

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE – VĚDA NEJEN O ŠTĚSTÍ

Alena Slezáčková

Abstrakt

V příspěvku představujeme aktuální směr pozitivní psychologie. Osvětlíme východiska a dosavadní vývoj pozitivní psychologie ve světě i u nás a seznámíme s hlavními představiteli tohoto proudu. Předestřeme aplikační možnosti poznatků pozitivní psychologie a zmíníme také některá úskalí pozitivního přístupu. Reflektujeme dosavadní dění v oblasti pozitivní psychologie v České republice i na Slovensku a závěrem načrtne možné směry, kterými se proud pozitivní psychologie může dále ubírat.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, silné stránky, výuka psychologie

POSITIVE PSYCHOLOGY – BEYOND THE SCIENCE OF HAPPINESS

Abstract

In this paper we make the acquaintance of the movement of positive psychology, its historical roots and theoretical resources. We introduce leading representatives and main points of positive psychology program, which focuses on human strengths and building the best things in life as well as repairing the worst. We discuss also feature application areas of positive psychology as well as critical points of positive approach. We also present the review of actual situation on the ground of positive psychology in the Czech Republic and we suggest its possible future directions.

Keywords: *positive psychology, human strengths, teaching psychology*

*Došlo do redakce: 21.7.2010
Schváleno k publikaci: 7.10.2010*

Publikace vznikla s podporou výzkumných projektů GA ČR 407/10/2410 a GA ČR 406/09/1255.

Úvod

Positivní psychologie se v posledních letech stala nepřehlédnutelným proudem světové psychologie. K jejímu vzniku, jenž je spojován s přelomem 20. a 21. století, přispěl prohlubující se zájem badatelů o studium kvality života a faktorů přispívajících k osobní pohodě (*well-being*).

Podle slov jednoho z hlavních představitelů pozitivní psychologie M. Seligmana (2003) reaguje toto hnutí na donedávna převládající zaměření empirické i teoretické psychologie na studium problémových oblastí, rizikových faktorů, negativních jevů, problémů a poruch, v němž byly příznivé aspekty života a pozitivní stránky osobnosti poněkud přehlíženy. Snaží se tedy především o doplnění celkového obrazu psychiky jednotlivce i života společnosti o tato opomíjená kladná témata.

V následujícím textu navazujeme na předchozí publikaci (Slezáčková, 2010a), v níž jsme směr pozitivní psychologie již stručně představili, v předkládaném textu jej významně rozšiřujeme a doplňujeme o další aktuální témata a zdroje. Objasníme východiska a dosavadní vývoj pozitivní psychologie ve světě a seznámíme s hlavními představiteli směru. Předestřeme aplikační možnosti poznatků pozitivní psychologie a zmíníme také některá úskalí tohoto proudu se vyvíjejícího směru. Neopomineme ani dění v oblasti pozitivní psychologie u nás a závěrem načrtne možné směry, kterými se proud pozitivní psychologie může dále ubírat.

Východiska a kořeny pozitivní psychologie

Positivní psychologie je směrem rodícím se s počátkem 21. století, jenž se za první desetiletí své existence rozšířil daleko za hranice Spojených států a ujal se v mnoha evropských i asijských zemích. Za oficiální počátek směru pozitivní psychologie je pokládáno první společné setkání psychologů hlásících se k tomuto trendu, k němuž došlo na podzim roku 1999 v americkém Lincolnu. Začátkem roku 2000 pak vyšlo v časopise *American Psychologist* monotematické číslo věnované představení pozitivní psychologie jako nového směru (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

V krátké historii pozitivní psychologie jako svébytně se rozvíjejícího směru je třeba zmínit význam dřívějších prací představitelů humanistické psychologie, kteří svým dílem předznamenalí příklon ke studiu pozitivních aspektů osobnosti člověka. Za všechny jmenujme alespoň A. H. Maslowa¹ (2000), který na vrchol hierarchie potřeb staví potřeby sebeaktualizace a transcendence, V. E. Frankla (1994) poukazujícího na lidskou „vůli ke smyslu“ či C. R. Rogerse (1995, 1998) s konceptem tzv. „plně fungující osoby“ (*fully functioning person*). Ve své době ojedinělá byla také práce M. Jahodové (1958) věnovaná kritériím pozitivního mentálního zdraví. Za zmínku určitě stojí také práce G. Allporta (1961), jenž se zabýval také tématy zralosti a rozvoje osobnosti.

