc psychologa zcela nedostačující? Na takové otázky zlepšení kvality života odpovídá nový směr pozitivní psychologie. Již od počátku byla doprovázena negativními ohlasy o její existenci.

Tato psychologie je zajímavá tím, že se nesnaží pouze odstranit negativní vlastnosti či situace u člověka, její snahou je především podporovat v člověku optimismus, pozitivní myšlení a pozitivní emoce, které je třeba udržovat před převahou opačného myšlení.

Zasahuje do všech směrů lidského chápání a porozumění, nabízí praktická řešení využití psychologie v praxi, ať se jedná o pozitivní poradenskou psychologii, pozitivní řízení organizací a v neposlední řadě i pozitivní vzdělání. V životě se nejedná pouze o učení ve škole. Člověk se učí nejen ve škole, ale učí se například mluvit, jednat, dodržovat pravidla a společenské normy chování, učí se získávat nové zkušenosti. Učí se do určité míry svých duševních reakcí. Je to vlastně takzvané utváření psychiky a osobnosti v průběhu celého života jedince. Je to samozřejmě podmíněno mnoha vlivy, jak vnějšími, tak vnitřními, což je na pohled zřejmé v jeho chování. Lidské učení a chápání je velmi složité a mnohotvárné, a proto by měly existovat stále kvalitnější postupy na to, jak se správně vzdělávat.

Diplomová práce je zaměřena na bližší prozkoumání struktury pozitivní psychologie a na získání uceleného pohledu na nový směr. Poukazuje i na využití pozitivní psychologie ve složitém vzdělávacím procesu. Snahou bylo získat nové obzory, nová poznání a uvažování, kde lze pak tyto možnosti snadněji aplikovat v praxi.

Prvotním cílem práce bylo prozkoumat myšlenkovou strukturu pozitivní

psychologie na jaké bázi pozitivní psychologie pracuje. Autorka usilovala o nalezení hlavních psychologických aspektů nového směru a o přiblížení k novým poznatkům pozitivní psychologie.

Diplomová práce je rozdělena do čtyř hlavních částí. V první části diplomové práce se autorka soustředila především na vznik, historii a filozofické souvislosti pozitivní psychologie. Definovala hlavní důvody příchodu nového směru.

V druhé kapitole se autorka věnovala hlavnímu pojetí pozitivní psychologie, popsala a analyzovala jednotlivé oblasti lidského vnímání.

Ve třetí kapitole přiblížila způsob a průběh aplikování pozitivní psychologie v běžné praxi .

Čtvrtá kapitola poukazuje na využití pozitivní psychologie a kontextu vzdělávání, jakým způsobem lze pozitivní psychologii využít ve vzdělávacím a výchovném procesu. Autorka popsala hlavní důvody pro pozitivní vzdělání, jaké vzdělávací programy slouží k pozitivnímu vzdělání a také věnovala pozornost ohlasům nového směru ve školství.

# 1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Pozitivní psychologie se zaměřuje především na studie kladných stránek člověka, ale ne proto, aby zároveň zanedbávala negativní stránky člověka. Reaguje spíše na to, že do jisté doby převládalo vědecké nebo teoretické zaměření psychologie na zkoumání negativních jevů či poruch. Příznivé aspekty a pozitivní stránky člověka byly přehlíženy. Nebylo nutné věnovat energii a čas něčemu, co člověk nevnímá jako problém. Takto uvažují i praktičtí psychologové, když jim do poraden přichází lidé s typickými příznaky bolesti, trápení a potíží. Lidé si nechodí popovídat s psychologem o tom, jak se mu dobře daří a život už nemůže být lepší. Logická východiska jsou tedy taková, že se vědecká psychologie snaží po desetiletí ulevit lidské bolesti. Snaží se porozumět poruchám, konfliktu, nebo nějakého deficitu. Všemi možnými prostředky se snaží zmírnit negativní dopad na život člověka. Dosavadní psychologii nemůže člověk upřít úspěchy. Cení se nalezení způsobů léčení psychických poruch.

Hlavní představitelé směru pozitivní psychologie od začátku vytýkali tradiční psychologii příliš velké zaměření na negativní jevy a poruchy. Naopak chyběl prostor, který by se věnoval studiu pozitivních aspektů člověka. Dokazuje to i pohled do minulosti výzkumů, kdy bylo mezi lety 1972 až 2006 pětkrát více výzkumů, které se týkaly depresí a témata osobní pohody byly zanedbávány. Jak uvádí Slezáčková (2012), nepoměr hodnot vědeckých článků o depresivitě a článků o štěstí coby emocionální složce osobní spokojenosti se vyšplhaly až do hodnoty 1:72. Dle Seligmana (2003) je cílem této psychologie snaha o postupné vyrovnání této hodnoty a doplnění celkového obrazu psychiky o zanedbávaná kladná témata. Není ale pochyb, že vyřešení problému, pomoc při překonání těžké situace, nebo dosažení menší míry depresivity jsou samy o sobě velmi cenné pokroky v tradiční psychologii a vede tak ke zvýšení kvality života člověka. Pozitivní psychologie si klade zásadní otázku. Odstraní-li se obtíže, vyřeší-li se problém, znamená to, že je člověk šťasten, spokojen a dokáže smysluplně naplnit svůj život? Že je člověku jasné, co je zapotřebí udělat pro to, aby změna byla prospěšná nejen pro člověka samotného, ale i pro celou společnost? Odpověď je samozřejmě záporná. Nikoliv. Cílem pojetí tradiční psychologie je především dosažení posunu od negativních hodnot směrem k nule, tedy k vymizení problémů. Úkolem pozitivní psychologie je

nabídnout člověku o něco více, přidat určitou hodnotu, která povede od nuly výše směrem ke kladným hodnotám životní spokojenosti.

## **1.1. Pozitivní psychologie a její historické souvislosti**

Nový směr pozitivní psychologie byl poprvé představen na konferenci American Psychology Association v roce 1998, tehdejším prezidentem Americké psychologické společnosti (APA) Martinem E. Seligmanem. Jeho výzva k započetí cíleného studia a podpory kladných stránek života byla nepřeslechnutelná. Poukazoval na to, že od druhé světové války se psychologie soustředila hlavně na patologii. Mělo to sice své výhody a pozitiva, ale určitá část psychologie nebyla naplněna. Jednalo se právě o tu část, která měla odpovídat na otázky zlepšení kvality života člověka.

Jak uvádí Sheldon (2005), o rok později, v roce 1999 se konala první konference ve státě Nebraska v Lincolnu a ještě toho roku byl vydán Manifest pozitivní psychologie. Začátkem roku 2000 vyšel v prestižním časopise American Psychologist článek, který byl celý věnovaný pozitivní psychologii jako nového myšlenkového směru.

Zanedlouho v roce 2001 vznikají první pozitivní ohlasy na pozitivní psychologii ze strany humanistických psychologů v časopise Journal of Humanistic Psychology (2001). Od té doby se pomalu psychologie řadila mezi ostatní psychologické obory, probíhaly mnohé výzkumy a pozitivní psychologie pronikala pomalu i do školského prostředí. Jako první tento předmět přijala za své Pensylvánská univerzita (University of Pennsylvania), která nabízí samostatný studijní program. Na základně dobrých ohlasů vznikala výzkumná centra a příkladem je Centrum aplikované pozitivní psychologie (Centre for Applied Positive Psychology, CAPP), nachází se ve Velké Británii a slouží k podpoře využití poznatků v praxi.

Dnešní pozitivní psychologie se představuje především jako věda, která se zabývá studiem pozitivních emocí, jako je radost, štěstí, láska, naděje, zážitek plynutí flow aj. Vzniká aktuální trend aplikované pozitivní psychologie, která klade důraz na využití výsledků zkoumání ve školství a vzdělávacím procesu, v neposlední řadě i

v psychoterapii a poradenství. Kolébkou pozitivní psychologie je Centrum pozitivní psychologie při Pensylvánské univerzitě vedené M. Seligmanem (Positive Psychology Center, PPC). Světové řídicí středisko pro pozitivní psychologii je ve správě Mezinárodní asociace pozitivní psychologie (International Positive Psychology Association, IPPA), která sídlí v americké Philadelphii a v současné době sdružuje přes tři tisíce odborných pracovníků a studentů z více než sedmdesáti států světa. Vzájemnou spolupráci a výměnu zkušeností psychologů v rámci Evropy zastřešuje Evropská síť pozitivní psychologie (European Network for Positive Psychology, ENPP).

Nejnovější poznatky o aktuálních trendech jednotlivých výzkumů a aplikování poznatků je možno získat na mezinárodních konferencích. Od roku 2002 se jednou za dva roky koná v různých evropských městech pravidelná Evropská konference pozitivní psychologie. Poslední konference probíhala v Kodani, v roce 2004 a zúčastnilo se jí více než pět set odborníků z celého světa. Světovou událostí, která je považována za tu největší je Světový kongres pozitivní psychologie pořádaný IPPA a již druhý ročník proběhl za účasti dvanácti set přihlášených členů v červenci roku 2001 ve Philadelphii.

Výzkumné i přehledové studie z oblasti pozitivní psychologie lze nalézt v časopise *Journal of Positive Psychology*, vydávaného R.A. Emmonsem, který je od roku 2005 v kompetenci Psychologického ústavu Kalifornské univerzity v USA. Pod vedením italské psycholožky A.delle Fave, nakladatelství Springer, přináší zajímavé příspěvky žurnál *Journal of Happiness Studies*. Zajímavých zdrojem informací může sloužit také nově vzniklý on-line časopis *International Journal of Well-being*.

## 1.2. Pozitivní psychologie ve filozofickém kontextu

Tématy a otázkami lidského štěstí se zabývaly mnohé významné osobnosti filozofie již dávno před růstem směru pozitivní psychologie. Filozofické kořeny zabývající se otázkou štěstí sahají hluboko do antické filozofie. Aristotelův pojem eudaimonia – štěstí pramenící ze správného a smysluplného počínání a úsilí o mravní dokonalost) je společně s Epikurovým hédonismem (štěstí a blaženost spojené se smyslovým potěšením) typickým příkladem. Jejich myšlenky se zachovaly dodnes v podání eudaimonickém versus hédonickém pojetí osobní pohody.

Z dřívějších představitelů humanistické psychologie, kteří svými díly přispěli ke studiu pozitivních aspektů osobnosti člověka lze jmenovat A.H. Maslowa s jeho hierarchií potřeb a v jeho knize *Motivation and Personality* z roku 1954 se vůbec poprvé člověk setkává s termínem pozitivní psychologie, V.E. Frankla, který poukazuje na lidskou vůli ke smyslu či C.R. Rogerse s konceptem plně fungující osoby (fully functioning person).

Ojedinelá práce věnovaná kritériím pozitivního mentálního zdraví byla napsána americkou psycholožkou rakouského původu Jahodovou (1958). Hlavním cílem bylo dosáhnout kladného postoje k člověku samotnému, sebeúcta, schopnost autoragulace, schopnost sebrízení a produktivita.

Z období osmdesátých let 20. století se mezi významné filozofické příspěvky z oblasti psychologie zdraví řadí Lazarusovy definice zvládání či práce J.Rottera ohledně copingových strategií. Ten přináší nový termín *locus of control*. A. Antonovský řadí mezi svůj zajímavý koncept salutogeneze a pojetí nezdolnosti (Sense of Coherence). V neposlední řadě je třeba jmenovat S. Kobasovou a její pojetí nezdolnosti či S.Maddiho.

Co se týče samostatných psychologických studií na téma štěstí, byla jako jedna z prvních vydána Wilsonem (1967). První intervenční program na podporu štěstí a osobní pohody byl zpracován v sedmdesátých letech M. Fordycem.

Další výzkumy, které byly zaměřeny na pozitivní cíle je třeba zmínit např. výzkumy Junga (1933) hledání smyslu lidského života, Termanův výzkum (1938) šťastného manželství, nebo výzkum cílené na talentované jedince.

### 1.3. Hlavní představitelé nového směru v České republice

Pozitivní psychologie byla dříve otázkou spíše zahraničí, než-li v České republice. Postupně ale nachází své místo i v České republice.

Mezi hlavní představitelé a zastávce směru pozitivní psychologie patří v první řadě J. Křivohlavý, který ve svých publikacích věnuje pozornost vybraným okruhům psychologie jako jsou vděčnosti, naděje, moudrost a smysluplná existence. Zabývá se psychologií zdraví, experimentální psychologií i logoterapií. V posledních několika letech napsal i několik knih o odpouštění a o jeho pozitivním vlivu na lidské zdraví.

Pozitivní psychologii se také velmi intenzivně věnuje J. Mareš, jmenovány mohou být sborníky kvality života, nebo práce na téma posttraumatického rozvoje osobnosti.

M. Blatný se jako jeden z prvních lidí v České republice začal zabývat studiem subjektivní pohody a životní spokojenosti. Studium silných a slabých stránek člověka, otázky pozitivního vzdělání a výzkum posttraumatického rozvoje rozšiřuje A. Slezáčková oceněná vědeckou komunitou. V současné době působí na Filozofické fakultě Masarykovy Univerzity v Brně.

Občanskými ctnostmi se v současné době zabývá V. Smékal, problematiku optimismu v souvislosti se zdravím zkoumá J. Dosedlová a Z. Slováčková. Téma štěstí a humor, pozitivní systémová psychoterapie je publikací J. Kulka.

*„ Láska sestává ze schopnosti milovat a být milován, poznání lze pojmout jako schopnost učit se a učit jiné. Lásku potřebujeme ke štěstí, poznání k tomu, abychom věděli, co je dobře a co špatné. Navíc láska způsobuje poznání a poznání vede k lásce.“<sup>1</sup>*

Otevřenost k tématům pozitivní psychologie stále více povoluje zabývat se tématy z této oblasti a tím i přibývá stále více bakalářských, diplomových prací i vědeckých studií čerpajících z pozitivní psychologie. Zdrojem inspirace pak slouží již dříve vzniklá díla na příbuzná témata otázek kvality života, subjektivní pohody či spokojenosti se životem, optimismu a další. Práce, které vychází z oblasti psychologie zdraví nabízí Křivohlavý (2001), Kebza a Šolcová (2003,2008), Hnilica (2006), Habermannová (2007), Hošek, (2003), Paulík (2011).

---

<sup>1</sup> Pesechian, N. *Positive Psychotherapy. Theory and Practice of New Method*, Berlin, 1987 s 326

O oblasti prací duševní hygieny jsou zajímavé práce L. Míčka. K tématu smysluplnosti života a spirituality jsou považovány za velmi cenné studie příspěvky P. Říčana nebo K. Balcara.

V České republice vzniklo v roce 2009 v Brně Centrum pozitivní psychologie CPPC, které konfederuje odborníky z řady psychologů, studentů, učitelů, terapeutů či jiných příslušníků, kterým pozitivní psychologie pomáhá. Smyslem CPPC je organizovat přednášky, semináře, konference, osvojení metod pozitivní psychologie i laické veřejnosti a následné využití přístupu v praxi. „*Cílem CPPC je rozšiřovat povědomí o směru pozitivní psychologie v České republice, pořádat semináře a workshopy pozitivní psychologie a poskytovat konzultace pro diplomové a jiné práce související s danou oblastí. Cílem je rozšiřovat povědomí o pozitivní psychologii a možnostech využití jejích poznatků v psychologické, pedagogické, zdravotnické, sociální i ekonomické praxi.*“<sup>2</sup>

#### **1.4. Klíčové důvody pro příchod pozitivní psychologie**

Pomocí pozitivní psychologie je člověk schopen změnit mnohé situace ve svém životě. Otázkou zůstává, z jakého důvodu nastoupila na scénu právě pozitivní psychologie. Jsou snad současné metody a postupy klasické psychologie nedostačující? Slezáčková (2012) uvádí, že v pozitivní psychologii do roku 1999 převládal na problém zaměřený přístup v psychologii.

Předměty výzkumů v letech 1972 – 2006, dokazují že hodnoty deprese vůči osobní pohodě byly daleko vyšší v poměru 5:1, stejně tak jako deprese v poměru se štěstím 72:1.

Existují statistiky, které poukazují na hlavní příčiny úmrtí člověka. Vývoj zdravotního stavu obyvatelstva je velice nepříznivý. Obecně jsou známy výsledky výzkumů výskytu srdečně cévních onemocnění, zhoubných nádorů, alergií, neuróz, nemoci pohybového a opěrného systému, rizikových těhotenství, potratovosti či poruch vývoje dítěte. Jak poukazuje Křivohlavý (2007) na svých stránkách o polemice psychologie zdraví, je nutno počátky pozitivní psychologie a psychologii zdraví hledat

---

<sup>2</sup> Slezáčková, A. *Průvodce pozitivní psychologií*, Grada, 2012, s 19



jinde, než v dosud rozšířené klinické psychologii. Vytyčil pro tyto důvody tři hlavní body.

Křivohlavý (2007) říká<sup>3</sup>:

1. „*Představme si řeku, v níž se někdo koupe. Najednou se začne topit. Podaří se ho však vytáhnout, vypumpovat z něj vodu, dát mu umělé dýchání a tak ho vrátit životu. Tato terapie mu zachránila život. Oproti tomuto postupu je možnost představit si obdobnou situaci, kde se však ten, kdo se v řece koupe, naučí plavat a i když se dostane na hlubinu, plavání mu pomůže dostat se na zpět na břeh.*“

2. Statistiky poukazují na to, že za posledních sto let došlo ke změně příčin smrti. Na prvním místě byly důvody úmrtí různé infekční nemoci, zápal plic, chřipka, tuberkulóza a v současné době jsou řazeny na první příčky nemoci jako je rakovina, kardiovaskulární nemoci, mozkové mrtvice. Proto byl před sto let kladen důraz na výzkum z hlediska epidemiologie a na biomedicínský přístup. Současné výzkumy dokazují, že se příčina smrti přesouvá do jiné úrovně. Za příčinami těchto onemocnění nejsou pouze fyzické okolnosti, ale především psychické faktory. Výzkumy zaměřené na stres, negativní myšlení ukazuje, že je důležité hledat důvody v psychické oblasti člověka. Důsledkem byl vznik psychologie zdraví.

3. Dnešní moderní doba si vyžaduje neustálé zdokonalování medicínských přístrojů a zásobování trhu novými a dražšími výrobky zdravotnického průmyslu. Výdaje na zdravotnictví jsou vyšší. Vytváří tak neřešitelné problémy. Na základě této situace je třeba hledat méně nákladné způsoby k řešení problematiky zdraví člověka a kvality života.

Na počátku 20. století vzniká jako východisko řešení psychologie zdraví. Křivohlavý (2001) ve své knize Psychologie zdraví popsal tento jev jako obor soustavně studující psychologické faktory, které hrají roli ve zdraví a nemoci. Věnuje prvotní pozornost psychologickým momentům v udržování a posilování zdraví. Nejedná se tolik o terapii,

---

<sup>3</sup> Budoucnost psychologie zdraví. Prof. Jaro Křivohlavý [online]. 2007 [cit. 2012-05-14]. Dostupné z: <http://jaro.krivohlavy.cz/budoucnost-psychologie-zdravi-0>

jako o prevenci narušení zdraví a zdraví je bráno dle holistického přístupu, který chápe člověka jako celek jeho fyzických i psychických složek. V současné době je možno na Fakultě humanitních studií Karlovy univerzity v Praze obor psychologie zdraví studovat. Pozitivní psychologie pak následně staví základy na psychologii zdraví.

### **1.5. Zaměření na pozitivní psychologii dle Seligmana a Mareše**

Pozitivní psychologie je v současné době rozvíjena z důvodu dobrého psychického fungování člověka. Je kladen důraz na produktivitu psychického fungování, na efektivní duševní práci, a proto se zvyšuje zájem o to být zdravý tělesně i psychicky.

Seligman a Czikszentmihalyi (2000) hovoří v tomto směru o studii toho, co člověku dodává sílu. Seligman (2002) vyjadřuje tento cíl pozitivní psychologie pojetím „budování nejlepších kvalit života.“

Seligman (2003) považuje za hlavní cíl pozitivní psychologie zkoumání pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitků, zkušeností, pozitivní individuální vlastnosti a rysy osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor) a dále věnuje studii pozitivně fungující společnosti a instituce.