Z období 60. až 80. let 20. století je třeba připomenout významné příspěvky z oblasti psychologie zdraví – od Lazarusovy definice zvládnání a copingových strategií, přes práce J. Rottera (1966) přinášejícího nosný termín „*locus of control*“, koncepce salutogeneze a pojetí nezdolnosti ve smyslu „*sence of coherence*“ A. Antonovského (1984), nezdolnost v pojetí „*hardiness*“ S. Kobasové a S. Maddiho (1982), dispoziční optimismus M. F. Scheiera a C. S. Carvera (1985), „naučený optimismus“ M. Seligmana (1991) a další.

¹ Jak upozorňuje I. Šolcová (2005), právě v Maslowově knize *Motivation and Personality* z r. 1954 se lze zřejmě poprvé setkat s termínem „pozitivní psychologie“.

Nelze nezapomenout také multidimenzionální model psychosociální zralosti adolescentů od E. Greenbergerové (1984), jehož dimenze jsou blízké aktuální koncepci charakterových předností, práce C. Ryffové (1989), zmiňující „osobní růst“ coby smysl

jedinice pro kontinuální vývoj a uskutečnění svých potenciálů (koncept blízký humanistické sebeaktualizaci), či významný příspěvek L. Kohlberga (1981, 1984) na téma morálního vývoje.

Z výše uvedeného je patrné, že kořeny hnutí pozitivní psychologie sahají až do 50. až 60. let 20. století, avšak některé práce věnované kladným stránkám člověka lze nalézt ještě dříve. Ve 20. a 30. letech 20. století se např. L. M. Terman věnoval studiu osobnosti talentovaných dětí a zkoumání příčin spokojenosti v manželství a E. L. Thorndike se zabýval také studiem morálních kvalit jedince (cit. dle Mareš, 2001).

S plným rozmachem vědeckého zájmu o studium a podporu pozitivních aspektů života jedince i společnosti se však setkáváme až s počátkem 21. století.

Vývoj pozitivní psychologie ve světě

Nutno přiznat, že samotné počátky formujícího se myšlenkového hnutí pozitivní psychologie byly spojeny se značně sebevědomými projevy jeho zakladatelů, což ztěžovalo počáteční přijetí jeho ústředních myšlenek širší – zejména evropskou – psychologickou obcí.

Vůdčí představitelé pozitivní psychologie, C. R. Snyder a S. J. Lopez (2002) vyzvali k oddělení od dosavadní psychologie, k tzv. „deklaraci nezávislosti“ na patologickém modelu a ke konstituování samostatné vědy pozitivní psychologie. Jeden ze zakladatelů hnutí pozitivní psychologie, M. Seligman (2003), zpočátku odmítal přímou návaznost pozitivní psychologie na humanisticky orientované psychologie s diskutabilní výtkou jejich nedostatečné vědeckosti.

Podobné projevy a prohlášení zvedly v psychologických vodách určitou vlnu nevole a s jejich důsledky jsme se v podobě apriorních odsudků pozitivní psychologie jako celku donedávna vyrovnávali. V současnosti již od představitelů pozitivní psychologie zaznívá smířlivý tón a oproti dřívějšímu vyčleňování se z dosavadního proudu psychologie projevují zřetelnou tendenci hledat styčné body a nacházet oblasti vzájemného obohacení.