Snahou je porozumět kladným stránkám osobnosti a podpořit rozvoj vnitřních sil člověka. V centru zájmu Petersona a Seligmana (2004) je také výzkum a podpora pozitivních potencialů a tendencí lidské osobnosti. Příkladem je např. empatie, altruismus, tolerance, vděčnost nebo pokora.

Vyzdvihují také do popředí již odsunuté téma, pojednávající o mravních charakteristikách člověka. Nazývají je tzv. ctnostmi moudrosti, spravedlnosti, lásky, odvahy, umírněnosti a spirituality, z čehož pak pramení klasifikace silných stránek charakteru a ctností, viz kapitola 2.5.3.

Mareš (2002) vidí hlavní cíl pozitivní psychologie v péči o zdravý psychický vývoj, v kvalitním sociálním životě, ve zrání osobnosti, v dospění k moudrosti a ve vedení smysluplného života. Významnou roli šťastné osobnosti hrají právě emoce. Šťastnou osobnost definuje Mareš (2001) třemi základními charakteristikami.

1. Přítomnost pozitivních emocí
2. Absence negativních emocí
3. Spokojenost s dosavadním životem jako celkem

Výzkumy týkající se životní pohody dokázaly, že dochází ke dvěma důležitým zjištěním, která se týkají emocí. Existuje skutečnost, že pozitivní a negativní afektivita jsou dva odlišné aspekty. Strádání po negativní náladě nezpůsobuje automaticky pozitivní náladu. Druhým zjištěním je genetický základ radostného, nebo neradostného ladění osobnosti prokázány výsledky neurobiologických výzkumů aktivity mozku.

V USA zkoumání smysluplného života směřuje na jeho vztah k duševní pohodě a k dobrému životu. Příkladem může sloužit výzkum složek podílejících se na vnímání smysluplného života od Kinga a Napa (1998), nebo také výzkum vztahu mezi emocemi pozitivními a smyslem života, King (2006).

V posledních letech se objevuje celá řada knih s tematikou pozitivního myšlení. Ne vždy jde ale propagace toho směru správná. Jedná se mnohdy o populární publikace, kde jsou žurnalisticky propagovány ty či ony myšlenky. Na odborných publikacích psychologie je zřejmé to, že buduje svá tvrzení ne na subjektivních dojmech, ale na experimentálních výzkumech. Rozdíl je v tom, že osobní tvrzení je přijímáno pouze na základě důvěry sdělujícího. Výzkumy či experimenty je možné opakovat a výsledky se musí shodovat. Vyšší důvěru pak nesou hypotézy prověřované výzkumy.

Za zmínku stojí publikace autorů Snydera a Lopezové (2002), týkající se oblastí pozitivní psychologie. Kniha s názvem Handbook of positive psychology vyšla v roce 2002, obsahuje 829 stran velkého formátu. Podílelo se na ní 28 autorů, náleží jí 55 kapitol a v seznamu děl citovaných autorů je téměř 1500 jmen. Rozděluje se do pěti hlavních skupin, z nichž každá obsahuje další oblast, nebo-li podkapitolu. Snyder a Lopez (2002) dělí témata pozitivní psychologie dle obsahu a nachází výzkumy v těchto oblastech:

### **1. Témata z kognitivní oblasti s náměty:**

Teorie naděje, optimismus, optimistický styl vysvětlování, touha poznávat, vnímání

osobní zdatnosti (self-efficacy) schopnost a dovednost kladení si cílů (setting goals), naděje, optimistický způsob chápání životní cyklu, láska k učení

## **2. Témata z emocionální oblasti s náměty:**

místo kladných citů a silných kladných emocí v životě člověka, vrcholné emocionální a životní zážitky (fenomén flow), subjektivní emocionální pohoda, emocionální inteligence, emocionální tvořivost, nadějně zvládání emocionálních problémů, nezlomnost, nezdolnost a houževnatost, kladné sebeoceňování (self-esteem)

## **3. Témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi (psychologie sociální)**

soucitění (compassion), sociální blízkost, umět odpouštět a smířovat se, vděčnost, láska, empatie a altruismus, morální motivace

## **4. Speciální způsoby zvládání životních problémů, konfliktů a distresů**

hledání smysluplného života, humor, meditace, spiritualita, vnímání kladných věcí, připomínání si kladných okamžiků, hledání kladných stránek problému a připomínání si zážitků

## **5. Speciální osobní přístupy k životu**

osobní pravost a opravdovost (autenticita), pokora, správné zacházení s představami, být sám sebou a vnímání vlastní identity, strategické zvládání a cesta k správnému seberealizování

Výčet pěti témat poukazuje na oblasti, kterým se věnuje pozitivní psychologie dle pojetí Snyder a Lopeze v rozsáhlé monografii Handbook of positive psychology.

Autoři Snyder a Lopez (2002) představili nový rámec lidských oblastí pro lepší pochopení pozitivních emocí. Zkoumají dané pozitivní podmínky jako je štěstí a pohoda společně s dalšími procesy související s všímavostí, moudrostí a odvahou. Zkoumají podmínky jako je empatie, altruismus, vděčnost, nasazení či lásku. Podporují aktivní učení. Snažili se na výzkumech poukázat na to, jak aplikovat pozitivní psychologii do praxe a zlepšit tím tak postoj ke vzdělání, životnímu stylu a vyzývají k lepší spolupráci mezi lidmi.

## 2 ZÁKLADNÍ TÉMATA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Poznatky o nových trendech a výzkumech z oblasti pozitivní psychologie je možné získat na nesčetném množství mezinárodních konferencí a sympozií, které jsou věnované otázkám určitého směru.

Evropských konferencí, týkajících se výzkumů nového směru pozitivní psychologie, se od roku 2002 konalo několik. První taková probíhala v britském Winchesteru, následovala konference v Itálii ve městě Laga di Maggiore v roce 2004 a v roce 2006 bylo možné konferenci navštívit v portugalském městě Braga.

Čtvrtá evropská konference se konala v Chorvatsku, kde se spolupráce na konferenci ujala katedra psychologie v Rijece.

Mezi význačnými zástupci proudu pozitivní psychologie se objevují Ed Diener, Mihály Csikszentmihalyi, Stephen Joseph, Randy Larsen, nebo Todd Kashdan.

Pozitivní psychologie se dostala do povědomí lidem z celého světa, a proto je zastoupení účastníků rozmanité. Mezi zcela neočekávané patřili např. hosté z Jihoafrické republiky či Izraele.

Za zmínku na poslední konferenci stojí uvést úvodní řeč E.Dienera, který ve svém příspěvku zdůrazňuje správný postupwell-beingu<sup>4</sup> a klade důraz na správné pochopení směru pozitivní psychologie v celosvětovém měřítku. S aktuálními výsledky výzkumu týkající se vlivu pozitivních a negativních emocí na životní pohodu seznámil návštěvníky význačný americký psycholog R.Larsen.

Předposlední konference, již pátá, probíhala v roce 2010 v dánské Kodani.

Poslední konference byla nejvýznačnější především pro Českou republiku, protože se konala 1. Konference pozitivní psychologie v ČR v Brně. Byly stanoveny nejaktuálnější témata pozitivní psychologie:

- **Silné stránky charakteru a ctnosti** (Charakter strenghts and virtues)
- **Optimální prospívání, vzkvétání** (Flourishing)
- **Posttraumatický rozvoj** (Posttraumatic growth)

---

<sup>4</sup> well-being = osobní pohoda jedince, zahrnuje emocionální i kognitivní část jedince

- **Pozitivní edukace (Positive education)**

Psychologie se zaměřuje na kladné aspekty existence, uvědomění si a záměrné využívání silných stránek, podpora ocenění úspěšného výkonu, větší míra pozitivního prožívání či zlepšení kvality mezilidských vztahu a také kladný postoj člověka k sobě samotnému nebo zvýšení osobní pohody a štěstí.

Přiblížení některých myšlenkových východisek pozitivní psychologie bylo popsáno na základě subjektivního výběru autorky diplomové práce a bráno z pohledu zlepšení zdraví a psychické pohody člověka. Některá východiska, jako je well-being, fenomén flow či posilování silných stránek bylo již aplikováno do praxe, a proto autorka navazuje třetí kapitulu na druhou s tím, že popisuje procesy aplikace některých témat pozitivní psychologie. Základní okruhy pozitivní psychologie a některá vybraná témata byla vybrána dle struktury Slezáčkové (2012).

## **2.1. Oblast kognitivního vnímání a různá pojetí osobní pohody**

V životě člověka je štěstí velmi žádané. Není snad nikdo, kdo by vědomě dělal vše pro to, aby se mu nedařilo a byl nespokojený. Jak konstatuje Rejzek (2001) je české slovo štěstí pravděpodobně praslovanského původu a slovo štěstí znamenalo něco jako dobrý úděl.

Slovník spisovné češtiny popisuje pojem štěstí jako „*stav nebo pocit uspokojení, blaha, zdar, úspěch nebo příznivá shoda okolností.*“<sup>5</sup>

Velký psychologický slovník uvádí, že štěstí je „*pocit tělesného i duševního blaha bez tlaku neuspokojené potřeby, plnost bytí, charakterizované emocemi v rozsahu od spokojenosti až k intenzivní radosti.*“<sup>6</sup>

„*Anglické happy je zřejmě odvozeno z islandského happ= šťastná náhoa nebo příležitost. Angličtina také vhodně rozlišuje mezi „be happy“ – být šťastný a „be lucky“*“

---

<sup>5</sup> Slovník spisovné češtiny, 1998 s.439

<sup>6</sup> Hartl, Hartlová, Velký psychologický slovník, Kosmas, 2010 s 583

– mít štěstí.“<sup>7</sup>

Každý člověk má při prožívání štěstí zcela odlišné pocity. Prvním z podnětů pro cílené zkoumání otázek lidského štěstí bylo zjištění, že v USA se neustále zvyšovala míra depresivity. Stejně tak i ve Velké Británii se zhruba před šedesáti lety považovalo za šťastné přes polovinu lidí a v roce 2005 klesla hranice na 30%.

V České republice nebyla situace po hospodářském růstu po roce 1989 lepší a životní spokojenost obyvatelstva nenarůstala. Ve srovnání s dřívější dobou a dobou současnou Slezáčková (2012) konstatuje, že nikdy nebyla lepší zdravotní péče, možnost studia či pracovní uplatnění a ani přesto nejsou lidé příliš spokojeni. Společnost je stále vyvinutější a přesto jsou kladeny otázky, proč nejsou lidé šťastní.

O úvahám štěstí se proto začala podrobně věnovat pozitivní psychologie, tj. osobní pohodě (well – being) a kvalitě života (quality of life).

Kvalita života lze definovat z mnoha úhlů. Například Světová zdravotnická organizace rozlišuje šest základních aspektů: fyzickou stránku a úroveň samostatnosti (míra únavy, bolesti, mobility, závislosti na lékařské pomoci či schopnosti pracovat), psychické zdraví a duchovní oblast (sebepojetí), sociální vztahy (osobní vztahy), životní prostředí (finanční zdroje, dostupnost péče).

*„Pozitivní psychologie v této souvislosti zdůrazňuje význam hledání a porozumění těm faktorům, které přispívají k dobrému, smysluplnému životu a lidskému štěstí.“<sup>8</sup>*

Studií měření kvality života se u nás blíže věnují Křivohlavý (2002) a Mareš (2006,2007).

Jak uvádí Blatný a kol. (2011), kvalita života se nezkoumá pouze u zdravé populace, ale je zjišťována i u osob s chronickým onemocněním. Blatný (2001) věnuje dlouhodobé studie kvality života onkologicky nemocných dětí.

Osobní pohoda a štěstí je v současné pozitivní psychologii používáno pro stav, kdy se člověku daří a cítí se dobře. Jedná se o životní pohodu (well-being) , spokojenost (satisfaction), štěstí (hapiness) či optimální prožívání (flourishing)

---

<sup>7</sup> Slezáčková, A., *Průvodce pozitivní psychologií*, Grada, 2012 s 22

<sup>8</sup> Slezáčková, A., *Průvodce pozitivní psychologií*, Grada, 2012 s 24

### **2.1.1 Well-being (životní pohoda)**

Jak již bylo výše uvedeno, z psychologického hlediska je kvalita života často spojována s osobní pohodou. V pozitivní psychologii se pojem well-being vyznačuje subjektivní životní pohodou, která je definována jako kognitivní a emocionální zhodnocení vlastního života, Diener, Lucas, Oishi (2002).

V psychologii není jednotný názor na to, jaký je hlavní význam well-being a nelze ho jednotně definovat. Problém je i s překladem anglického termínu do českého. V literatuře nalezne člověk několik ekvivalentů toho termínu. Prvním z nich je osobní pohoda dle Kebzy (2005), Křivohlavého (2004) duševní pohoda a životní pohoda či životní spokojenost Blatného (2001).

Well-being obecněji charakterizují Šolcová a Kebza (2009) jako dlouhodobý emoční stav, který je odrazem spokojenosti člověka se svým životem.

Hodnocení vlastního života, vnitřní struktura a vymezení dvou složek – emocionální a kognitivní je prací Lucase a Dienera (2000).

Tento termín se vyskytuje také v definici zdraví, kterou poskytuje Světová organizace zdraví (WHO) v Ženevě.

Při upřesnění pojmu well-being je vycházeno z konceptu Snydera a Lopez (2007) z knihy Positive Psychology. Snyder a Lopez vymezili základní dimenze a rozdělili pojem na dimenzi psychologickou a sociální. První složka je odvozena z koncepce Ryffové (1995) a souvisí s fungováním jednice. Vyjadřuje to, jak dobře se člověk má a jak si vede.

Podstata těchto dvou složek spočívá v tom, že psychologický well-being reprezentuje spíše osobní kritéria pro hodnocení fungování člověka. Sociální well-being představuje především veřejná, sociální kritéria, kterými lidé hodnotí jejich životní fungování.

#### **Dimenze well-being**

Představitelé pozitivní psychologie, Ryffová a Singer (2002), uvádějí v odpovědi na otázku, jaké existují faktory podporující subjektivní pohodu a štěstí, šest základních dimenzí.



## **1. Dimenze psychické pohody well being**

### **Sebepřijímání**

- kladný postoj k sobě samému, k životu i existenci
- přijímání aspektů vlastního života
- pociťování kladného emocionálního vztahu k tomu, čeho bylo dosud v životě dosaženo

### **Osobní růst**

- mít pocit, že se neustále nadějně člověk vyvíjí
- otevřenost vůči novým zkušenostem
- cítit se výkonný

### **Účel života**

- mít určitější životní cíle, zaměření života
- vidět svůj vlastní životní běh jako smysluplný
- osvojit si životní přesvědčení, které dává životu účel

### **Začlenění se do života**

- cítit se být schopen řídit svůj život ve složitém prostředí, ve kterém žije
- zařadit se v životě tam, kde je mu dobře a využít tak svých schopností
- zdokonalovat své schopnosti a dovednosti dle potřeb dění

### **Samostatnost a autonomie**

- samostatně řídit své jednání
- postavit se schopně podle nařízení
- schopně hodnotit sám sebe svými vlastními hodnotami

### **Vztah k druhým lidem, sociální dimenze člověka**

- mít vřelé vztahy k lidem

- chápat, jak je druhým lidem, jak se cítí a mít zájem na tom, aby mu bylo dobře
- schopnost empatie, intimity a vřelého citového vztahu
- vědět, co je dávat a přijímat v mezilidském vztahu

## **2. Dimenze sociální pohody**

### **Sociální přijetí**

- kladné vztahy ke druhým lidem
- uznávat druhé lidi a mít úctu
- přijímat druhé lidi i přesto, že vidí, jak se chovají

### **Sociální aktualizace**

- domnívat se, že společnost je taková a vidět v ní něco dobrého
- společnost uskutečňuje něco dobrého
- společnost je schopna růstu a roste

### **Spoluúčast na společném dění**

- člověk by měl přispívat do „pokladnice lidstva“
- člověk má být přesvědčen o tom, že on sám přispívá
- člověk musí být přesvědčen, že to, co dělá je hodnotné
- domnívat se, že společnost kladně hodnotí to, jak člověk žije

### **Sociální soudržnost**

- být přesvědčen, že sociální život není naprostý chaos, je v něm řád a logika
- nestát stranou společenského dění, zajímat se a starat se o něj a o komunitu, ve které člověk žije
- sdílet s lidmi to, co je jim společné

Výzkumy lidského štěstí a různých aspektů jsou editovány na webových stránkách

Authentic Happiness a jsou zde dostupné využívané metody i výsledky studií.

Škála optimálního prospívání zachycuje optimální prospívání a odhaluje u člověka postoj k tomu, jak si stojí v různých oblastech života. Dotazník je součástí přílohy D. Dotazník škály převažujícího způsobu myšlení prakticky poslouží ke zjištění převažujícího způsobu myšlení a je součástí přílohy E.

## **2.2. Pozitivní emocionalita a pozitivita**

Pozitivní psychologie věnuje svou pozornost studiu pozitivních emocí, které ještě donedávna stály v pozadí zájmu badatelů a byly řazeny mezi negativní emoce. Slezáčková (2009) rozděluje emoce na pozitivní a negativní pouze z pracovního hlediska, je si vědoma komplexnosti lidského prožívání a významu situačního kontextu. Negativní emoce (strach, vztek) mohou být v určitých chvílích pozitivní, poukazují na ohrožení člověka a pomáhají organismu k odpovědnému chování.

Tématikou pozitivních emocí se zabývá Fredericksonová (2002), která ve své teorii „rozšiřuj a buduj“ (Broaden-and-Built Theory) poukazuje na to, že pozitivní naladění koreluje s rozšiřováním schopností myšlení a jednání. Myšlení se stává kreativnější a více otevřené k informacím, zlepšuje fyzickou i psychickou odolnost a pozitivně ovlivňuje osobní pohodu člověka a dokonce i dlouhověkost.

Fredricksonová (2002) je přesvědčena o evolučním významu pozitivních emocí. Podle ní emoce sloužily k přežití vytvářením fyzických, duchovních a psychických rezerv, které vydržely i poté, co pozitivní emoce odezněly. Jsou tedy takovým pomocníkem, který člověku slouží k úspěšnému přežívání a zvládání těžkých situací.

Isenová (2003) shrnuje výsledky výzkumu, které ukazují na to, že pozitivní emoce jsou zdrojem lepšího kognitivního zpracování a kvalitu vzájemného působení mezilidských vztahů.

Výzkumy posledních několika let zaměřené na mozkové činnosti ukazují na to, že v určité části mozku, pravděpodobně v levém středním závitu mozkové kůry je možno nalézt pozitivní emoce. Při velké zátěži a aktivitě v této oblasti popisovaly zkoumané osoby pocit štěstí, spokojenost, radosti a nadšení.

Hučín (2004) je přesvědčen, že pozitivní emoce souvisí s tzv. relaxační reakcí, která

obsahuje celou řadu fyziologických změn, navozujících pocit uspokojení.

Aktuální studie ukazují, že pozitivní emoce a pocity vnitřního uspokojení působí harmonicky na zdravotní stav člověka. Pozitivní emoce zastávají v životě člověka důležité postavení, protože ovlivňují myšlení a přispívají k lepší kvalitě života.

Larsen a kol. (2003) uvádí k tématu pozitivní emoce to, že vzhledem k opakovaným zjištěním o vlivu negativních emocí na zdraví je zřejmé, že tradiční výzkumy chápaly negativní emoce jako něco, čeho je třeba se vyhybat. Jimi nabízená teorie koaktivace pozitivních a negativních emocí (coactivation of positive and negative emotions) umožňuje jedinci čelit stresové události s postojem, že i špatná situace může mít nějaký smysl a nalezení správného postoje může pomáhat k zvládnutí situace.

Dotazník positivity v příloze C přikládá autorka práce pro zjištění prožívání positivity za posledních 24 hodin. Poslouží k praktickému zjištění positivity.

## **2.3. Optimální prožívání**

Emoce jsou blízké každému člověku. Jsou každodenní součástí lidského života. Jedná se o druh zážitku, který v člověku vzbuzuje příjemné či nepříjemné pocity a dává určitou míru vzrušení. Mezi emoce se řadí hněv, radost, smutek, strach, nebo lítost.

Charakteristickým znakem emocí je konkrétní osobitý zážitkový obsah, resp.to, co člověk prožívá, když se raduje či strachuje. Emoce jsou subjektivními pocity. Dvě stejné situace mohou u jednotlivých lidí vyvolat různé emoce, ať je to lítost, smutek či vztek a zloba. Tématikou pozitivních emocí z hlediska pozitivní psychologie se v současné době zabývá psycholožka Fredricksonová (2002), která je autorkou teorie vyzdvihující důsledky pozitivního prožívání, tj. Teorie rozšiřování a budování.

Pozitivní psychologie zahrnuje do emoční oblasti tzv. fenomén flow, tedy vědomě prožívat přítomný okamžik.

### **2.3.1. Fenomén Flow**

Českým ekvivalentem pro anglický tvar flow je zaujetí, ponoření se, splynutí s činností,

optimální prožívání. Protože je ale většinou ponecháváno anglické slovo flow, je s tímto pojmem také pracováno. Tuto koncepci štěstí, tedy optimálního prožívání předložil americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. Autor konceptu chápe flow jako vnitřní proces, na který se může člověk připravit, je možné ho kultivovat, naučit se ho a udržovat ho. Vychází z předpokladu, že způsob, jakým člověk prožívá událost svého života závisí na tom, do jaké míry je mysl schopna interpretovat každodenní zážitky a zkušenosti.

Štěstí a pohoda souvisejí se schopností ovládat vlastní vědomí a umět nastavit vnitřní harmonii s pomocí odstranění překážek, které člověku brání v pocitu životního naplnění.

Flow je provázen pocitem hlubokého uspokojení a radosti a pocitem, že je člověk pánem vlastního osudu.

Výzkumy dokazují, že prožitek flow vede k větší tvořivosti, posiluje vědomí, pomáhá rozvíjet schopnosti a individuální dovednosti, díky kterým zvyšuje člověk spokojenost a přispívá k dobru svého života.

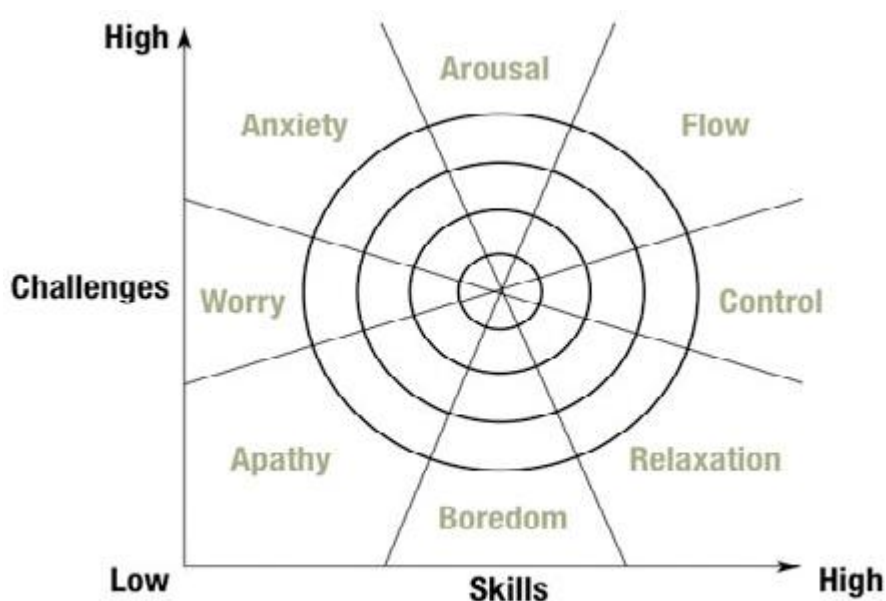
Stav plynutí vzniká jako výsledek konkrétní aktivity. Přichází ale i bezdůvodně, nebo vznikne při kombinaci obou možností.

Csikszentmihalyiho (1996) Fenomenologie štěstí obsahuje osm prvků:

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročné a musí vyžadovat dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
2. Je zapotřebí schopnost intenzivně se soustředit na činnost.
3. Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
4. Během realizace činnosti se dostává zpětné vazby o míře úspěšnosti.
5. I přes vykonávání činnosti s úplným zaujetím, necítí člověk námahu. Z mysli jsou vytlačeny starosti a frustrace ze života.
6. Příjemné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
7. Úplně se vytrácí vědomí vlastního já, při splynutí s činností je zapomínáno na člověka samotného a pocit vlastního já se o to více vynořuje, když zážitek flow končí.
8. Během aktivity dochází ke změněnému vnímání času. Čas se zrychluje.

Pro vznik flow je klíčový vzájemný poměr mezi náročností aktivity a schopnostmi člověka.

**Obr. 1 Model flow**



*Zdroj: <http://www.mindtools.com/pages/article/flow-model.htm>*

Model flow byl vytvořen Nakamurou a Csikszentmihalyi (2002). Ukazuje emocionální stavy, model radosti a štěstí. Pokud není úkol nijak náročný a nevyžaduje nějakou schopnost, člověk má pocit apatie. Ale pokud má před sebou náročný úkol bez požadovaných schopností, snadno chování vyústí v obavy a úzkost. Rozvíjení dovedností je cesta ke štěstí.

Na obrázku je uvedena náročnost (Challenges) a schopnost (Skills).

Flow stojí v protikladu k apatii. Pomocí flow se dokazuje, co člověka zaujímá. Poukazuje na to, že zážitek flow udržuje člověka v neustálém napětí. Flow je řazen mezi

silnější prožitky než je žádoucí odpočinek či rekreace. Po tomto zážitku totiž často následuje apatie. Zažívat přívaly pozitivní a nadšené aktivity znamená v životě člověka žít naplno.

Překážky v prožívání flow vidí samotný autor Csikszentmihalyi (1996) v nedostatku pozornosti, sebevědomí a soustředění se na sebe. Ve společenském prostředí považuje za překážky odcizování nebo anomii.<sup>9</sup>

## 2.4. Pozitivní myšlení

„Štěstí tvého života závisí na druhu tvých myšlenek.“

(Marcus Aurelius Antonius)

V předchozích kapitolách bylo pojednáváno o pozitivních emocích a optimálním prospívání. Emocionální prožívání nelze oddělit od procesů myšlení. Jak uvádí Slezáčková (2012), způsobu, jakým člověk přemýšlí o sobě či o druhých, odpovídá emocionální naladění.

Pozitivní způsob neznamena kroužení na život přes tzv. „růžové brýle“, znamená to celkově změnit způsob myšlení, styl uvažování o sobě samém i o světě. Fredrickson (2009) ve své studii potvrzuje, že prožívání lze ovlivnit právě změnou myšlení. Negativní způsob dění přináší negativní emoce a optimistické interpretace vedou k pozitivnímu prožívání. V praxi Becka (2005) a Ellis (2002) jsou na této skutečnosti založeny postupy tzv. kognitivní terapie a racionálně emoční terapie.

Fredricksonová (2009) přirovnává pozitivní způsob myšlení k rozhlasovému přijímači, kde se frekvence vysílání vyhledávají otáčením ladícího knoflíku. Tak jako člověk hledá tu správnou frekvenci např. v písních či rádiových vlnách, tak i mysl pracuje na různých vlnových délkách. Často je mysl naladěna na frekvenci špatnou a vede člověka do slepé uličky. Zvyšuje se napětí, stres a beznaděj. V každém člověku je ale takové nastavení mysli, které vede ke správnému a nadějnému myšlení. Změna způsobu myšlení však

---

<sup>9</sup> anomie = stav společnosti, kdy přestávají platit morální pravidla a normy, pojem zavedl Durkheim

neznamená, že bude člověk popírat existující problémy a stranit se nutnosti je řešit. Jde spíše o to, aby byla zaměřena pozornost na to, co je v životě pozitivní. Pozitivní myšlení ale obsahuje mnohem více, než je zaměření se na světlé stránky. Dle Dienera ( 2008 ) to znamená být otevřen pozitivní interpretaci událostí a umět vyvolat z paměti dobré vzpomínky.

Pozitivní psychologie stojí za názorem, že se člověk může naučit pozitivně myslet. Jedním z nejznámějších „nástrojů“ pro pozitivní způsob myšlení slouží optimismus či nadějně myšlení, díky kterému je možno ovlivňovat míru pozitivního prožívání a možnost dosažení cíle. Snyder a kol. (2002) považují naději za význačný faktor, který ovlivňuje míru osobní pohody.

### **2.4.1. Optimismus**

Na otázky týkající se optimismu se snažili odpovědět odborníci pozitivní psychologie a snažili se z pohledu této psychologie pojem objasnit. Optimismus je rozdělen do několika dalších skupin.

#### **Dispoziční optimismus**

Američtí psychologové Carver a Scheier (2002) pojednávají o dispozičním optimismu jako o stálé osobnostní charakteristice člověka, která je do určité míry vrozená a podnětená geneticky. Lidé s větší mírou optimismu očekávají hladký průběh životních událostí a doufají v pozitivní výsledky své činnosti. I přes potýkání se s těžkými životními situacemi neztrácejí víru v naději, že se vše obrátí v dobré. Naopak pesimisté jsou proti tomu v neustálých pochybnostech o možném úspěchu a očekávají, že se vždy něco pokazí a plány nevyjdou. Metoda k získání míry optimismu je dotazník LOT (Life Orientation Test) Carvera a Scheiera (1985) a umožňuje zachytit míru očekávání dobré i nepříznivé budoucnosti.

#### **Optimismus jako explanační styl**

Tento styl je chápán dle Petersona a Steenové (2002) jako obvyklý způsob, jakým si



člověk vysvětluje příčinu pozitivních nebo negativních situací a zkušeností v životě. Rozdíly mezi optimistickým a pesimistickým explanačním stylem vymezuje i Seligman. Všiml si, že jak optimisté, tak pesimisté jinak hodnotí trvalost příčin úspěchů či neúspěchů, míru podnikavosti, nebo schopnosti udržovat si naději.

Názor optimisty na neúspěch např. při nepovedené zkoušce tkví v únavě a špatném spaní. Vnímá problém jako přechodný, zatímco pesimista si na základě nepovedené zkoušky stěžuje na nepřehledné učebnice. Optimistický člověk chápe příčinu svého neúspěchu jako přechodnou a příčinu svých úspěchů jako trvalou. U pesimisty je to naopak, např. zkoušku udělal, protože měl štěstí na otázky, zatímco optimista je přesvědčen o své chytrosti.

Optimista nepovažuje jeden svůj neúspěch za důkaz celkové neschopnosti, pesimista je přesvědčen, že když se něco pokazí, tak ve všech oblastech života. Takoví lidé chápou své negativní zážitky jako trvalé a nezměnitelné. Optimisté vidí svět opačně, špatné zážitky vidí jako přechodné a běžný stav je pro ně ten, kdy je vše, jak má být.

V současné době jsou k dispozici dva způsoby měření stylu výkladu příčin toho, co se s člověkem děje a proč se to děje. Jedná se o dotazník ASQ (Attributional Style Questionnaire) dle Petersona (1991). Navrhl diagnostickou metodu, kterou nazval Dotazník měřící styl výkladu. Vyšetřovaným osobám je předkládána série příběhů a je vyžadována formulace odpovědi. Ta má vyjadřovat to, jak by dotazovaný pravděpodobně v takové situaci jednal. Předkládané věci se pak týkají jak pozitivních, tak negativních věcí, které se někomu v životě odehrály. Výsledky jsou následně uváděny odděleně na kladné a záporné. Při vyhodnocování je kladen důraz na odpovědi, kdy se osobě v příběhu stalo něco negativního. Dotazník obsahuje celkem čtyřicet osm otázek. Jde v nich o tři základní části optimismu a pesimismu: „na vidění světa příčin dění v časové dimenzi, z hlediska rozsahu a ve vztahu k osobě. Na každou situaci, která je v dotazu uvedena, má dotazovaný odpovědět výběrem jedné ze dvou alternativ.“<sup>10</sup>

Druhou metodou, která slouží k diagnostice stylu výkladu příčin pozitivních a negativních výpovědí je vytvořena a nazvána Petersonem (2004) jako tzv. metoda CAVE (Content Analysis of Verbatim Explanations). Metoda využívá možnost obsahové analýzy<sup>11</sup>. Metoda využívá k rozboru i výpovědi, které jsou obsaženy ve starších

---

<sup>10</sup> Křivohlavý, J. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*, Praha, 2012 s 54

<sup>11</sup> Obsahová analýza je založena na rozboru významu smyslu slov či vět výpovědi dané osoby.

písemných materiálech a lze tím posoudit úroveň optimismu a pesimismu nejen v momentálních výpovědích, ale také v dlouhotrvajících studiích.

### **Naučený optimismus**

Na základě teorie optimismu jako explanačního stylu vypracoval Seligman (1991) koncepci naučeného optimismu. Dle jeho slov je explanační styl ovlivnitelný a je tedy pravděpodobné, že jde změnit pesimistický přístup k životu.

Základem naučeného optimismu je přesvědčení, že i na tom, co je vnímáno jako špatné, jde najít něco pozitivního. Něco, na čem se může začít pracovat, aby se situace zlepšila. Většina náročných situací jsou přechodné, je tedy možné vnímání změnit.

Seligman vypracoval program naučeného optimismu (2003):

**A – Adversity** (nepříznivá situace), člověku bylo od někoho něco slíbeno, ale v domluvený čas dotyčný nedorazil

**B – Belief** (myšlenky a přesvědčení, která se vážou k nepříznivé situaci), člověk si říká, že už není možné v dnešní době se na někoho spoléhat

**C – Consequence** (obvyklé důsledky názoru a přesvědčení), člověk je v tento moment zklamaný, nechává nevlídný vzkaz s poznámkou žádného další „obtěžování“ a přichází fáze, kdy se člověk utvrdí v tom, že se nedá od druhých nic dobrého očekávat

Velice důležitým krokem je uvědomit si, jak člověk reaguje na nepříznivé situace. V pojetí Seligmana se pak člověk učí zpochybnit unáhlené názory a nevhodné přesvědčení a vytvářet pak reálnější postoje.

**D- Disputation** (zpochybnění a vyvracení původního přesvědčení), člověk si říká, že dotyčný na něj nezapomněl úmyslně, ale muselo mu do toho něco vstoupit.

**E – Energization** (energizace) , člověk se rozhodne dotyčného volat, zda je v pořádku a pouští se do práce sám.

### **Malý a velký optimismus**

Tento optimismus si s explanačním stylem neprotiřečí. Hovoří o něm blízký spolupracovník Seligmana Peterson (2005). Malým optimismem rozumí očekávání

pozitivních výsledků v běžném životě a velkým optimismem naopak očekávání v celém kontextu života.

### **Optimismus jako pozitivní iluze**

Taylorová a Brown (1994) konstatují, že optimismus jako pozitivní iluze, která v zájmu ochrany a vnitřní pohody a sebepojetí pozitivní zkresluje náhled na sebe i na svět. Bylo zjištěno, že spokojenější lidé mají tendenci se v porovnávání s ostatními mírně nadhodnocovat. Lidé takto přemýšlející nahlíží na budoucnost s nerealistickým optimismem.

Nejnovější studie Schacter a Addise (2007) se zaměřují na porozumění tomu, jaké procesy uvažování probíhají v mozku člověka a jaké části jsou do toho dále zapojeny. Z výzkumů Sharotové a kol. (2007) vyplývá, že zvláštní úlohu hraje zvýšená aktivace v limbickém systému, v amygdale, která je zodpovědná za formování a uchování paměťových stop spojených s emocionálně zbarvenými zkušenostmi a také v přední části cingulární kůry (anterior cingulate cortex, ACC). Experimenty prokazují, že mozek lidí projevuje přirozenou tendenci nepřipouštět si negativní myšlenky a pohlížet do budoucna více optimisticky.

### **Defenzivní pesimismus a strategický optimismus**

Zajímavý příspěvek k tématu optimismu a pesimismu vychází od psychologek Noremové a Cantorové (1989). Rozlišují defenzivní optimismus a strategický optimismus. Člověk oplývající defenzivním pesimismem očekává od následujících událostí velmi málo, i když dříve zažili úspěch, např. „To bych se divil, kdybych to udělal.“ Snížené očekávání zmírňuje dopady neúspěchu. Osoby, které uplatňují strategický optimismus neuvažují nad případnými riziky a neúspěchy a ve většině případů si představují sebe samotné při správném zvládnání situace. Takové přemýšlení pak posiluje jejich sebedůvěru a kontrolovatelnost.

### **Tragický optimismus**

O tomto optimismu zvaném tragický hovořil již rakouský psychiatr a zakladatel existenciální analýzy a logoterapie Frankl (2006). Měl na mysli takový optimismus,

který si člověk uchovává i v případě tragédie. Pro zvládnutí je zapotřebí lidský potenciál – schopnost předělat negativní myšlenky a něco smysluplného a pozitivního a jít životu vstříc. Autor věřil, že je člověk schopen obrátit bolest v čin a vinu vzít do vlastních rukou tak, aby přinesla příležitost pro změnu k lepšímu.

### **Výzkumy optimismu**

Carverem a Scheierem (2002) bylo zjištěno, že optimisté, kteří zažívají náročné situace, prožívají méně stresu, deprese a úzkosti než pesimisté. Řeší náročné situace s větší vytrvalostí a jsou schopni poučit se ze špatné situace. Snadno se nevzdávají a věří, že je možné situace hravě zvládnout.

Optimismus velice souvisí se zdravím a hovoří o něm Diener (2008). Optimisté se starají o své zdraví a vedou kroky pro zlepšení kvality života.

Dosedlová (2005) pak v některých studiích na téma optimismus a souvisejících kladných prožitků se zdravím a osobní pohodou přehledně shrnuje dané poznatky.

Z výzkumů vyplývá, že optimisté více pečují o své zdraví, více cvičí a také se zdravěji stravují. Celkově přistupují ke svému zdraví aktivněji a starají se o kvalitu svého života. Optimisté pak dle Dosedlové (2010) více plánují a sami si vyhledávají nové informace, jejich snahu je formulovat negativní události na pozitivní. Optimisté jsou zastánci humoru. Dosedlová (2010) uvažuje o optimismu v dnešní době jako o kognitivní charakteristice a věnuje se zejména cílům a očekáváním.

Není možné zcela přesně konstatovat, zda je optimismus dobrý a pesimismus špatný. Optimismus a pesimismus jsou dva obecné pojmy zastřešující teoretické koncepty a existují mezi nimi významné rozdíly. Pesimismus i optimismu si s sebou nesou své kladné i záporné stránky, které se projevují různě dle situace. Současná doba jasně hovoří pro pozitivní psychologii i pozitivní myšlení, Norem&Chang (2002).

### **2.4.2. Naděje**

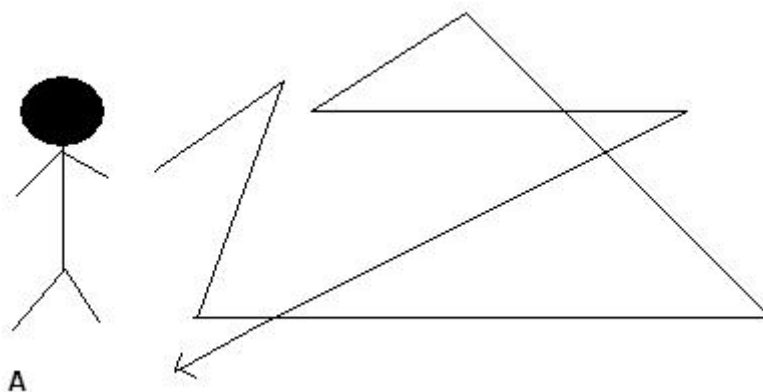
Naděje je dle Křivohlavého (2010) chápána jako emoce, která je vázána k představě, že vše, co je žádoucí, je i možné, nebo se mohou události obrátit k lepšímu. Je naznačena i

blízkost k touze, víře nebo důvěře.

Proces naděje je v pozitivní psychologii chápán jako k cíli zaměřená aktivita. Jedná se o to, že činnost člověka (aktivita či jednání) má určitý cíl – člověk se učí ve škole s cílem něco se naučit, udělat zkoušku, postoupit do vyššího ročníku, chození na autobusovou zástavku s cílem chytit autobus do zaměstnání.