Ačkoli hlavní představitelé směru pozitivní psychologie od počátku vytýkali psychologii 20. století přílišné zaměření na tzv. „negativní“ jevy – odchylky od normy, deficity, poruchy – a naopak nedostatečný prostor věnovaný studiu pozitivních aspektů osobnosti, zároveň nepopírali nezpochybnitelné přínosy donedávna převládajícího trendu psychologie. Mezi ně patří zejména čtyři DSM², vytvoření rozsáhlé databáze údajů o psychických onemocněních a v mnoha případech také nalezení způsobů jejich efektivní léčby díky spojení psychoterapeutických a farmakoterapeutických přístupů, dále rozšíření poznatků o environmentálních stresorech a vyvinutí účinných výzkumných strategií a statistických metod (Gillham, Seligman, 1999).

Dnešní pozitivní psychologie se deklaruje jako věda zabývající se studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitků a zkušeností (optimální prožívání – *flow*), výzkumem pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti (optimismus, zvědavost, nezdolnost, smysl pro humor) a hledáním faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Seligman, 2003; Peterson, 2006).

Bylo by však zavádějící chápat pozitivní psychologii pouze jako „vědu o štěstí“, neboť oblasti výzkumného úsilí i aplikačních možností jsou mnohem širší.

Hlavním obecným cílem hnutí pozitivní psychologie je podle jejích představitelů M. Seligmána a M. Csikszentmihalyiho (2000) rozvíjení „nejlepších kvalit života“. V centru

² Diagnosticko-statistický manuál duševních poruch (DSM-IV)

jejich zájmu je výzkum a podpora pozitivních potenciálů a tendencí lidské osobnosti a po delší době vynášejí do ohniska psychologického zkoumání i témata silných stránek charakteru a mravních charakteristik člověka (Peterson, Seligman, 2004; Linley, 2010).

V programu pozitivní psychologie tedy mezi základními cíli nalezneme jak snahy o prevenci výskytu negativních jevů a prožitků, tak podporu pozitivních fenoménů.

Badatelé se věnují rozličným tématům z emocionální a kognitivní oblasti (význam pozitivních emocí, moudrost, touha po poznání, tvořivost, schopnost kladení si cílů), z oblasti speciálních způsobů zvládnání náročných životních situací (otázka smysluplnosti života, spiritualita, pokora) či z oblasti sociální psychologie – soucítění, odpouštění a smířování, empatie a altruismus (Snyder, Lopez, 2007). Otázkou osobních cílů v kontextu motivace osobnosti a spirituality se zabývá např. R. Emmons (1999), význam spirituality v psychoterapii vyzdvihuje K. Pargament (2007). Zajímavým přínosem je také teorie pozitivních emocí („*Broaden-and-Build Theory*“), kterou formulovala americká psycholožka B. L. Fredericksonová (2002), a za pozornost stojí i její novější práce věnované pozitivitě (Frederickson, 2009). Své významné místo v pozitivní psychologii zaujímá také koncept optimálního prožívání „*flow*“ rozpracovaný M. Csikszentmihalyim (1996). Z dalších významných osobností směru jmenujme alespoň E. Dienera (Diener, Biswas-Diener, 2008), dlouhodobě se zabývajících výzkumem osobní pohody (*well-being*) a faktorů přispívajících k lidskému štěstí.

Mezi nejaktuálnější pojmy současné pozitivní psychologie patří „*flourishing*“ (prospívání, vzkvétání), jenž se také stává klíčovým předmětem empirického zkoumání (Keyes, 2002, 2009). Tento termín podle M. Seligmana (Seligman, in press) zastřešuje a propojuje pět aspektů šťastného a naplněného života: pozitivní emocionalitu, prožívanou smysluplnost existence, kvalitní mezilidské vztahy, angažovanou aktivitu a pracovní/studijní úspěšnost.