Existují modely naděje, které popsal Snyder (2000) ve svém díle. Chtěl vyjádřit to, že jednání člověka není jen náhodným blouděním nebo bloumáním, ale aktivitou, která je účelná. Účelem se pak rozumí, že na tom, co se děje, se podílí nejen to, co člověka tlačí, ale i to, co ho táhne. Ukázkou táhnutí kupředu ukazuje obrázek 2.

**Obr. 2 Bezcílené pobíhání**



První obrázek poukazuje na stopy člověka A, který chodí sem a tam a bezcíleně bloumá. Chodí a neví, co by dělal, tzv. trajektorie bezcíleného bloumání.

**Obr. 3 Zaměření jednání k určitému cíli**



Na obrázku je osoba, která má namířeno k určitému cíli. Cílem může být předmět, který by osoba ráda získala, nebo chce provést určitý čin. Dosažení cíle je pro danou osobu žádoucí. Osoba se rozhodne pro daný cíl a žije v naději, že cíle dosáhne. Jednání má pak zcela konkrétní a smysluplný účel.

Lidské jednání není určeno jen vrozenými silami, ale především tím, o co člověku jde. To, o co člověku jde, se nachází v pozadí cílů, které ho vedou. Je určen daný cíl a jeho cesta v domněnání, že cíl bude dosažen.

### **Pojetí cesty k cíli**

Člověk v tomto případě nevidí pouze daný cíl, ale i cestu k němu. Je tak součástí teorie cíleného směřování jednání. Je třeba existence nějakého cíle a určité energie. Jednání proto musí obsahovat i motivační složku uvést něco do pohybu působení silou. Cílené lidské jednání vychází z účelovosti aktivity.

Snyder vytvořil teoretické pojetí naděje. Základem je respektování směru a cíle lidského jednání. Rozdělil je do tří hlavních složek:

**Osobní cíl:** osoba se zaměří na určitý předmět, kterého chce dosáhnout.

**Cesta:** vytyčení cest, které k cíli vedou, termín je nazýván Snyderem (2000) „myšlení o cestách“ (pathway thinking).

**Snaha:** motivace a hnací síla, podněcuje osobu k tomu, aby se snažila o vytyčený cíl, aby nastoupila na cestu a pokračovala přes překážky, tento moment nazývá Snyder (2000) „energizující působení“.

### **Definice naděje dle Snydera (2000)**

Naděje je souhrnem vnímaných schopností nacházet cesty k vytyčeným cílům a vnímanou snahou těchto cest použít. Definice byla vnímána jako pozitivní očekávání dosažení určitého cíle. Pozitivní očekávání bylo chápáno jako proces skládající se ze dvou momentů, tím prvním bylo hledání a uvědomování si cest, které by mohly vést k danému cíli a druhým přítomnost motivačních sil. Autor dodává, že základní pojetí dříve formulované nebylo nutné po dalších několik let měnit<sup>12</sup>

Existují metody k měření naděje, založené na formě rozhovoru či dotazníku. Jednou z nejznámějších metod je metoda Snydera (1991) Škála naděje (Hope Scale). Obsahuje dvanáct tvrzení popisujících možné cíle, které si člověk vytyčí a míru pravděpodobnosti jejich dosažení. Tato škála se zaměřuje pouze na jednu oblast naděje a její využití je velice omezené. Těchto 12 tvrzení je předloženo osobě starší 15 let. Příkladem mohou být věty typu „Snažím se jít energicky za svým cílem“. U každého tvrzení je třeba subjektivní zhodnocení dotyčným. U dané otázky osoba napíše jedno z čísel od 1-8, kde 1 znamená „zcela špatně“ a 8 znamená „zcela přesně“. Z dvanácti otázek jsou čtyři zaměřeny na energii, motivaci a snahu potřebnou k realizaci záměru a další čtyři jsou otázky, které nemají vztah k tématice naděje a odvádějí pozornost. V pokusech se prokázalo, že tato metoda dobře odlišuje normální lidi od lidí s posttraumatickým syndromem, skupiny psychicky normálních lidí od lidí, kteří se léčí a mají psychické problémy.

Široce využívaná metoda Snydera (1991) je škála dispoziční naděje ADHS

---

<sup>12</sup> Škálou se rozumí měřicí nástroj, jeho položky nebo úlohy jsou uspořádány v určité dimenzi

(Adult Dispositional Hope Scale), jinak zvaná Škála cílů. Skládá se z dvanácti položek a je určená starším osobám patnácti let. Metoda Snydera a kol. (1996) ASHS (Adult State Hope Scale) slouží k zjišťování naděje jako stavu, nebo cíleně směřovaného myšlení v aktuálním momentě.

Mezi další metody řadí Sympson (1999) škálu DSHS (Adult Domain Specific Hope Scale), která měří naději v šesti oblastech života – sociální, školní, rodinné, vztahové, pracovní a volný čas.

Pro děti a dospívající ve věkovém rozmezí sedmi až šestnácti let slouží také šesti položková škála Snydera a kol. (1997) zaměřující se na cíle a způsoby dosahování naděje. Je nazvána škálou CHS (Children Hope Scale). Tři otázky jsou v CHS věnovány snaze, tři zbylé otázky se zaměřují na uvažování o cestách, jak daného cílu dosáhnout. Studie potvrdily, že děti o sobě uvažují a jejich odpovědi ukazují na dost vysokou míru naděje.

Zjednodušenou verzí CHS pro děti od pěti do sedmi let je metoda od MCDermotta (1997) YCHS (Young Children Hope Scale). Hodnota diagnostického nástroje byla prověřena na více než tisíc dětech.

Metoda na základě pozorování se jmenuje Škála naděje na základě pozorování (CHS Observer Form), kterou se pyšní Snyder a MCDermott (1998) nebo metoda řízeného rozhovoru, Lopez (2000) se řadí také do zajímavých zjišťovacích postupů. Jde o rozhovor s danou osobou, který není libovolný, ale je do určité míry usměrňován otázkami zaměřené na hlavní momenty teorie naděje, např. jakým způsobem osoba vybírá cíle svého snažení, jak hledá cesty k cílům, aby cestu vydržel. Důraz je kladen na momenty, kdy se do cesty k cíli staví překážka. Pro každý z momentů je stanoven soubor otázek, jakým způsobem by se dalo osoby zeptat.

V České republice nejsou tyto metody zatím příliš využívány. Na Slovensku se o to pokusil Halama (2001), který potvrdil existenci dvou faktorů naděje – snaha a cesta. Díky použití metod zjistil vztahy mezi nadějí a životní spokojeností, smyslem života a optimismem.

Jako praktickou pomůcku pro praktické zjištění pozitivivity uplynulého dne přikládá autorka dotazník pozitivivity v příloze C.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Slezáčková, A. Průvodce pozitivní psychologií, Praha, 2012 s 53



## 2.5. Pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti

Za pozitivní vlastnosti a rysy člověka jsou považovány takové charakteristiky, které pomáhají úspěšně zvládat stres a řešit těžké životní události. Slouží ke správnému fungování ve společnosti, v mezilidských vztazích a k dosažení cílů.

Slezáčková (2012) považuje rozdělení charakteristiky na pozitivní a negativní pouze za pracovní. Při posuzování toho, která vlastnost člověka je v dané situaci kladná či záporná závisí na kontextu celé situace.

Nejčastěji se mezi ně řadí nezdolnost, koncepce lokalizace kontroly, důvěra ve vlastní schopnosti, optimismus, svědomitost, vytrvalost, smysl pro humor a další.

Koncepce lokalizace kontroly (LoC) J. Rottera a jak uvádí Křivohlavý (2001) obsahuje očekávání a přesvědčení člověka o tom, jak a čím je determinován ve svém chování a následně i důsledcích, resp. jak se člověk staví k problémům, které před ním stojí. Křivohlavý (2001) dále uvádí rozdělení na interní LoC a externí LoC. Lidé s interním LoC vychází ze své vlastní iniciativy a mají důvěru ve své schopnosti. Naopak osoby s externím LoC se domnívají, že situace je jejich zásahem těžko ovlivnitelná, buď se vyřeší sama, nebo vlivem nějakých faktorů.

Osobnostní charakteristiky, které označují houževnatost, zvládat své úsilí a schopnosti odolat velké zátěži se dle pozitivní psychologie vyznačují pojmem nezdolnost. S tímto pojmem se člověk setkává u Křivohlavého (2001), konkrétně s nezdolností ve smyslu „sense of coherence“, který uvažoval o tzv. smyslu pro soudržnost a integritu. Rozlišuje tři složky.

- srozumitelnost, řadí se do kognitivní složky – chápat svět jako srozumitelný a poznatelný
- zvládnutelnost, konativní složka<sup>14</sup> - schopnost zvládat své životní cíle
- smysluplnost - motivační složka – najít smysl života

Antonovský (1984) chápe tyto tři složky jako dimenzi, která má pozitivní a negativní pól a také pro potřeby měření míry, do které jedinec chápe svět i sebe sama jako soudržnou skutečnost. Vytvořil proto 29 položkovou diagnostickou metodu SOC.

---

<sup>14</sup> Konativní složka= snaha seberozvíjení a sebeuplatnění

Koncepci nezdolnosti vypracovali Kobasová a kol. (1982). Dle nich se jedná o celkovou dispozici, která je tvořena třemi složkami:

- výzva - člověk vidí v každodenním životě výzvu
- oddanost, odevzdání – člověk má pro něco zaujetí, je věrný svým zásadám
- kontrola – schopnost udržet události pod kontrolou

Mnohé výzkumy prokázaly, že osoby, které mají vyšší hodnoty těchto sledovaných charakteristik dokážou lépe zvládat zdravotní obtíže, jsou psychicky i tělesně zdatnější a jsou ochotny přijímat sociální oporu, Křivohlavý (2001).

Bandura (1977) uvažuje o subjektivním přesvědčení o vlastní schopnosti člověka řídit a ovlivňovat dění, v jehož středu se člověk nachází. Zavedl termín self-efficiency<sup>15</sup>, který zahrnuje důvěru ve vlastní schopnosti.

Studie prokázaly, že tato charakteristika slouží jako ochranný faktor proti stresu. Souvisí s kvalitou života, se zvládnutím těžkostí i rozvojem zdravého chování.

Šolcová (2009) chápe psychickou odolnost ve smyslu resilience (resiliency) jako proces, kterým člověk dosáhne pozitivního přizpůsobení při nepříznivé situaci. Kebza a Šolcová (2008) považují tento pojem za vícerozměrný faktorový jev, který se skládá z osobnostních, sociálních a somatických<sup>16</sup> zdrojů. Resilience je v současné době považována pozitivní psychologií za klíčový pojem a je studován především v rámci vývojové psychopatologie, Luthar (2000) a Šolcová (2009).

Důležitou charakteristikou pro správné zvládnutí života je optimismus (optimism), který Křivohlavý (2001) řadí mezi tzv. nadějně osobností zdroje. Jednotliví představitelé se staví k tématu optimismu odlišně. Podrobně o optimismu bylo pojednááno v kapitole 2.4.1.

---

<sup>15</sup> self-efficiency = v češtině není jednotný překlad, znamená to sebeuplatnění, sebeúčinnost, vnímaná osobní zdatnost.

<sup>16</sup> somatický = vztahující se k tělu, tělesný

### **2.5.1. Silné stránky charakteru a ctnosti**

Seligman (2003) považuje za jeden z hlavních pojmů zkoumání lidského chování „charakter“. V návaznosti na studie pozitivních vlastností člověka došlo k inovaci pojmu charakter.

Pojem charakter se objevuje ve filozofii, etice i pedagogice již v polovině 20. století. Na vývoj charakteru mělo vliv několik situací, jak psychoanalytický pohled na člověka (tzn. jakákoli pozitivní reakce mohla u člověka vyvolat podezření, že vychází z nevědomé obrany či zakrývá sexuální nebo agresivní chování), tak behaviorismus<sup>17</sup>, kde charakter nehrál žádnou roli a pozornost směřovala na problematiku výchovy a učení. V současné době se představitelé pozitivní psychologie k pojmu charakter opět vracejí a to v souvislosti se studiem tzv. silných stránek osobnosti (human strengths) a cností (virtuse), uvádí Slezáčková (2012).

### **2.5.2. Východiska a zdroje klasifikace silných stránek**

Vědecké zkoumání silných stránek osobnosti probíhá již desetiletí. Seligman a Mayerson (2003) uvažovali o sestavení rozvojového programu pro mládež. Bylo ale zřejmé, že pro vytvoření pozitivních bodů s cílem zlepšit charakter lidí je třeba určit takzvané dimenze charakteru. Jak uvádí Peterson a Seligman (2004), ve spolupráci s dalšími odborníky v průběhu několika následujících let byl navržen první klasifikační a měřicí systém silných stránek člověka. Aby si autoři dokázali správně odpovědět na otázku, co lze nazvat opravdu dobrým charakterem člověka, museli nastudovat základní díla filozofických a náboženských tradic.

Inspiraci hledali v dílech Platóna, Aristotela, Tomáše Akvinského, Sv. Augustina, ale také v textech Starého zákona, Talmudu, Upanišad či Koránu. Identifikovali tak přes 200 lidských cností. Nehledě na dobu vzniku či prostředí našli šest základních lidských

---

<sup>17</sup> Behaviorismus= přístup založený na tvrzení, že chování lze vědecky zkoumat bez odkazu na vnitřní duševní stavy.

cností (moudrost, odvaha, láska, spravedlnost, umírněnost, spiritualita). Těchto šest cností je považováno za vlastnosti člověka, které splňují pojem dobrého charakteru. Jsou podporovány náboženským i filozofickým směrem.

Autoři upozorňují na to, že všechny tyto abstraktní pojmy, jako je moudrost či lidskost je velice obtížné měřit a je třeba je cíleně posilovat.

K tomu, aby člověk dosáhl těchto cností považují autoři za konkrétní prostředek silnou stránku charakteru člověka. Ty jsou měřitelné a člověk je může dále rozvíjet a osvojovat.

Silné stránky charakteru nejsou shodné např. s nadáním. Nadání je vrozené, neměnné a méně vůlí ovlivnitelné. Silné stránky musí člověk kultivovat a rozvíjet i ze slabých základů.

Silné stránky jsou stejně tak morálními vlastnostmi, zatímco morálka s nadáním nemusí mít příliš věci společných.

Na rozdíl od těžko definovaných abstraktních ctností jsou silné stránky zcela konkrétní, lze je měřit, osvojovat si je a rozvíjet.

Seligman (2004) na základně kladných charakteristik člověka rozlišuje tři úrovně:

1. Nejvyšší úroveň ctností – tato úroveň obsahuje šest obecných základních ctností, coby nejvyšších pozitivních charakteristik člověka.
2. Střední úroveň silných stránek charakteru – obsahuje dvacet čtyři kladných osobnostních rysů, tzn. psychologické procesy, které definují ctnosti.
3. Nejkonkrétnější úroveň situačních témat – množství běžných forem jednání, kde se určité silné stránky charakteru člověka projevují.

Peterson a Seligman (2004) v jejich koncepci detailně popsali každou morální cnost a vysvětlili ji na konkrétních příkladech v běžném životě, co se danou cností rozumí. Detailně vypracovali výklad k jednotlivým dílčím složkám silných stránek charakteru. To znamená, že jsou někteří lidé obdařeni charakteristickými silnými stránkami (signature strengths), které jsou podobné osobnostním rysům. Chápu silné stránky charakteru jako osobnostní rysy, ale není možné vidět jejich projevy za každé okolnosti.

Peterson a Seligman (2004) usilovali o co nejpřesnější vymezení silných stránek charakteru a zformulovali deset důležitých kritérií. Každá z charakteristik musela vyhovovat většině z nich, aby mohla být zařazena do taxonomie silných stránek osobností.

1. Silná stránka charakteru přispívá k lepšímu zvládnání náročných situací. Umožňují člověku dosáhnout něčeho víc, než pouze zmírnění utrpení nebo odstranění poruchy.
2. Silné stránky často bývají příčinou žádoucích důsledků, jsou ale morálně oceněny samy o sobě a nemusí se nijak významně pozitivně projevovat. Důležitá je vnitřní motivace ctnostného jednání. Činy, které jsou motivované pouze vnější příčinou nemohou být považovány za projev cnosti proto, protože jsou podmíněné nebo vynucené.
3. Projevení silné stránky u člověka neponíží ostatní lidi v jeho blízkosti. Zážitek uplatnění něčí silné stránky vyvolá u druhého člověka především obdiv a mnohokrát jsou lidé projevením silné stránky např. inspirováni. U člověka, který silnými stránkami oplývá, často navozuje uplatnění autentické pozitivní emoce (radost, hrdost, harmonie).
4. V případě, že lze určit protiklad k silné stránce, nejedná se o silnou stránku. Příkladem je upřímnost. Protiklad je taktnost, ale protikladem taktu je neurvalost. Je třeba nezaměňovat kritérium s faktem, že některé silné stránky a cnosti jsou bipolární. Jedná se o kontinuum, které charakteristiku definuje a obsahuje i negativní pól, od kterého se rozprostírá určitá míra dané charakteristiky přes nulový bod ke zvyšujícím se pozitivním hodnotám. Některé charakteristiky mohou být naopak unipolární. Příkladem je smysl pro humor, má nulovou hodnotu, ale není možné přemýšlet o záporných hodnotách.
5. Silné stránky se musí projevovat v myšlení, prožívání nebo jednání. Musí být pozorovatelné, aby bylo možné je měřit a zkoumat.
6. Silná stránka charakteru musí být specifická, měla by se lišit od jiných kladných rysů v této klasifikaci. Silná stránka nemůže být rozložena do jiných stránek.
7. Silná stránka je často ztělesněna do ideálu. V písních či básních hrají roli postavy, které jsou vzorem pozitivních rysů. Silné stránky je možné zaznamenat i v běžném

životě.

8. Osmé kritérium je tzv. doplňkovým, týká se nadaných dětí, u kterých se silná stránka projevuje velice výrazně. Jsou nadané děti v oblasti sportu, matematiky nebo hudby. Autoři si ale kladou otázky, zda jsou i takoví lidé, kteří jsou nadáni laskavostí, extrémní odvahou či čestností. Tyto otázky jsou téměř neprozkoumané a lze tedy pouze spekulovat.

9. Toto kritérium je opakem předchozího. Jedná se v tomto případě o silné stránky charakteru u těch lidí, u kterých se projevuje absence či úplné zakrnění silné stránky. Gardner (1983) se zaměřil na případy, kdy absence mohla souviset s poškozením mozku. Seligman a Peterson (2004) řadí jednice, kteří postrádají silnou stránku mezi poruchové osobnosti, jsou z vědeckého pohledu problematictí. Není možné je spolehlivě diagnostikovat ani léčit. Poněkud nová idea Petersona (2006) předefinování poruch osobnosti jako selhání charakteru, tedy jakési uvažování o tom, že absence silných stránek charakteru dává vznik opravdových poruchám osobnosti, tak nabízí pohled na klinickou problematiku.

10. Pro rozvíjení silných stránek charakteru si společnosti vytváří kulturní instituce a rituály, které kultivují cnosti. Rituály podle Unella a Wyckoffa (1995) lze rozumět jako modelové situace, které umožňují lidem projevit a rozvíjet charakteristiku za bezpečných podmínek. Autoři si stojí za názorem, že cnosti mohou být záměrně kultivovány. Svá tvrzení dokládají výzkumy, které poukazují na to, že současná americká mládež, která je zapojená do výchovných programů méně vykazuje problémy ve školním prospěchu, snižuje se násilí, nechtěné těhotenství či užívání drog. Tyto programy jsou mířeny cíleně, s jasným cílem rozvíjet charakteristiky, ale otázka záměrného rozvíjení silných stránek charakteru samotného je stále neprozkoumána. Za jeden z velkých přínosů je možno považovat právě zmíněný klasifikační rámec silných stránek charakteru autorů Petersona a Seligmana (2004).

### **2.5.3. Via Klasifikace silných stránek charakteru**

Po aplikování kritérií na charakteristiky, které byly vybrány pomocí brainstormingu, vznikl přehled pozitivních rysů uvedených v následujícím přehledu. Silné stránky jsou rozděleny do šesti kategorií a každá odpovídá jedné ze základních cností.<sup>18</sup> Dle Seligmana (2003) je uváděno:

#### **I. Moudrost a poznání (Wisdon and konwledge)**

- kognitivní silné stránky, provázejí získávání vědomostí

#### **Tvořivost (Creativity)**

- být produktivní a originální v myšlení

#### **Zvídavost (Curiosity and interest in the world)**

- otevřenost novým zkušenostem, projevení zájmu o získávání zkušeností, být fascinován

#### **Otevřenost mysli (Judgment and critical thinking)**

- promýšlet věci ze všech úhlů, nedělat ukvapené názory, umět změnit názor , zvažovat správně pro a proti

#### **Láska k učení (Love of learning)**

- osvojovat si nové schopnosti a znalosti
- zvládat nová témata ať se jedná o samostudium nebo řízenou výuku
- stávání se odborníkem v různých oblastech

---

<sup>18</sup> Autoři Peterson a Seligman ( 2010 ) upozorňují na to, že rozčlenění slouží pouze k abstraktní ilustraci.

### **Vhled (Perspective)**

- schopnosti dát dobrou radu druhým
- mít pohled na svět, který je pro člověka i ostatní smysluplný

### **II. Odvaha (Courage)**

- emocionální silné stránky zahrnují uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory odporu

### **Statečnost (Bravery)**

- neutíkat před ohrožením či výzvou
- vyjadřovat svůj názor i oproti opozici
- chovat se podle vlastního i za cenu nepopulárního

### **Vytrvalost (Persistence)**

- pracovitost
- péle a vytrvání u činnosti
- zažívání pocitu uspokojení při dokončení práce

### **Integrita (Authenticity, honesty)**

- upřímnost
- autentičnost
- chovat se a prezentovat se upřímně a nic nepředstírat
- přijímat zodpovědnost za vlastní pocity viny

### **Vitalita (Vitality)**

- radost ze života
- elán
- nadšení
- nedělat věci pouze na půl nebo z povinnosti
- prožívat život jako dobrodružství a cítit se aktivní



### **III. Lidskost (Humanity)**

- interpersonální silné stránky, zahrnují navazování a udržování vztahů

### **Láska (Love)**

- vážit si blízkých osobních vztahů s druhými lidmi
- být s někým v důvěrném vztahu

### **Laskavost (Kindness)**

- starost a péče
- velkorysost
- přívětivost
- konat laskavost a dobré skutky
- pomáhat druhým

### **Sociální inteligence (Social intelligence)**

- být vnímavý vůči pocitům a motivům druhých lidí
- vědět, jak se zachovat v jednotlivých sociálních situacích
- poznat, co ostatní motivuje

### **IV. Spravedlnost (Justice)**

- občanské silné stránky, jsou základem zdravého fungování komunity

### **Občanství (Citizenship)**

- loajálnost
- týmová práce
- dobře pracovat jako člen týmu
- podílet se a sdílet

### **Spravedlivost (Fairness)**

- nestrannost
- jednat se všemi lidmi čestně a spravedlivě
- nedovolit, aby osobní pocity ovlivňovaly rozhodnutí
- dát všem lidem stejnou příležitost

### **Vůdcovství (Leadership)**

- povzbuzovat skupinu, ve které je člověk členem
- udržovat dobré vztahy ve skupině
- organizovat aktivity a dohlížet na jejich průběh

### **V. Umírněnost (Temperance)**

- silné stránky, chrání před neumírněností

### **Odpuštění a milosrdenství (Forgiveness, mercy)**

- umět odpouštět těm lidem, kteří se provinili
- přijímat druhé s jejími nedostatky
- dávat lidem druhou šanci

### **Pokora a skromnost (Humility, modesty)**

- nesnažit se být středem zájmu
- nepovažovat se za výjimečného

### **Obezřetnost (Prudence)**

- být opatrný při rozhodování
- neriskovat zbytečně
- neříkat nic, čeho by člověk později litoval

### **Autoregulace (Self-regulation)**

- sebekontrola
- usměrnění svých pocitů a chování
- mít disciplínu
- ovládat své touhy a emoce

### **VI. Transcendence (Transcendence)**

- silné stránky člověka, které vnášejí smysl do života

### **Smysl pro krásu a dokonalost**

#### **(Appreciation of beauty and excellence)**

- úcta
- nadchnutí se pro věc
- být vnímavý, umět ocenit krásu a dokonalost
- ocenit výkony v různých směrech, krásy umění, vědu, každodenní zkušenosti

### **Vděčnost (Gratitude)**

- být si vědom správných věcí, které se dějí
- umět vyjádřit slova vděku

### **Naděje (Hope)**

- optimismus
- orientace na budoucnost
- očekávat od budoucnosti jen to nejlepší a snažit se dosáhnout cílů

### **Smysl pro humor (Humor)**

- hravost
- milovat vtipkování a škádlení
- umět ostatní lidi rozveselit
- vidět světlé stránky života
- umět dělat si srandu

### **Spiritualita (Spirituality)**

- víra
- mít celkovou představu o vyšším účelu a smyslu života
- znát své místo ve vesmíru
- mít smysl života
- mít víru, která člověka vede a je zdrojem útěchy

Tato klasifikace silných charakterových stránek není poslední verzí. Je předpokládáno, že v budoucích několika letech dojde díky novým teoretickým přístupům a výzkumům k úpravě.

Autoři předpokládají, že do budoucna budou vycházet z již vytvořených měřících nástrojů. Mezi nejvyužívanější metody patří obsáhlý dotazník VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) od Petersona a Seligmana (2004). Obsahuje dvě stě čtyřicet položek, které podávají přehled o poměrném zastoupení dvaceti čtyř silných stránek charakteru jedince. Méně používaná metoda VIA Rising to the Occasion Inventory (VIA-RTO) obsahuje otevřené otázky, kde je zjišťováno, v jakých důležitých situacích se dotazující ocitl a jaká silná stránka se u něj projevila. Metoda Values in Action (VIA) Structured Interview převádí metodu VIA-RTO do individuálního rozhovoru s respondentem. Metoda zjišťuje, jak člověk svoji typickou silnou stránku pojmenovává, zda si jejího projevení všimají i lidé v jeho okolí. Metoda Realise2 od Linleyho a kol. (2010) podává komplexní informace o tom, které jsou kvality člověka v oblasti realizujících silných stránek (jejich využívání člověka povzbuzuje), naučených silných stránek (pomáhají k úspěchu a vyžadují energii), neprojevených, nerealizovaných silných stránek (přispívají k lepšímu výkonu, ale jsou využívány málo) a slabých stránek (vedou

k horšímu výkonu).

Aktuální výsledky výzkumu frekvence výskytu silných stránek z roku 2008 je uvedeno na webových stránkách VIA Institute od Mayersonem. Pro praktické zjištění silných stránek charakteru přikládá autorka diplomové práce Dotazník charakteristických silných stránek<sup>19</sup> jako přílohu A.

## 2.6. Pozitivně fungující společenství a instituce

Dalším pilířem pozitivní psychologie je kladení důrazu na sociální dimenzi lidského společenství, které souvisí se snahou o prohloubení poznatků o vlivu sociálních faktorů na duševní život a well-being člověka. Cohn (2004) věnuje pozornost aplikování poznatků do oblasti výchovy, Reznitskaya a Sternberg (2004) do oblasti vzdělávání, Sivanathan (2004) se věnuje sociálním pracím a managementu. Myers (2004), Pavot (2004) a Diener (2004) podporují činnosti občanských sdružení, charitativních organizací, společenství spadající pod církve a svépomocných skupin.

Někteří zastánci pozitivní psychologie zakládají ve svých zemích skupiny na podporu šťastného života (Happiness Club). Organizují semináře a workshopy, kde nabízí veřejnosti inspiraci a doporučení, jak docílit šťastného a spokojenějšího života.

Pozitivně fungující společnost neznamená to, že vykazuje pozitivní výsledky či zastávají pozitivní úlohu v rámci společnosti. Školy, nemocnice, soukromé firmy, státní nebo neziskové organizace mají mezi sebou rozdíly. Jsou to cíle, zásady, způsob komunikace, nebo prezentace vůči společnosti.

Psycholog Peterson (2006) nalézá u pozitivně a efektivně fungujících organizací společné jmenovatele:

- smysl a účel (purpose), ty vyjadřují sdílenou vizi morálně zakotvených cílů společností
- bezpečí a jistota (safety), ochrana proti zneužívání a ohrožení
- spravedlnost (fairness), zaručuje spravedlnost při udělování trestů
- lidskost (humanity), vzájemná péče a starostlivý zájem
- důstojnost (dignity), respekt v zacházení s členy organizace bez ohledu na jejich

---

<sup>19</sup> Slezáčková, A. Průvodce pozitivní psychologií, Praha, 2012 s 97

postavení

Odborníci si kladou otázku, jaké faktory slouží a naopak brání rozvoji a uplatnění těchto silných stránek v organizaci. Pozitivní instituce se snaží u svých členů podporovat vlastnosti a dovednosti. „*Taková společnost či organizace není uzavřená do sebe, ale zajímá se i o obecnou prospěšnost své práce a pečlivě vyvažuje mezi přínosy a eventuálně negativními důsledky své činnosti pro širší sociální a životní prostředí. Jejím prostředkem i cílem je v nejširším slova smyslu dobrá práce.*“<sup>20</sup>

Co je hlavní podstatou dobré práce se snažili v knize Good work vysvětlit Gardner, Csikszentmihalyi a Damon (2001). Zkoumali pracovníky dvou pracovních odvětví: pracovník genetiky, jehož práce spočívá v zabývání se dědičností, geny a proměnlivost organismů a dále práce novináře, který sbírá, ověřuje a šíří informace. Autoři uvažovali, jaké jsou podmínky dobré práce a došli k názoru, že dobrá a kvalitní práce je etická práce.

Weiss (2011) je přesvědčen, že etika napomáhá především v psychologii, Kořenek (2007) přisuzuje přínos etiky v lékařství a Kappl, Smutek, Truhlářová (2010) v sociálních pracích.

Slezáčková klade otázky: „*Nakolik je práce, kterou člověk vykonává, v souladu s jeho hodnotami či uznávanými morálními principy? Nakolik můžeme být v roli pracovníka či zaměstnance pravdiví, spravedliví a důvěryhodní? A jak daleko jsme ochotni zajít, jakou cenu zaplatit za ústupky nejen v kvalitě, ale zejména v etice práce?*“<sup>21</sup>

„*Co konkrétně přispívá ke kvalitě práce a podpoře spokojenosti zaměstnanců, pro lepší poznání nejlepšího kvalitního pracovního místa pojednává v pozitivní psychologii oblast zaměřená na aplikaci pozitivní psychologie v práci a řízení organizací.*“<sup>22</sup>

Uvedený dotazník v příloze B přikládá autorka jako inspiraci pro zamyšlení nad tím, do jaké míry je člověk zapojen do mezilidských vztahů. Praktické otázky poslouží k zjištění situace v mezilidských vztazích.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Slezáčková, A., *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha, 2012 s 128

<sup>21</sup> Slezáčková, A., *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha, 2012 s 129

<sup>22</sup> Slezáčková, A., *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha, 2012 s 233

<sup>23</sup> Slezáčková, A., *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha, 2012 s 149

## 3 PROCES A ZPŮSOB APLIKACE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

### 3.1. Zvýšení pocitu životní pohody a spokojenosti

Badatelé z oblasti pozitivní psychologie navrhovali několik variant na zvyšování pocitu well-being, o kterém bylo pojednáváno v kapitole 2.1.1. Komplexní pohled na lidské štěstí a duševní zdraví nabízí americký psycholog Keyes (2007), který pracoval s termínem flourishing, označující celkové prospívání osobnosti. Diener (2008) pracuje s pojmem osobní pohody jako s racionálním, emocionálním zhodnocením vlastního života. Mezi složky tohoto konceptu osobní pohody SWB (Subjective well-being) řadí:

- subjektivní stav pohody, který zahrnuje převahu pozitivních emocí (PA – positive affect) a nízký poměr emocí negativních (NA – negative affect)
- racionální zhodnocení spokojenosti se životem (LS – life satisfaction)
- zhodnocení spokojenosti v důležitých situacích života (F – flourishing, míra spokojenosti se zdravím, vztahy, využití volného času)

Dienerova rovnice osobní pohody vypadá tedy následovně:

$$\text{SWB} = \text{PA} - \text{NA} + \text{LS} + \text{F}$$

Pojetí otázky, jaké faktory zvyšují osobní pohodu podrobně popisuje i Ryffová (2002). Vyhranila šest základních dimenzí podpory zvyšování well-being:

1. Sebe přijetí - pozitivní postoj k sobě, znalost sebe sama, přijetí všech svých jak dobrých, tak i negativních stránek, srozumění s vlastní minulostí.
2. Smysl života – mít pocit smysluplného života, jak nynějšího, tak minulého, klást si životní cíle a uvažování o smyslu života.
3. Zvládání prostředí – mít přehled o tom, co se děje, využívání příležitostí.
4. Autonomie – nezávislost a sebeurčení, být schopen odolat sociální tlakům a

zachovat si vlastní způsob k myšlení.

5. Osobní rozvoj – pocit neustálého růstu a rozvoje, otevřenost vůči novým zkušenostem.
6. Pozitivní vztahy s druhými lidmi – uspokojující a vřelé vztahy s druhými lidmi, zájem o dobro druhých.

### **3.2. Jak zvyšovat flow**

Existuje několik variant, jak zvýšit prožitek flow. Podle zpracování Lyubomirského (2007) je třeba dodržet několik rad:

#### **Všímat si**

- pro zvýšení četnosti prožitku flow je třeba v běžném životě být si vědom aktivity, které člověk dělá a plně se na ni soustředit

#### **Brány novým možnostem dokořán**

- člověk, který je otevřen nové možnosti, je více schopen lépe zvládat špatné podmínky a neúspěchy při dosažení cílů
- neuzavírá se do sebe, ale dokáže přeskóčit hranici a otevřít se nové myšlence či výzvě.
- je třeba se připojovat do aktivit, sdílet, komunikovat, učit se a poznávat

#### **Vyhlásit boj rutině a nudě**

- i domácí práce mohou být povzbudivé a smysluplné
- strukturací času a stanovení jasných pravidel a cílů lze účinně vytvořit podmínky pro flow, např. při úklidu může člověk zpívat písničky, v dopravní zácpě si tipovat, kolik aut stejné barvy projede za cestu, na nezajímavé přednášce může člověk přemýšlet, kolik hlavních měst již navštívil



- hlavní cíl je zapojit mysl, zaměřit pozornost a využít svých zkušeností

### **Ztraceni v rozhovoru**

- při rozhovoru dochází k velké pravděpodobnosti zážitku flow
- pokud člověk není hovorným typem, stačí upravit způsob komunikace tak, aby se šance na flow zvýšila – snažit se vést hovor ke společnému tématu, věnovat plnou pozornost tomu, co říká protějšší strana

### **Příliš volný čas**

- každý člověk se nemůže dočkat volného času. Otázkou ale je, zda si ho člověk opravdu užije v plné míře
- člověk není s prožitím svého volného času mnohdy spokojený a necítí se odpočatý
- je důležité naplňovat volný čas aktivitami, které vytvářejí prostor pro flow, je třeba zapojit se do činnosti, která vyžaduje pozornost a uplatnění duševních či fyzických dovedností

### **Když děláni smutky zahání**

- výzkumy ukazují na to, že i přesto, že lidé berou práci jako nutnou povinnost, zažívají větší uspokojení než ve dnech volna
- do jisté míry za tímto stojí flow a také míra smysluplnosti
- klíčovou roli k prožívání flow hraje postoj k práci, po odpovědi na otázku existuje způsob, jakým vnést do práce více zaujetí

### 3.3. Jak pozitivně myslet

Významným přínosem psychologů Ellise a Becka (2005) bylo porozumění tomu, proč člověk používá určité negativní vzorce chování a navyklé vzorce myšlení. Ty totiž zvyšují psychický neklid a stres.

Upozornili na to, že lidé jsou ovládáni přesvědčeními a tvrzeními, která jsou zastaralá a pochází od rodičů a vychovatelů, kteří si tento vzorec chování přivlastnili. Typickou ukázkou je rozkaz, že dotyčný musí všem ukázat, že on je ten nejlepší, že nesmí nikdy nikomu ustupovat atd. Zvýšení míry úzkosti právě způsobují taková přesvědčení, při kterém si člověk myslí, že musí být za každých okolností nejlepší a nikdy nemůže vyjádřit svůj vlastní názor.

V tomto směru zasahuje pozitivní psychologie, která přináší návod, jak se od takového negativního myšlení oprostit a zvolit tak lepší způsob myšlení.

Využívají se na to postupy Ellisovy racionálně emoční terapie, nebo Beckovy kognitivní terapie.

Dalším ze způsobů práce s myslí vedoucí k pozitivnímu myšlení a naladění je meditace.

Meditací se rozumí stav soustředěné mysli. V současné době zkoumá souvislosti meditace a štěstí autorka teorie pozitivních emocí Fredricksonová (2003). Ve výzkumu nazvaném Otevřené Srdce (Open Heart Study) sledovala důsledek a změnu, které vyvolává meditace mysli. Jejím cílem bylo zjistit, zda dlouhodobá aplikace meditačních technik vede ke krátkodobým či dlouhodobým pozitivním změnám. Zkoumané osoby, které byly zapojené do výzkumu Open Heart Study se zúčastnily kurzu meditace a po dobu tří měsíců se minimálně osmdesát až devadesát minut týdně věnovaly pravidelné meditační praxi. Byly při tom využívány speciální CD nahrávky obsahující instrukce založené na zklidnění a soustředění se na pozitivní prožívání.

Na základě měření efektu meditace vyšlo najevo, že účastníkům se otevřely nové mentální zdroje, byly všímavější vůči přítomnému okamžiku, byli schopni lepšího sebepřijetí a svůj život vnímali smysluplněji. Oproti jiné skupině byli účastníci zdravější. Svůj život po tříměsíční meditaci posuzovali jako spokojenější a prožívali méně deprese.

Statistické postupy prokazují, že všechny tyto kladné poznatky meditace byly

důsledkem větší míry positivity. Právě zmíněné pozitivní prožívání bylo hlavním zdrojem, které zasahuje do oblastí života.

### **3.4. Rozvíjení silných stránek**

Konkrétní doporučení pro posilování silných stránek a ctností ukazuje na příkladech Peterson (2006):

#### **Podpoření zvědavosti**

- pokud chce člověk podpořit svou zvědavost, má navštívit přednášku na téma, které mu není dosud známé, v restauraci si může člověk objednat jídlo, které nezná či o víkendu navštívit nová místa svého rodného města

#### **Zvýšení míry vytrvalosti**

- člověk by si měl napsat seznam toho, co potřebuje či chce následující týden udělat. Každý den si něco škrtnout jako hotové.
- zkusit několik hodin pracovat bez kontroly příchozí zprávy, bez koukání z okna nebo koukání do internetu

#### **Všednost každodenního života**

- je třeba se alespoň jednou denně zastavit a klást si otázku, v čem člověk vidí smysl života
- číst texty osobností a představitelů, které dotyčnému něco přinese
- častěji meditovat

Rozpoznání a uplatnění silných stránek přináší mnoho pozitivních důsledků, ale

všechno se i v tomto případě musí dělat s mírou. Vyzývání ke správné míře platí pro zvědavost, protože ve velké míře se jedná již o zvědavost a obezřetnost, která je ve větší normě nerozhodností a váhavostí.

Ke spokojenosti života vedou silné stránky v případě, že s nimi dokáže člověk správně pracovat vzhledem k situaci.