Se snahou o maximální uplatnění získaných poznatků v praxi souvisí aktuální trend aplikované pozitivní psychologie (Linley, Joseph, 2004). Klade důraz na využití výsledků zkoumání ve školství a vzdělávacím procesu (Gilman a kol. 2009), coachingu (Biswas-Diener, 2010) a samozřejmě v psychoterapii a poradenství (Seligman, Peterson, 2003; Joseph, Linley, 2004), kde nabízí obohacující posun směrem k odhalování klientových kladných vlastností a rozvíjení jeho vnitřních potenciálů. Cenným přínosem je také uplatnění myšlenek pozitivní psychologie v oblasti pracovní psychologie, zdůrazňující etický rozměr práce (Gardner a kol., 2002) a morálku v obchodním podnikání (Damon, 2004).

Výrazný proud v pozitivní psychologii, v literatuře reprezentovaný např. Ch. Petersonem a M. Seligmanem (2004), A. Linleyem (2010) nebo L. G. Aspinwallou a U. M. Staudingerovou (2003) se orientuje na tzv. psychologii silných stránek osobnosti (*psychology of human strengths*). Uplatňuje pokrokový přístup v uvažování o charakteru (Peterson, Seligman, 2004), kreativité (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2003), sociálním chování (Berscheid, 2003), zdraví a *well-beingu* (Ryff, Singer, 2003) a dalších tématech.

Otázky identifikace a podpory charakterových předností vyvolávají v současnosti čím dál větší výzkumný zájem – pro účely jejich měření bylo vytvořeno několik metod. Za všechny jmenujme alespoň Dotazník *VIA Inventory of Strengths* (Peterson, Seligman, 2004) podávající přehled o poměrném zastoupení 24 silných stránek osobnosti jedince nebo nástroj *Realise2* (Linley, 2010), jehož výsledkem je podrobná komplexní zpráva identifikující jak realizované přednosti daného člověka, tak jeho nerealizované (potenciální) silné stránky, naučené přednosti i eventuální slabiny. V psychologii práce a řízení je často využívána metoda *Clifton Strengths Finder* (Buckingham, Clifton, 2001), která pracuje se 34 silnými stránkami osobnosti.

Jak již bylo řečeno, pozitivní psychologie se již etablovala v mnoha státech světa. Kromě USA a Velké Británie, kde má tento směr své výrazné zastoupení, si pozitivní

psychologie zajistila pevné zázemí také v Latinské Americe, Indii či Austrálii, kde vznikají společnosti pozitivní psychologie a konají se pravidelné vědecké semináře a konference.

V rámci Evropy zastává pozitivní psychologie silnou pozici v Itálii, Španělsku, Německu, Švýcarsku, Nizozemí i Chorvatsku, kde je pozitivní psychologie vyučována na katedrách psychologie a slibně se rozvíjí výzkum pozitivních témat. Jmenujme např. dlouhodobé výzkumné zaměření na studium různých aspektů a souvislostí optimálního prožívání (flow) na univerzitě v italském Milaně (Delle Fave, Bassi, 2009), mezinárodní výzkum ctností realizovaný na univerzitě v holandském Groningenu (Van Oudenhoven, 2010) či studium silných stránek charakteru a štěstí na univerzitě v Curychu (Ruch et al., 2010a; Ruch et al., 2010b).

Úskalí pozitivního přístupu

Základní myšlenky a záměry představitelů pozitivní psychologie jsou v mnoha ohledech opodstatněné a široce přijímané, avšak považujeme za vhodné zmínit i některá možná úskalí a rizika vyhraněně pozitivního přístupu.

Někteří humanističtí psychologové (Resnick et al., 2001) považovali již zpočátku rozdělování psychologie na „pozitivní“ a „negativní“ za paradoxní, neboť z jejich holistické perspektivy se v něm ztrácí komplexnost života.

Také L. Aspinwallová a U. Staudingerová (2003) považují za hlavní úkol psychologie silných stránek spíše porozumění vzájemným souvislostem pozitivních a negativních prožitků a zkušeností, a nikoli odklon od studia negativních aspektů lidské existence. Psychologie silných stránek by měla hledat odpovědi na otázku, jak mohou být pozitivní i negativní zážitky a zkušenosti vzájemně integrovány, pochopeny ve své komplexnosti a správným způsobem využity.