### **3.5. Jak udržet životní štěstí**

Z psychologických výzkumů vyplývá, že člověk může velmi snadno odhadnout, co ho učiní šťastným či nikoliv. Nejsou k tomu třeba žádné věštecké předpoklady. Schopnost předvídat štěstí se v pozitivní psychologie nazývá předpověď štěstí (happiness forecasting). I přesto, že jsou lidé schopni odhadnout své budoucí emocionální prožívání, dělají při tom značné chyby. V mnoha situacích, jakými je dopravní zácpa, pohovor, jednání je člověk schopen pohotových reakcí. To, co člověku usnadňuje komunikaci, je předpoklad. Pokaždé ale předpoklady nejsou správné a z předpokladů se stávají předsudky. Diener (2008) poukazuje na některé vážné chyby v předvídání člověka, které pak směřují k nepřesnostem, když člověk odhaduje emocionální prožívání:

#### **1. Iluze kukátka aneb „Pro stromy nevidíme les“**

- člověk se zaměřuje pouze na jednu věc a unikají mu věci ostatní
- jeden faktor ovlivní názor a zastíní ty ostatní
- pro jednu kladnou věc člověk často nevidí negativa, nebo naopak

#### **Nadhodnocení dopadu události aneb „Bude to hrozné – bude to skvělé“**

- lidé jsou méně emocionálně zasaženi událostmi, než sami předvídají
- člověk má tendenci přeceňovat dopad situace vnějších událostí na štěstí a podceňuje míru psychické odolnosti

### **Význam osobní zkušenosti aneb „Na vlastní kůži“**

- důvod nesprávného rozhodnutí je v tom, že člověk bere za své zkušenosti ostatních lidí, je vysoká tendence řídit se cizími doporučeními
- nejdůležitější je získání zkušenosti vlastní

### **Dost dobré, nebo jen to nejlepší**

- Schwartz (2004) rozlišuje dva styly rozhodování - uspokojivé a maximalizační. Uspokojivý styl je typický pro osoby, které berou cokoli. Maximalisté naopak pouze to nejlepší.
- nevýhoda maximalistů je ale taková, že časem zpochybňují svá rozhodnutí, mívají méně optimismu a sklon k depresím. Maximalisté vkládají energii do neustálého rozhodování do „pro a proti“ to nejlepší, že jim na radost z volby nezbyvá už žádný prostor
- lidé s uspokojivým rozhodováním se liší od maximalistů ve způsobu volby. Vybírají si podle toho, co jim skutečně udělá radost a uspokojí reálné potřeby. Hodnotí užitečnost a praktičnost nabídky, aniž by ji neustále srovnávali s dalším. Bývají také spokojenější.
- je důležité v životě zaměřovat se na potřeby a přání člověka samotného a volit podle vlastního cítění a vnímání

### **Efekt roztomilého štěňátka aneb „To se mi líbí, to chci“**

- člověk se v případě rozhodnutí nechává snadno okouzlit situací, až pak nalézá pocit zodpovědnost a euforie vyprchává
- „to se mi líbí“ a „to chci“ je často důvodem unáhlených rozhodnutí
- je třeba promyslet, proč se to člověku líbí, co se mu líbí, co je příjemné a proč to člověk chce. Je nutné zvažovat následky a připomínat si skutečný rozdíl mezi náhlým okouzlením a všední péčí

## 4 VYUŽITÍ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE V KONTEXTU VZDĚLÁNÍ

V několika zemích světa je pozitivní psychologie součástí vzdělávacích programů. První kurz pozitivní psychologie byl otevřen na jaře 1999 Seligmanem na University of Pennsylvania ve Philadelphii. Od této chvíle se psychologie vyučuje na několika univerzitách Spojených států i Kanady, místo má i v Latinské Americe, Asii, Austrálii a v Evropě si drží svá místa na katedrách psychologie ve Velké Británii, Německu i Španělsku, dokonce i v Itálii a Chorvatsku. V USA na Pensylvánské univerzitě a na univerzitě East London ve Velké Británii je možné vystudovat tento obor samostatně jako magisterský obor aplikované psychologie. Program tréninkové pozitivní psychologie je možné využít na americké Drexel University.

Co se týče České republiky, Slezáčková (2012) uvádí, že je možno pozitivní psychologii studovat jako samostatně volitelný předmět již od roku 2008 na vysoké škole Masarykovy univerzity Filozofické fakulty v Brně. Dosavadní výzkumy mezi studenty prokázaly, že stoupá zájem o bližší seznámení se s pozitivními tématy psychologie a porozumění všech kvalit osobnosti. Zařazení výuky pozitivní psychologie proto přináší rovnováhu oproti tradiční psychologii. Jsou navrhovány způsoby, jak učit pozitivní psychologii. Jedním ze způsobů je výuka psychologie jako samostatného předmětu, která by neměla být omezena na předávání informací a měla by podporovat lepší sebepoznávání člověka, podporování kladných stránek osobnosti a rozvíjení vnitřních potencionalů. Za důležitou součást považuje psychologie podporu uvědomování si významu a souvislostí jak pozitivního, tak i negativního prožívání, podpoření motivace, kritického myšlení u studentů, otevřenost před všemi stránkami života a přispět tím tak k procesu rozvoje osobnosti budoucích psychologů. Na Masarykově univerzitě v Brně byly mezi studenty, kteří předmět Pozitivní psychologie absolvovali, prováděny obsahové průzkumy a výpovědi studentů dokazují, že si nejvíce vážili zajímavosti a aktuálnosti předmětu. Pozitivně pak hodnotili praktické využití získaných poznatků v praxi v osobním i profesním životě. Zvýšilo to tak zájem o studium psychologie obecně.

Druhou možností výuky je začlenit poznatky do současných ostatních předmětů tak, aby měli studenti možnost poznat různé stránky tématu. Tento způsob výuky závisí ale na vyučujících, kteří musí být ochotni doplňovat studijní programy o nové poznatky pozitivní psychologie. Tento přístup psychologie má velkou šanci stát se hodnotným zdrojem obohacení současných studijních plánů oboru psychologie. Současný světový trend usiluje o to, aby se poznatky pozitivní psychologie dostaly do všech úrovní vzdělávacího procesu.

#### **4.1. Pozitivní vzdělání a důvody pro pozitivní edukaci**

Vzdělání a povinná školní docházka dává člověku daleko více, než jen informace, poznatky a umy. Otázkou ale je, do jaké míry naučila škola člověka žít skutečný život, co je hlavním přínosem let, které člověk strávil ve školském prostředí. Seligman (2009) uvažuje o tom, co konkrétně podporuje studenty při vzdělání. Co obvykle přeje rodič do života svým dětem nebo dětem svých blízkých. Pravděpodobnost odpovědi typu štěstí, spokojenost a zdraví je velká a odpovídá sžitým termínům v psychologii. Když člověk přemýšlí nad tím, co se žáci obvykle ve škole učí, napadne ho jako první psaní, počítání, řešení problémů kázně. Otázkou zůstává, nakolik jsou tyto schopnosti a dovednosti ve shodě s tím, co považuje člověk pro dítě za důležité. Nelze pokládat tyto dva pohledy proti sobě. Představitelé pozitivní psychologie si kladou i takové otázky, zda je škola předurčena pouze k předávání informací, nebo může hrát důležitou roli při formování osobnosti, zda je možné zajistit ve škole takové prostředí, které bude podporovat motivaci studenta a zájem o učivo, stejně tak jako osobní pohodu a kvalitní mezilidské vztahy. Slezáčková uvádí (2012), že spekulace jsou také o tom, zda může člověk nějakým způsobem přispět k tomu, aby byla škola místem, kde bude důvěra a bezpečí prostředkem rozvoje. Škola je jednou z institucí, která by měla sledovat změny a moderní trendy ve společnosti a zařazovat tak do výuky aktuální a nejnovější poznatky z různých oborů. Kvalita školy ovlivňuje přípravu mladé generace. Určuje se tak budoucí rozvoj a celá společnost. Splnit vysokou míru očekávání není ale mnohdy lehké. Tradiční psychologie, etika či sociologie jsou právě jedním ze zdrojů, kde může pedagogika čerpat poznatky a zkušenosti. Pozitivní psychologie má již konkrétní

případy, jak využít poznatků ve školství a výchovně-vzdělávacím procesu. Jedná se o koncepci Snydera a Lopezové (2007) tzv. pozitivní výchovy a vzdělání, nebo-li pozitivní edukace. Je to reakce na zásahy ve školách, které byly zaměřeny pouze na prevenci nežádoucího chování a depresivity, než-li na přímou podporu kladných fenoménů, konstatuje Wilson a kol. (2003). Koncepce pozitivní edukace vychází z několika zásadních otázek:

1. Jaké jsou podmínky optimálního vzdělání?
2. Co vlastně tvoří pojem dobré školy?
3. Jak může člověk podpořit rozvoj školy jako pozitivně fungující instituce?

Představitelé pozitivní psychologie Snyder a Lopez (2007) poukazují na to, že již v minulosti se tematikou vhodné výchovy a vzdělání zabývali mnozí filozofové a psychologové, např. Mill, Spencer, Dewey. Koncept mentálního věku vzniklého pro potřeby měření inteligence (IQ – Intelligence quotient) od Bineta (1916) také zdůrazňuje význam podpory studentových dovedností, místo upozorňování na jeho slabiny. Snyder a Lopez (2007) stanovili pozitivní model vzdělání.

1. Základna tvořící stabilní a věrohodný podklad – vyjádřený zájem a podpora studentům, důvěra a respekt k jejich individuálním odlišnostem.
2. Správné a propracované studijní vyučovací cíle.
3. Podpora a motivace studentů včetně dobrého plánování.
4. Sociální přínos pozitivního vzdělání, realizující se v žádoucím chování, společensky prospěšné jednání absolventů školy v dalším osobním i profesním životě.

Z pohledu pozitivní psychologie a pojmu dobré školy uvažuje i představitel Peterson (2006). Pro kvalitní způsob vzdělání je typické, že jeho cílem není pouze dosažení nejlepšího možného prospěchu u maximálního počtu žáků, ale zdůrazňuje i roli školy v prevenci a redukci nežádoucích způsobů chování žáků, agresivity, zneužívání návykových látek či jiných nevhodných projevů. Zvláštní pozornost věnuje tento představitel tomu, do jaké míry škola přispívá k morálnímu vývoji žáka, k pozitivnímu postoji sám k sobě, druhým lidem a okolí. Dobrá škola dle jeho názoru připraví studenty tak, aby byli úspěšní nejen během školní docházky, ale aby byla zachována touha po



poznání, otevřená mysl a chuť se učit něčemu novému i do svého dalšího života. Ve Spojených státech bylo realizováno několik programů, které podporovaly efektivní vzdělání a hodnocení výsledků stále ještě probíhá. Peterson (2006) shrnul výsledky studií, které zjišťovaly smysl programů zaměřených na snížení násilí ve škole a popsal charakteristické rysy dobrých škol.

1. Studenti jsou přesvědčeni o důležitosti vyučovaných předmětů.
2. Studenti konstatují, že mají na dění ve škole přímý vliv.
3. Atmosféra ve škole je vnímána jako přínosná, spravedlivá a jasná.
4. Pedagogové se zaměřují více na korekci a aktivní podporu schopností, než na kritiku a tresty.
5. Správné způsoby chování studentů jsou oceňovány.
6. Škola má pevné a stabilní vedení.
7. Kontakt mezi studenty a učiteli je neustále aktivně podpořen, vyvolává pocit sounáležitosti.

Aplikací myšlenek pozitivní psychologie v oblasti školství se teoreticky i prakticky již několik let zabývá Seligman a kol. (2009).

Je přesvědčen o tom, že by škola neměla zůstat pouze u tradičních cílů, ale měla by se zaměřit na podporování pozitivního prožívání a spokojenost studenta. Výzkumy Costella a kol. (2006), které potvrzují celosvětově vysokou míru deprese a výskyt problémového chování u školní mládeže ho přesvědčily o tom, že by se měly více zavádět programy pozitivní edukace. Argumenty pro užitečnost zavádění programů podpory osobní pohody a štěstí ve škole shrnul Seligman a kol. (2009) na základě vědeckých studií takto:

1. Sebekázeň studentů je dvakrát lepším ukazatelem dosažení vysokoškolského vzdělání než stupeň jejich IQ.
2. Dle Dienera a kol.(2002) - lidé, šťastní v období dospívání, mají v dospělosti vyšší příjmy, než jejich méně šťastní vrstevníci.

3. Pozitivní prožívání, angažovanost a smysluplnost jsou hodnotou samy o sobě a pomáhají v boji proti depresi.
4. Pozitivní prožívání a pocit smysluplnosti jsou podporou životní spokojenosti a působí pozitivně na učení a jeho proces, zejména pak na kreativní učení.

Pohoda studentů by přitom mohla být ve škole podporována na obou úrovních, tedy na úrovni prevence proti depresím a zároveň i jako nástroj pro zvýšení životní spokojenosti, jako činitel pozitivně působící na proces učení a kreativní myšlení. Tyto předpoklady byly již vědecky ověřovány. Větší psychická odolnost, pozitivní prožívání situace a smysluplnost lze dokázat výchovně-vzdělávacími programy Gillhama a kol. (2007). Rowe a kol. (2007) prokázali, že správné emoční naladění je podporou pro lepší koncentrování se. Kreativní myšlení i schopnost celostního uvažování potvrdil Isen a kol. (1987). Zkoumán byl také kladný efekt programů, který byl zaměřen na rozvoj pozornosti a všímavosti, Kaban-Zinn (2003). Prostředí školy je vhodné pro podporu osobní spokojenosti a spokojeného života již z několika důvodů. Jedním z prvotních důvodů je ten, že žáci tráví ve škole se svými spolužáky a učiteli většinu svého dne. Pro programy, které podpoří jejich kladné prožívání a postoj se tak nabízí mnoho příležitostí. Naznačují i tak některé studie Cohena (2006), kdy rodiče i pracovníci ve školství rozumí podporu osobní spokojenosti jako důležitý aspekt školního působení. Programy na podporu spokojenosti studentů mohou podpořit rozvoj společenských vlastností i dovedností a zároveň i zvýšit míru jejich spokojenosti. Přispějí tak celkově k pocitu štěstí. Odborníci pozitivní psychologie spekulují často nad pojmem štěstí, co vlastně znamená a čím je pocit štěstí naplněn. Je podle Seligmanovy koncepce (2003) rozděleno do pěti úrovní.

1. Souvisí s prožíváním emocí – radost, láska, vděčnosti, naděje.
2. Štěstí je štěstí, které pramení z aktivit a životní angažovanosti.
3. Souvisí s nalezeným smyslem – přispívá smysluplnému životu, smysl se realizuje, jakmile člověk využije silné stránky a přednosti.
4. Pozitivní mezilidské vztahy.

## 5. Úspěšný výkon v pracovním nebo studijním okruhu.

Programy pozitivního vzdělání se zaměřují na všech pět úrovní psychické spokojenosti. Uvažuje se nad tím, jakým způsobem vytvořit ve škole takové prostředí, kde by student více prožíval pozitivní emoce a na negativní zapomněl. Je možno nabízet takové činnosti, při kterých studenti zažijí pocit aktivního zapojení do aktivní činnosti, která pak následně přinese výsledek z úspěchu a přispěje k prohloubení schopností a dovedností.

### 4.2. Vzdělávací programy pozitivní psychologie a jejich využití ve školách

Otázka, zda je možné ve škole učit také tomu, jak dosáhnout psychické pohody a spokojenosti je odborně řešena již patnáct let. Byl zkoumán efekt dvou různých programů pro školy Penn Resiliency Program (PRP) a Strath Haven Positive Psychology Curriculum. Hlavním cílem Pensylvánského programu na podporu psychické odolnosti bylo zvýšit schopnosti studentů při řešení běžných denních problémů a dokázat tak odolat běžným stresům, které jsou typické pro dospívání. Učí studenta více flexibilněji a realističtěji přemýšlet, podporuje optimismus. Zaměřuje se na asertivní chování a jeho osvojení, podporuje kreativní myšlení a rozhodování, nabízí postupy pro správné zvládání náročných životních situací či relaxační metody. V USA se stal tento program jeden z nejrozšířenějších programů, které byly vytvořeny jako prevence výskytu depresí. Za posledních několik let vzniklo kolem dvou desítek studií, kde byl hodnocen efekt PRP. Celkem bylo dotázáno dva tisíce studentů ve věku mezi osmi a patnácti lety. Seligman (2009) shrnuje výsledky do několika bodů.

1. PRP snižuje výskyt depresí a působí jako prevence.
2. Kladně působí na snížení míry bezmoci a zvyšuje pocit optimismu.
3. Snižuje míru úzkosti s dlouhodobým účinkem.
4. Snižuje výskyt problémového chování (agrese, delikvence).
5. Působí pozitivně na děti, které jsou z různých etnických skupin.

6. Účinky programu jsou ovlivněny lektorem, proto je velmi důležitý trénink a správné zaškolení.

Tento program prokazuje pozitivní vliv na osobní pohodu a spokojenost. Druhý program Strath Haven Positive Psychology Curriculum byl vytvořen pro adolescenty a byl realizován díky podpoře amerického ministerstva školství. Program se skládá z dvaceti sezení o délce osmdesáti minut a je určen žákům deváté třídy. Hlavním cílem byla pomoc studentům prakticky používat jejich silné stránky a vyzdvihnout jejich charakter. Setkání obsahovaly společné diskuse o silných stránkách osobnosti a nebyl omezen pouze na skupinové aktivity ve škole. Praktické domácí úkoly sloužily jako podpora schopnosti využít získané poznatky v běžném životě. Program je zaměřen na podporu silných stránek uváděných v klasifikaci VIA (Values in action) Petersona a Seligmana (2004). Jedná se o vlastnosti a rysy, které jsou velmi ceněny ve všech kulturách a civilizacích, například láska, odvaha, chytrost. Pozitivní psychologie si klade za cíl podpořit psychickou odolnost, pozitivní prožívání a pocit smysluplného života. Seligman a kol. (2009) uvádí několik ukázek praktických cvičení jako příklad.

1. Tři dobré věci – pokyny jsou takové, aby studenti napsali na konci každého dne tři pozitivní události, které se jim staly. Ke každé situaci měli napsat svůj reflex, proč se to stalo, co to pro něj znamená, co může člověk udělat pro to, aby se situace opakovala.
2. Využití předností novým způsobem – vychází z přesvědčení, že žáci budou hodnotit svůj život jako spokojenější, když se naučí rozpoznávat své slabé a silné stránky a přednosti. Začnou je využívat ve škole při svých aktivitách mezi přáteli. Studenti v tomto programu vyplní dotazník silných a slabých stránek a odpovědi se pak několik hodin rozebírají tak, aby vedly k podpoře uvědomění si vlastních předností.

Program pozitivní psychologie podporuje zvýšení míry spokojenosti a radosti ve škole, angažovanost učení a školní aktivitu. Program přispěl také ke zlepšení úrovně dovedností studentů, jako jsou schopnost vcítit se do druhého člověka, ochota ke

spolupráci, asertivní chování a sebekontrola. Osobní pohodu studentů lze tedy cíleně podporovat a to i v rámci školského prostředí. Pozitivní psychologie usiluje o to, aby tímto přístupem byla ovlivněna celá škola. Na to poukazuje projekt, který byl realizován na australské střední škole v Geelongu, The Geelong Grammar School Project. V roce 2008 byl představen program pozitivní psychologie pro celou školu. V lednu 2008 navštívilo školu patnáct lektorů z Pensylvánské univerzity za účelem poskytnutí tréninku v tomto předmětu. Trénink trval celých devět dnů a byl kladen důraz na to, jakým způsobem učitelé využívají nabytých dovedností ve svém profesním životě. Byly podány podrobné návody a doporučení, jak předávat žákům informace. Na další krátkodobé pobyty a tréninky na této škole přijížděli významní představitelé pozitivní psychologie Fredricksonová, Peterson, Vaillant nebo Parková. Poskytovali školení v různých oblastech pozitivní psychologie a použití pozitivního vzdělání do různých předmětů.

Výuka pozitivní psychologie vedla časem k vytvoření samostatných kurzů, kde byly vyučovány základy psychologie, poznatky psychické odolnosti, význam vděčnosti, silných i slabých stránek charakteru člověka, význam prožívání emocí a návod k tomu, jak udržovat dobré mezilidské vztahy. Tyto kurzy navštěvovalo dvakrát týdně až dvě stě studentů.

Přístup pozitivní edukace byl uplatňován ve většině hlavních vyučovacích předmětech, ale také ve sportu či hudební výchově. Probíhalo to tak, že učitelé vyzvali studenty k tomu, aby si vybrali literárního hrdinu. Lektori se pak ptali na charakter hrdiny a snažili se podpořit studentovu všímavost vůči silným stránkám a rysům osobnosti. Při rétorických cvičení vybírali témata typu – v čem spočívá hodnota dotyčného a kdy byl dotyčný někomu užitečný. Učitelé zeměpisu například vyzývali studenty, aby uvažovali nad způsoby zjišťování míry štěstí a životní spokojenosti u jednotlivých národů, jak se mohou lišit kritéria osobní pohody v různých zemích. Lektori hudby pomáhali studentovi zachovat si jeho optimismus i přesto, že žák neuměl zpívat a jeho vystoupení se mu nevydařilo.

V současné době roste tendence k uplatnění poznatků pozitivní psychologie ve školní praxi, Gilman (2009). Programy se rozšiřují nejen v USA, ale i v Evropě. Kromě programu PRP nebo kurikulum pozitivní psychologie Strath Haven existují aktivity, které nabízí americká organizace Flourishing Schools. Členové, kteří ji založili, jsou

absolventi magisterského programu pozitivní psychologie na Pennsylvánské univerzitě a zabývají se tím ve školství a managementu již několik let. Nejnovější práce Yegera, Fishera a Shearona (2001) je manuál *Smart Strengths*, který nabízí mnoho užitečných poznatků a doporučuje správný rozvoj dobrého charakteru či budování psychické odolnosti. Pro potřeby výuky volitelného předmětu pozitivní psychologie na školách vznikl manuál *A 7-Day Unit Plan for High School Positive Psychology*, jehož autorkou je Fineburgová ze střední školy v Alabamě. V Evropě se člověk setkává s britským programem Eadese (2008) podporující silné stránky charakteru *Celebrating Strengths Programme*. Jak uvádí Rey a kol. (2010) ve Španělsku pak existuje program *Aulas Felices* sestaven kolektivem odborníků z celé řady psychologů a pedagogů ze španělské Zagarozy. Vychází z koncepce silných stránek charakteru a ctností od Petersona a Seligmána (2004). Obsahuje konkrétní postupy, které lze využít na všech stupních vzdělání, tedy od mateřských škol až po střední školy.

### 4.3. Flow ve školském prostředí

O fenoménu flow jako takovém již bylo podrobně pojednáno v kapitole 2.3.

Flow, nebo-li optimální prožívání je ale také jeden ze základních cílů školského prostředí a to ve smyslu, aby byla ve studentech podporována zdravá zvědavost, čistá mysl a měli tak chuť celoživotně se vzdělávat. Právě míra tzn. flow je tím pravým ukazatelem toho, jak se to pedagogům daří či nedaří. „ *Souvislost mezi flow, vytrvalostí a dosažením úspěchu na střední škole již byla prokázána v několika výzkumných studiích. Ukázalo se také, že častější prožívání flow je spojeno s vyšším sebevědomím.*“<sup>24</sup>

Výsledky těchto výzkumů pak mohou posloužit pedagogům jako podnět, na základě kterého je možné podporovat větší zájem a zaujetí studentů. Učitel může na základě flow připravit vhodné prostředí. Samotný prožitek pak záleží na ochotě a motivaci žáka. Představitelé spekulují o tom, jakým způsobem nastavit vyučovací hodinu tak, aby napomáhala vytvářet kvalitní podmínky pro flow. Podrobněji se studiem a podporou flow ve škole zabýval také Shernoff a Csikszentmihalyi (2009).

---

<sup>24</sup> Slezáčková, A. *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha, 2012 s 226

Popisují nejen výhody, které přináší, ale disponují také návrhy na správné zapojení flow do výukového procesu. Z tradičních prožitků flow by člověk mohl jmenovat Montessori školu, ale postupně vznikají i na jiných školách takové programy, které zlepšují podmínky pro častější výskyt flow a snaží se vyvolat ve studentech pozitivní prožitky. České školství by se mohlo v mnoha směrech těmito programy inspirovat.

V tomto směru je samozřejmě i samotné prožívání flow vyučujících. Některé výzkumy poukazují na případy, kdy nejčastěji učitelé tento pocit mají. Prožívají ho tehdy, když se jim povede studenty jakkoliv zaujmout, udržují s nimi kontakt ať verbální, nebo neverbální. „ *To, co u studentů vyvolává zážitek flow, je pak nejčastěji entuziasmus vyučujícího, energie, kterou vkládá do výkladu, a interaktivita výuky.*“<sup>25</sup> „ *Prožitek Flow může přeskočit z učitelů na jejich studenty, a naopak.*“<sup>26</sup> Pokud k takové situaci dochází, přináší to neopakovatelný zážitek a učitelé se žáky se tak ocitají na stejné vlně pozitivního naladění, soustředění, pozornosti a zájmu.

#### **4.4. Efektivní využití pozitivní psychologie ve vzdělání**

Při nahlédnutí do materiálu MŠMT člověk snadno zjistí, že slovo pozitivní, které se skloňuje v tomto směru všemi pády, najde člověk hned několikrát. Jedná se o spojení pozitivního hodnocení sebe a druhých, pozitivní vlastnosti a vzory. Dále jsou uváděna slova jakými je optimismus, radost a spokojenost. Z toho všeho je zřejmé, že se pozitivní psychologie dobře ujme v předmětu Etické výchovy. Při výuce mohou být tyto poznatky velice dobře využity. Nabízí se proto uplatnění psychologie v několika okruzích. Jedná se o stručný pohled psychologie na dané téma, uvedeno dle Slezáčkové (2012).

##### **1. Pozitivní představa o sobě a sebehodnocení**

- základem vytvoření pozitivní představy o sobě je sebezpoznávání

---

<sup>25</sup> Slezáčková, A. *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha, 2012 s 226

<sup>26</sup> Slezáčková, A. *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha, 2012 s 226

- ve školách však dosud převládá kritický a na problém zaměřený přístup. V tomto směru pak poznání sebe samého znamená spíše zjistit, co člověku jde, kde má rezervy a v čem se má zlepšit.
- zdůrazňuje se proto nutnost poznání a analyzování svých předností a silných stránek, které přispívají k lepšímu výkonu

### **Možné řešení při aplikování situace v praxi**

- studenti napíší na list papíru seznam všech nedostatků a slabých stránek
- studenti si zapíší silné stránky a jejich přednosti, v čem se cítí šikovní
- porovnávání délky charakteristik ukazuje situaci, do jaké míry jsou studenti se svými kladnými vlastnostmi seznámeni

Popsat své kladné vlastnosti a schopnosti je důležitou podmínkou pro správné pozitivní sebehodnocení.

## **2. Pozitivní vlastnosti**

- existuje celá řada dotazníkových metod na zjištění silných a slabých stránek, jsou ale dostupná především v cizím jazyce
- je těžké určit, jaké vlastnosti a rysy osobnosti lze pokládat za pozitivní a žádoucí, efektivní pro studium a vzdělání

### **Kritéria silných stránek**

- při jaké činnosti se člověk cítí tím pravým a skutečným člověkem
- jaká činnost jde sama od sebe, aniž by se musela dlouho učit
- jaká aktivita je pro člověka neúnavná a naopak dodává energii
- které úkoly není nutné dvakrát připomínat, protože jsou rychle splněny
- za co je člověk nejčastěji chválen
- co na člověku lidé nejvíce ocení



Tyto odpovědi vedou člověka k snadnějšímu uvědomění si svým silných stránek a schopností. Dalším úkolem je pak nalezené silné stránky naučit se projevovat v různých situacích. Již Komenský (1948) formuloval obecné cíle vzdělání.

1. Starostlivost (prozíravost)
2. Moudrost ve věcech přítomných (moudrost)
3. Přichylnost ke svornosti bez donucovací moci (mírnost)
4. Úsilí, aby všechno konání bylo souladné, pravidelné a soustavné (mysl pro řád)

Jeho myšlenky již tehdy byly nadčasové a úzce souvisí s vyzdvihováním cností a současnými koncepcemi silných stránek.

### **3. Pozitivní hodnocení druhých**

Nejen, že je velice důležité znát osobní přednosti a vlastnosti, ale je také dobré znát a rozpoznávat silné stránky druhých lidí.

Možné použití v praxi:

- studenti mají za úkol všimnout si více pozitivních projevů svých spolužáků, rodiny či členů blízkého okolí
- studenti mohou za domácí úkol vypracovat práci na silné stránky a přednosti v komunikaci s rodinou
- Niemiec a Weding (2008) konstatují, že příznivě může být přijata úloha spočívající v tom, aby se nechali inspirovat příběhy literárních a filmových hrdinů a dokumentovali význam uplatnění silných stránek na jejich příkladech.
- v souvislosti se školou se pro učitele nabízí otázka, do jaké míry jsou schopni všimnout se silných stránek svých studentů. Linley (2010) vyvinul pro

účel tohoto zjištění metodu Strengthspotting Scale a je k dispozici i česká verze

- zajímavá inspirace slouží koncepcí pozitivního myšlení Dienera a Biswase-Dienera (2008) nazývan AIM (Attention, Interpretation, Memory). Odhaluje cestu k pozitivnímu způsobu přemýšlení o sobě a druhých.

#### **4. Pozitivní působení médií**

- o negativním efektu ovlivňování dětí při sledování televize bylo napsáno mnoho dokumentů. Mezi autory se řadí Svoboda (1997), Petříková (1998) nebo Huesmann s Taylorem (2006)
- televize denně zahrnuje negativními zprávami vysílání, kdy negativita a násilí vítězí a to právě přitahuje děti nejvíce
- odborníci se v současné době zabývají spíše rizikovými aspekty prostředí internetu a sociálních sítí, přičemž je snaha o snížení výskytu negativit
- psychologie však nabízí i další možné cesty, kdy lze využít i pozitivní přístup
- základním bodem je výzva k získávání větší kontroly nad světem médií, místo toho, aby se jimi nechal člověk ovládat
- žáky lze podpořit ve vhodném výběru informací, měli by si uvědomit, jaké reakce v nich různé druhy pořadů či internetových her vyvolávají (strach, pobavení, nuda, agresivita)
- je třeba vyhledávat pozitivní události, novinky a správnou motivaci k inspiraci žáků při hledání informací ve společnosti, vědě, technice či kultuře
- takové zprávy mohou následně převažovat nad negativními zprávami a působit jako pozitivní činitelé, jako obrana proti pocitu zklamání ze současné situace a beznaděje

- členy dnes již velmi rozšířeného Facebooku je možné inspirovat k tomu, aby si vytvořili skupinu přátel svého společného kladného vzoru hrdiny, nebo člověka, kterého si váží a pokusili se mu v některých aspektech přiblížit
- ne příliš rozšířeným způsobem kladného využití internetu je možnost zapojení se do on-line programů na podporu osobní pohody a spokojenosti žáků a studentů, kterých se již ve světě využívá

## **5. Pozitivní vzory**

- v souladu s humanistickou psychologií se jedná o přesvědčení, že podstata člověka je převážně dobrá
- z hlediska pozitivní psychologie k otázkám pozitivních vzorů a hrdinů současné doby je k dispozici projekt psychologa Zimbarda (2009) Kořeny lidského zla a agresivit.
- současná studia se přiklání k podpoře kladných vlastností a společensky nutných způsobů chování. Novým mezinárodním projektem je The Hero Project, do kterého se může zapojit každý. Je zaměřen na hrdinství všedního dne a na možnost kultivace u dětí a mládeže

## **6. Efektivní komunikace**

- v rámci výchovy je důležitá potřeba osvojení si komunikačních dovedností
- jedná se o základní vzorce asertivity a empatie
- přínosným modelem Gableho a kol. (2004) z hlediska psychologie je model aktivně-konstruktivního reagování ACR
- poznatky upozorňují na skutečnost, že o kvalitě mezilidských vztahů svědčí spíše kvalita našich reakcí na úspěchy, než způsob reakce na problémy a špatné zprávy

## **7. Pozitivní emoce a jejich význam**

- pozitivní emoce neoznačují pouze radostné prožívání, ale také emoce naděje, odpouštění, zájmu, vděčnosti či hrdosti
- Fredrickson (2009) uvádí, že mají vliv na míru životní spokojenosti člověka a výrazně se uplatňují v posilování kladných mezilidských vztahů.
- je zřejmé, že se pozitivní psychologie může stát důležitým zdrojem inspirace pro většinu školních předmětů i témat
- Etická výchova pak nemusí být vyučována pouze nuceným způsobem

### **4.5. Ohlasy na pozitivní psychologii ve školství ČR**

V České republice bylo to této chvíle realizováno několik projektů a studií, které byly zaměřené na zkoumání kladných a pozitivních potencionalů školy. Mezi starší projekty patří práce Heluse a kol. (1979), program Zdravé školy Havlínové a kol. (1988), nebo studia Karaffy (1999) zaměřená přímo na tvořivost učitelů a jejich rozvoj. Dalším velice významným dílem Pola a kol. (2003) a Rabušicové a kol. (2003 ) byl Sborník prací Filozofické fakulty MU v Brně obsahující témata pozitivní psychologie aplikované v pedagogice. Dílo Mareše a Mana (2005), které bylo směřováno k výkonové motivaci žáků a prožitků flow bylo také cenným přínosem. Přínosné jsou také příspěvky Vacka (2008) na téma Rozvoj morálního vědomí žáků. Nejznámější autorkou v současné době je Slezáčková (2012), která se snaží zvýšit povědomí aplikace pozitivní psychologie do vzdělávacího procesu. Následují ji Havigerová (2011), která se snaží pozitivní psychologii uplatnit při práci s vysoce nadanými dětmi.

Seligman a kol. (2009) uvádí, že je čím dál více usilováno o to, aby se předmět pozitivní psychologie začlenil do vzdělávacích programů nejen na školách vysokých, ale také na středních. Již v některých školách pomáhá prakticky naplnit smysl pozitivního vzdělání, tzv. positive education. Se zvyšujícím se zájmem o tyto poznatky bylo začátkem roku 2010 založeno Centrum pozitivní psychologie v České republice. Již v dubnu toho roku byla sestavena Pracovní skupina pro tuto psychologii. Cílem je

poukazovat na nový směr psychologie v České republice, pořádat semináře, workshopy a podporovat i výzkumy, které pak snadněji poskytnout poznatky do praxe. Tento směr je téměř nový, pouhých 10 let praxe a v prvopočátku bylo velice těžké najít místo mezi ostatními disciplínami. Nyní se ale postupně začíná stále více začleňovat do praxe a otevřeně se k ní přiklánějí i školská prostředí.

## ZÁVĚR

Diplomová práce byla zaměřena na pozitivní psychologii jako nový směr, která je velkým přínosem nejen do vzdělávacího procesu. Bylo tedy důležité zmínit pojem pozitivní psychologie a představit základní ucelený pohled na tento směr. Snažila se poukázat na aktuální a moderní trendy pozitivní psychologie a pokusila se seznámit čtenáře se současným vývojem nového přístupu pozitivní psychologie. Popsala historické a filosofické souvislosti, seznámila čtenáře s hlavními představiteli a s hlavními oblastmi jejich výzkumného zaměření. V diplomové práci byly sepsány výsledky aktuálních výzkumu na témata emocionálního prožívání či životní spokojenosti, silných stránek charakteru člověka. Diplomová práce je dále doplněna zajímavými internetovými odkazy a zajímavou literaturou.

Jedním z nejvýznamnějších trendů psychologie dnešní doby jsou studie pozitivních aspektů lidského života. V dnešním životě je důležité zahrnout do všedního dne více positivity, protože je zcela přirozené, že člověk zažívá dny, které nejsou příliš pozitivní, člověk se necítí dobře a připadá mu, že se svět obrací proti němu. Protože je změna k lepšímu možná, nabízí se právě pozitivní psychologie jako řešení.

Pozitivní psychologie nalézá inspiraci, jak změnit a přehodnotit postoj k sobě samému, postoj k životu a k hlubšímu porozumění životu. Je to příležitost ke změně, k nalezení životního štěstí a spokojenosti. Některé situace a okolnosti člověk nemůže ovlivnit, ale stále je možnost život člověka nějak změnit nebo alespoň upravit takovým způsobem, aby ho prožíval šťastněji a spokojeněji.

Hlavní impulz pro psaní této práce bylo vnitřní rozhodnutí autorky poskytnout lidem návrh na zlepšení kvality svého života. Pozitivní psychologie poukazuje na to, že na světě nejsou pouze věci negativní, ale také pozitivní, kterým je dobré věnovat pozornost. V souboru psychologických témat je možno nalézt návod na zlepšení kvality lidského života.

Tato diplomová práce je přínosem pro všechny zájemce oboru psychologie i laické veřejnosti. Problematika pozitivní psychologie je natolik rozsáhlá, že by vyžadovala další, podrobnější zkoumání z hlediska jednotlivých témat jakými jsou láska, pozitivní rodičovství, pozitivní myšlení, ale také pozitivní psychoterapie,

poradenství či koučing, využití pozitivní psychologie ve vzdělání či psychologie v práci a řízení.

Témata pozitivní psychologie autorku během psaní diplomové práce neustále provázela. Zažívala pocit flow a čerpala ze svých silných stránek či pocitu smysluplného života. Jednalo se právě o pozitivitu, která mi pomohla dopsat tuto diplomovou práci.

Autorka práce se domnívá, že vše, co podporuje psychické zdraví by mělo být uznávané a stát v popředí. Zdraví člověka je vysoce ceněnou hodnotou a dávat přednost duševnímu zdraví je správné. Mnohá témata pozitivní psychologie mají se zdravím mnoho společného, a proto je zapotřebí nový směr pozitivní psychologie začleňovat stále více do běžného života člověka.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ATKINSON, R., a kol. *Psychologie*, Praha: Portál, 2003.  
ISBN: 80-7178-640-3.

BERÁNEK, D. *Pozitivní psychologie a Castanedovo učení: komparativní analýza*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.

BLATNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2010.  
ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, M. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, nakladatelství MSD, 2005.  
ISBN 80-86633-35-7.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*, Praha: Lidové noviny, 1996.  
ISBN 80-7106-139-5.

ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*, Praha: Karolinum, 1993.  
ISBN 80-7066-534-3.

DIENER, E.- LUCAS, R. *Subjective Emotional Well-being*, New York, 2000.  
ISBN nevedeno.

HARTL, P. - HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2004.  
ISBN 80-7178-303-X.

HNILICA, K. *Diagnóza a věk moderují vztah mezi zdravím, emočním životem a spokojeností se životem*, Československá psychologie, 50, 6, 489-506.

HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*, Praha: Karolinum, 2001.  
ISBN 80-7184-889-1

INGLIS B. - WEST R., *Průvodce alternativní medicínou*, Praha: Zemědělské nakladatelství Brázda, 1992.  
ISBN 80-209-0221-x.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, Praha: Academia, 2005.  
ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, V. - ŠOLCOVÁ, I. *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*, Československá psychologie, 2003  
ISBN nevedeno.



- KANTOR, M. *Výchova ke zdraví*, Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU v Plzni, 1994.  
ISBN 80-7043-113-x.
- KOHOUTEK, R. *Základy užití psychologie*, Brno: Cerm, 2002.  
ISBN 80-214-2203-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 2.vyd. Praha: Portál, 2003.  
ISBN 80-7178-774-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, 2.vyd. Praha: Portál, 2010.  
ISBN 973-80-7367-726-8 .
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2009.  
ISBN 978-80-247-2362-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2007.  
ISBN 978-247-1838-5 .
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*, Praha: Grada Publishing, 2006.  
ISBN 80-247-1370-5.
- LOUKOTOVÁ, T. *Psychohygienu*, 2008.
- MAREŠ, J. *Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva*, *Československá psychologie*, 45, 2, 97-117.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*, 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.  
ISBN neuvedeno.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, 2.vyd. Praha: Akademie věd České republiky, 2003.  
ISBN 80-200-0628-1.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2001.  
ISBN 978-80-247-2959-6
- PESESCHKIAN, N. *Positive psychotherapy: Theory and Practice of New Method*, Berlin: Springer-Verlag, 1987.  
ISBN 978-0-387-15794-8.
- SELIGMAN, M. *Authentic happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2004  
ISBN 0-7432-2298-9.

SELIGMAN, M. – PETERSON, CH. *Charakter Strengths and Virtues*, Oxford: Oxford University Press, 2004.  
ISBN 987-0-1951-6701-6

SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

SLEZÁČKOVÁ, A. *Posttraumatický rozvoj u rodičů onkologicky nemocných dětí v kontextu pozitivní psychologie*. Brno, 2009. Disertační práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Lubomír Vašina, CSc.

SNYDER, C.R., LOPEZ, S.J. *Handbook of positive psychology*, New York: Published by Oxford University Press, 2002.  
ISBN 0-19-513533-4.

SVOBODOVÁ, J. *Zdravá škola včera a dnes*, Brno: Paido, 1998-  
ISBN 80-85931-53-2.

ŠOLCOVÁ, I. – KEBZA, V. *Predikátory osobní pohody ( well-being ) u reprezentativního vzorku České populace*, *Československá psychologie*, 47, 4, 333-345.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, 1.vyd. Praha: Karolinum, 2004.  
ISBN 80-246-0841-3.

## **Elektronické zdroje**

Budoucnost psychologie zdraví. *Prof. Jaro Křivohlavý* [online]. 2007 [cit. 2012-05-14]. Dostupné z: <http://jaro.krivohlavy.cz/budoucnost-psychologie-zdravi-0>

Centrum aplikované pozitivní psychologie. *CAPP* [online]. Capp. 2011 [cit. 2012-02-15]. Dostupné z: <http://www.cappeu.com/>

Etická výchova: Opatření pro etickou výchovu. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: MŠMT* [online]. 2006-2012 [cit. 2012-06-15]. Dostupné z: [www.msmt.cz/vzdelavani/msmt-vydalo-doplnujici-vzdelavaci-obor-eticka-vychova?highlightWords=etick%C3%A1+v%C3%BDchova+2009](http://www.msmt.cz/vzdelavani/msmt-vydalo-doplnujici-vzdelavaci-obor-eticka-vychova?highlightWords=etick%C3%A1+v%C3%BDchova+2009)

Fenomén flow. *Inflow: Information journal* [online]. 2007-2012 [cit. 2012-01-23]. Dostupné z: <http://www.inflow.cz/flow%E2%80%A6>

Frekvence výskytu silných stránek a aktualizace výsledků výzkumu. *Via institute on character* [online]. Via Institute on Character. 2012 [cit. 2011-12-20]. Dostupné z: [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)

Model flow. *MindTools: Essential skills for an excellent career* [online]. 1996-2012 [cit. 2012-06-15]. Dostupné z: <http://www.mindtools.com/pages/article/flow-model.htm>

Mezinárodní asociace pozitivní psychologie. *International Positive psychology Association: IPPA* [online]. 2011 [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: [www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org).

On-line časopis pozitivní psychologie. *International journal of Wellbeing: IJW* [online]. 2011 [cit. 2012-03-18]. Dostupné z: [www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow](http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow).

Pozitivní psychologie v České republice. *Czech positive psychology centre: Pozitivní psychologie.cz* [online]. 2009 [cit. 2012-03-18]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/>

SELIGMAN, Martin. Trénink výuky pozitivní psychologie. *Positive psychology center: Penn* [online]. University of Pennsylvania, 2007 [cit. 2012-06-15]. Dostupné z: <http://www.ppc.sas.upenn.edu>.

Skupiny na podporu šťastného života. *HappinessClub* [online]. 1999-2012 [cit. 2012-01-25]. Dostupné z: <http://www.happinessclub.com>

SLEZÁČKOVÁ, Alena. Zpráva o IV. Evropské konferenci pozitivní psychologie. *E-psychologie: Elektronický časopis ČMPS* [online]. 2008 [cit. 2012-04-30]. Dostupné z: <http://www.e-psycholog.eu/pdf/slezackova-zp.pdf>

Výzkumy lidského štěstí a různých aspektů. *Authentic Happiness* [online]. The Trustees of the University of Pennsylvania. 2006 [cit. 2012-01-17]. Dostupné z: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

Výměna zkušeností psychologů v rámci Evropy: Evropská síť pozitivní psychologie. *European network for Positive psychology: ENPP* [online]. ENPP. 2011 [cit. 2012-06-15]. Dostupné z: [www.enpp.eu](http://www.enpp.eu)

WEBER, Lisa. Programy vzdělávání pozitivní psychologie. *Flourishing schools: Positive psychology for education* [online]. 2006-2011 [cit. 2011-11-15]. Dostupné z: <http://www.flourishingschools.org>

ZIMBARDO, Philip G. Podpora kladných vlastností a společensky nutných způsobů chování. *The Lucifer Effect: The Hero Project* [online]. 2006-2012 [cit. 2012-06-10]. Dostupné z: [www.lucifereffect.com/heroism-singup.htm](http://www.lucifereffect.com/heroism-singup.htm)

ZIMBARDO, Philip G. Stanfordský vězeňský experiment. *The Stanford prison experiment* [online]. 1999-2012 [cit. 2012-06-10]. Dostupné z: <http://www.prisonexp.org/>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZEK 1: MODEL FLOW.....	30
OBRÁZEK 2: BEZCÍLENÉ POBÍHÁNÍ.....	37
OBRÁZEK 3: ZAMĚŘENÍ JEDNÁNÍ K URČITÉMU CÍLI.....	38

## POUŽITÉ ZKRATKY

<b>Aj.</b>	a jiný, a jiní, a jinak
<b>Např.</b>	například
<b>Tj.</b>	to jest
<b>Resp.</b>	respektive, příslušný, vztahující se
<b>Tzv.</b>	takzvaný
<b>Atd.</b>	a tak dále
<b>Viz</b>	odkaz na jinou stránku
<b>MŠMT</b>	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

## SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK CHARAKTERISTIKA SILNÝCH STRÁNEK.....	I
PŘÍLOHA B – DOTAZNÍK KVALITY MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ.....	VI
PŘÍLOHA C – DOTAZNÍK POZITIVITY.....	VII
PŘÍLOHA D – DOTAZNÍK ŠKÁLA OPTIMÁLNÍHO PROSPÍVÁNÍ.....	IX
PŘÍLOHA E – DOTAZNÍK ŠKÁLA PŘEVAŽUJÍCÍHO ZPŮSOBU MYŠLENÍ.....	XI

## PŘÍLOHY

### DOTAZNÍK A

#### Charakteristika silných stránek

( Signature Strengths Test, Seligman, 2001)

- 1 – vůbec mě nevystihuje
- 2 – spíše mě nevystihuje
- 3 – ani tak, ani onak
- 4 – spíše mě vystihuje
- 5 – úplně mě vystihuje

#### 1. Moudrost a poznání

*Zvědavost, zájem o svět*

- 1a. Vždy se zajímám o svět kolem sebe
- 1b. Snadno se začnu nudit

*Láska k učení a vzdělání*

- 2a. Jsem nadšený, když se učím něco nového
- 2b. Nemám ve zvyku navštěvovat muzea nebo vzdělávací instituce

*Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení*

- 3a. Když to situace vyžaduje, dokážu uvažovat velmi racionálně
- 3b. Mám sklon dělat rychlé závěry a soudy

*Tvořivost, originalita, vynalézavost*

- 4a. Rád vymýšlím nové způsoby, jak něco udělat
- 4b. Většina mých přátel má větší představivost než já

*Sociální a emoční inteligence*

- 5a. Ať se nacházím v jakékoli společenské situaci, vždy dokážu zapadnout

5b. Příliš se mi nedaří odhadnout pocity druhých lidí

*Vhled, moudrost*

6a. Vždy jsem schopný vidět věci v jejich komplexnosti

6b. Málokdy mě někdo požádá o radu

## **2. Odvaha**

*Statečnost, udatnost*

7a. Často zastávám odlišné názory, a to i proti silné opozici

7b. Často mě přemůže bolest a zklamání

*Vytrvalost, pracovitost, upřímnost*

8a. Vždy dokončím, co začnu

8b. Od práce se často nechám odlákat

*Integrita, autentičnost, upřímnost*

9a. Své sliby vždy dodržím

9b. Přátelé mi nikdy neříkají, že jsem opravdu upřímný

## **3. Láska a lidskost**

*Laskavost a štědrost*

10a. V průběhu uplynulého měsíce jsem někomu dobrovolně pomohl

10b. Málokdy mě štěstí druhých tak potěší jako moje vlastní

*Láska, schopnost milovat a být milován*

11a. V mém životě jsou lidé, kterým záleží na mých pocitech a na tom, abych byl v pohodě, stejně jako jim záleží na jejich vlastním štěstí.



11b. Je pro mne těžké přijímat lásku od druhých lidí

#### **4. Spravedlnost**

*Občanství, sociální zodpovědnost, týmová práce*

12.a Když jsem členem nějaké skupiny, pracuji, jak nejlépe to umím

12b. Váhám, když mám svůj vlastní zájem obětovat ve prospěch skupiny, jejímž jsem členem

*Spravedlivost a nestrannost*

13a. Ke všem lidem se chovám stejně, ať se jedná o kohokoliv

13b. Když někoho nemám rád, je pro mne těžké se k němu chovat nestranně

*Vůdcovství, schopnosti vést druhé lidi*

14a. Vždy lidi přesvědčím, aby věci dělali společně, bez toho, aniž bych na ně příliš naléhala

14b. V plánování skupinových aktivit nejsem moc dobrý

#### **5. Umírněnost**

*Sebekontrola, sebekázeň*

15a. Své emoce ovládám

15b. Málokdy dodržím své předsevzetí

*Obezřetnost, opatrnost*

16a. Vyhýbám se činnostem, které jsou nebezpečné

16b. Někdy si v přátelských a milostných vztazích špatně vybírám

*Pokora a skromnost*

17a. Když mi lidé lichotí, raději změním téma

17b. Často hovořím o svých úspěších

**6. Transcendence**

*Smysl pro krásu a dokonalost*

18a. V minulém měsíci mě nadchlo nějaké vynikající dílo ( hudba, film, sport )

18b. V posledním roce jsem nevytvořil žádný krásný výtvar

*Vděčnost*

19a. Vždy poděkuji, i když se jedná o drobnost

19b. Málokdy se zamyslím nad tím, jakého štěstí se mi dostává

*Naděje, optimismus, orientace na budoucnost*

20a. Vždy se dívám na pozitivní stránku věci

20b. Málokdy mám dobře promyšlený plán toho, co chci udělat

*Spiritualita, smysluplnost, víra*

21a. Můj život má jasně daný smysl

21b. Nemám v životě žádné poslání

*Odpouštění a milosrdenství*

22a. Vždy se řídím heslem „ Co jsme si, to jsme si...“

22b. Vždy usiluji o odvetu, pomstu

*Smysl pro humor, hravost*

23a. Vždy se snažím co nejvíce spojit práci se hrou

23b. Málokdy říkám vtipné věci

*Vitalita, elán, nadšení*

24a. Vždy se naplno vrhnu do všeho, co dělám

24b. Často jen tak nečinně sedím nebo bloumám od ničeho k ničemu

### **Vyhodnocení**

Nejprve si projděte všechny položky označené písmenem b (1b, 2b, 3b až 24b ) a proveďte jejich přeskórování, tj. tam kde jste napsali hodnotu 1, budete při vyhodnocování počítat hodnotu 5, tam kde jste napsali 2, budete počítat hodnotu 4 – a naopak.

Sečtěte si potom hodnoty dvojice položek v rámci každé z 24 uvedených silných stránek a sestavte si žebříček svých skóre pro jednotlivé silné stránky.

S velkou pravděpodobností dosáhnete u několika silných stránek skóru 9 až 10. Výrazně si je označte, neboť to jsou vaše charakteristické silné stránky.

Naopak ty aspekty vaší osobnosti, u nichž máte nejnížší skór, můžete považovat za svoje slabší stránky.

## **OTAZNÍK B**

### **Dotazník kvality mezilidských vztahů**

( Social Relationships Score, Diener, Biswas-Diener, 2008 )

Ke každému z následujících tvrzení je třeba napsat „ano, nebo „ne“, dle toho, zda vystihují, nebo ne.

1. Druhé lidi často chválím a vyslovuji vůči nim pozitivně laděné poznámky
2. Mám někoho, komu mohu povědět o svých nejnítěrnějších myšlenkách a pocitech
3. Málokdy nebo nikdy se cítím opuštěný, osamocený
4. Ve vyjadřování kritických poznámek vůči druhým jsem obezřetný
5. Se svými spolupracovníky či spolužáky vycházím dobře
6. Když jsem s přáteli, mohu být, kým jsem, cítím se uvolněný
7. Většinou své rodině a přátelům důvěřuji
8. Existují lidé, které mám moc rád a pečuji o ně
9. Existují lidé, kterým v případě nouze mohu zavolat i o půlnoci
10. Když jsem mezi lidmi, tak se většinou dobře bavím

### **Vyhodnocení**

Za každé „ano“ si započítejte jeden bod a spočítejte si výsledek.

Cílem na cestě k větší spokojenosti a štěstí v oblasti mezilidských vztahů by mělo být nejlépe skóre deset, nebo alespoň osm.

Otázky slouží k zamyšlení nad tím, do jaké míry je člověk zapojen do mezilidských vztahů a jak moc o ně pečuje.

## **DOTAZNÍK C**

### **Dotazník positivity**

( Positivity Self Test, Fredrickson, 2009 )

Jak se člověk cítil během 24 hodin? K ohlednutí se na uplynulý den slouží dotazník positivity.

0 – vůbec ne

1 – jen trochu

2 - středně

3 – celkem dost

4 – hodně

1. Jak intenzivně jste prožíval pobavení, veselost, nebo rozvernost
2. Jak intenzivně jste prožíval hněv, podrážděnost, nebo rozmrzelost
3. Jak intenzivně jste prožíval zotuzení, ponížení nebo zahanbení
4. Jak intenzivně jste prožíval úctu, údiv nebo úžas
5. Jak intenzivně jste prožíval opovržení, pohrdání nebo přezíravost
6. Jak intenzivně jste prožíval znechucení, zhnusení nebo odpor
7. Jak intenzivně jste prožíval rozpaky, ostych nebo stud
8. Jak intenzivně jste prožíval vděčnost, uznání nebo poděkování
9. Jak intenzivně jste prožíval pocit viny, lítost nebo provinění
10. Jak intenzivně jste prožíval nenávisť, nedůvěru nebo podezíravost
11. Jak intenzivně jste prožíval naději, optimismus nebo povzbuzení
12. Jak intenzivně jste prožíval inspiraci, povznesení, elevaci
13. Jak intenzivně jste prožíval zájem, čilost, zvědavost
14. Jak intenzivně jste prožíval radost, potěšení, štěstí
15. Jak intenzivně jste prožíval lásku, blízkost, důvěru
16. Jak intenzivně jste prožíval hrdost, sebejistotu, sebedůvěru
17. Jak intenzivně jste prožíval smutek, sklíčenost, nešťastnost
18. Jak intenzivně jste prožíval úzkost, strach, obavy
19. Jak intenzivně jste prožíval klid, spokojenost, vyrovnanost

20. Jak intenzivně jste prožíval stres, nervozitu, přetíženost

### **Vyhodnocení**

Vraťte se k dotazníku a zakroužkujte ty položky, které se týkají pozitivního prožívání, tj. položky 1,4,8,11,12,13,14,15,16 a 19.

Položky, které se týkají negativního prožívání podtrhněte: 2,3,5,6,7,9,10,17,18,20.

Sečtěte počet zakroužkovaných pozitivních položek, u kterých jste napsali hodnotu 2 a více.

Sečtěte počet podtržených negativních položek, u kterých jste napsali hodnotu 1 a více.

Vypočítejte výsledek tak, že vydělíte svůj pozitivní výsledek negativním výsledkem. Pokud je vaše skóre negativity rove nule, dělte místo nulou jedničkou. Výsledné číslo vyjadřuje vaši dnešní hodnotu poměru positivity.

## DOTAZNÍK D

### Škála optimálního prospívání

( Psychological Flourishing Scale, Diener, Biswas-Diener, 2008 )

- 7 – naprosto souhlasím
- 6 – souhlasím
- 5 – spíš souhlasím
- 4 – ani souhlasím, ani nesouhlasím
- 3 – spíše nesouhlasím
- 2 – nesouhlasím
- 1 – naprosto souhlasím

1. Vedu účelný a smysluplný život
2. Moje vztahy s druhými lidmi mi poskytují podporu a obohacení
3. Jsem zapojen a zainteresován do mnoha denní aktivit
4. Aktivně přispívám ke spokojenosti a pohodě druhých lidí
5. V činnostech, které jsou pro mě důležité, jsem kompetentní a schopný
6. Jsem dobrý člověk a vedu dobrý život
7. Materiální podmínky mého života dostatečně pokrývají moje potřeby
8. Obecně druhým lidem důvěřuji a cítím se být součástí své společnosti
9. Jsem spokojený s duchovní nebo náboženskou stránkou svého života
10. Ohledně své budoucnosti jsem optimistická
11. Nejsem závislý na alkoholu, nepovolených návykových látkách nebo hráčství
12. Ostatní lidé mě respektují

## **Vyhodnocení**

Sečtěte své hodnoty pro každou položku a napište výsledný součet.....

80 – 84 extrémně vysoký stupeň optimálního prospívání

74 – 79 velmi vysoký stupeň optimálního prospívání

68 – 73 vysoký stupeň optimálního prospívání

60 – 67 optimální prospívání

48 – 59 mírně snížená míra optimálního prospívání

32 – 47 snížená míra optimálního prospívání

12 – 31 extrémně nízká míra optimálního prospívání

Tato škála zachycuje aspekty optimálního prospívání a umožňuje odhalit, jak si člověk stojí v důležitých oblastech života.



## **DOTAZNÍK E**

### **Škála převažujícího způsobu myšlení**

( Measuring AIM, Diener, Biswas-Diener, 2008 )

Projděte si všechna tvrzení a ta, která vás vystihují si započítejte vždy jeden bod.

Poté dosažené body sečtěte v části N a P a součty porovnejte.

#### **Část N: Negativní myšlenky**

1. Rychle si povšimnu chyb druhých lidí
2. Často vidím na ostatních lidech jejich nedostatky
3. Společnost, ve které žiji, vnímám jako místo plné problémů
4. Když o sobě přemýšlím, uvažuji o mnoha svých nedostacích
5. Když pro mě někdo něco udělá, obvykle si kladu otázku, co za tím je
6. Když se děje něco dobrého, říkám si, jestlipak se to brzy pokazí
7. Když se děje něco dobrého, napadá mě, jestli by to mohlo být i lepší
8. Když vidím, že se druhým daří, mám ze sebe špatný pocit
9. Často se srovnávám s ostatními
10. Často přemýšlím o svých nevyužitých, zmařených příležitostech
11. Mnoha věci ze své minulosti lituji
12. Když přemýšlím o své minulosti, vystupují z ní hlavně ty špatné věci
13. Když se stane něco špatného, dlouho to pak ještě probírám
14. Většina lidí by člověka využila, kdyby k tomu měla sebemenší příležitost

#### **Část P: Pozitivní myšlenky**

1. Vidím kolem sebe spoustu krásy

2. Ve většině lidí spatřuji to dobré
3. Věřím v dobré vlastnosti lidí
4. Uvažuji o sobě jak o člověku, který má mnoho kladných stránek
5. Když se stane něco špatného, často si řeknu, že všechno zlé je pro něco dobré
6. Občas si říkám, jaké mám v životě štěstí
7. Když přemýšlím o minulosti, vybavují se mi spíš ty lepší časy
8. Rád vzpomínám na to příjemné, co mě v životě potkalo
9. Když vidím, že se druhým daří, a to i neznámým lidem, mám z toho radost
10. Všímám si drobných laskavostí, které lidé dělají
11. Víím, že na světě jsou problémy, ale stejně považuji svět za krásné místo
12. Ohledně své budoucnosti jsem optimistický

## **Vyhodnocení**

Část N: negativní myšlení

Nízká míra: 1 – 4

Střední míra: 5 – 9

Vysoká míra: 10 . 14

Část P: Pozitivní myšlení

Nízká míra: 1 – 4

Střední míra: 5 – 8

Vysoká míra: 9 – 13

Pakliže jste dosáhli vysokého skóre v pozitivním myšlení a nízkého v negativním myšlení, jste na dobré cestě se spokojeným životem, pokud je to naopak, pravděpodobně jste si osvojili negativní postoj k životu.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Lenka Koprolová**

**Obor: Andragogika**

**Forma studia: Kombinovaná**

**Název práce: Postoje člověka k otázkám vzdělávání v alternativní psychologii**

**Rok: 2012**

**Počet stran bez příloh: 79**

**Celkový počet stran příloh: 12**

**Počet titulů české literatury a pramenů: 29**

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 5**

**Počet internetových zdrojů: 17**

**Vedoucí práce: JUDr. Mgr. Joža Spurný, Ph.D**