Snad nejvýrazněji se ke směru pozitivní psychologie kriticky vyjádřila americká psycholožka B. Heldová (2004). Poukazuje na to, že negativita je normálním a v určitých podmínkách adaptivním aspektem lidské povahy. V této souvislosti se odvolává i na práce J. T. Larsena a kol. (2003): jedině když negativní emoce a vzpomínky na nepříznivé události plně přijmeme a udržíme je dostatečně dlouho v pracovní paměti, mohou být následně zpracovány a integrovány. Mohou tak sehrát důležitou roli v úspěšném překonání náročné životní situace a proměně nepřízně v určitý zisk.

B. Heldová (2002) ve svých kritických připomínkách upozorňuje také na riziko tzv. „pozitivní diktatury“ a v případě amerického prostředí varuje doslova před možnou „tyranií pozitivního přístupu“³. Ta je spojována s názory, že člověk musí za každých okolností myslet pouze pozitivně a pokud chce být šťastný, zdravý a úspěšný, musí rozvíjet výhradně svoje pozitivní prožívání a postoje („*keep smiling*“). Upozorňuje však na případy osob, pro něž je takový přístup zcela nevhodný. Jedná se zejména o jedince, kteří se dlouhodobě nacházejí v bezútěšné či bolestné situaci, kterou se jim i přes veškeré úsilí nedaří překonat. Ti pak při střetu s „bezhlavě pozitivním přístupem“ mohou zažívat o to silnější pocity selhání a viny za to, že se jim nepodařilo nalézt ten „jediný správný“ pozitivní postoj a způsob řešení.

Autorčino varování před nesprávným pochopením poselství pozitivní psychologie je zcela na místě: mylné přesvědčení, že pouze to, co je pozitivní, je zároveň dobré a prospěšné, a co je negativní, je špatné a škodlivé (a to bez ohledu na individuální zvláštnosti osobnosti a rozdílnosti životní dráhy člověka) je naprosto zavádějící (Held, 2004).

³ U nás se s ním vlivem kulturních odlišností zdaleka nesetkáváme v tak vyhraněné podobě.

Na jiná možná rizika pro pozitivní psychologii, a to zejména ta, jež souvisejí se sklonem některých nevědeckých příznivců tohoto směru k prezentaci zjednodušujících závěrů a doporučení, upozorňuje také I. Boniwellová (2008).

Z českých autorů se k tzv. stinným stránkám pozitivní psychologie kriticky vyjádřila I. Šolcová (2005), která se zaměřila na osvětlení jádra „sporu“ pozitivní psychologie a humanistické psychologie. Na některé limity pozitivního přístupu upozornil ve své stati také J. Mareš (2001), jenž vyjádřil souhlas s názorem, že snaha studovat primárně pozitivní stránky života může být stejně zavádějící jako přílišná zaměřenost na negativní aspekty existence.

Závěrem této části shrňme, že současná pozitivní psychologie není pouhou „vědou o štěstí“. Její snahou není nabízet pohled přes „růžové brýle“ nebo snižovat význam negativního prožívání a vlivu nepříznivých podmínek v životě člověka.

Příklon k vědeckému studiu pozitivních vlastností a stavů, jehož jsme v současné psychologii svědky, by tedy neměl být nesprávně pochopen jako výzva k ignorování negativních aspektů lidské existence – neboť dobré, kladné stránky člověka nabývají svého významu právě díky těm „nežádoucím“ a „negativním“. V mnoha případech jsou to právě negativní zkušenosti a emoce, které stojí za vzepětím síly a tvořivosti, za projevy hluboké lidskosti či za úsilím o vlastní růst a seberealizaci – a bezpochyby jim náleží své místo ve vnitřním životě člověka. Typickým příkladem je pro to výsostné téma pozitivní psychologie – posttraumatický rozvoj osobnosti, v němž jsou uvědomované kladné důsledky prožité náročné životní situace nedělitelně propojeny s předchozím závažným stresem a negativními dopady traumatu.

Za důležité také považujeme, že současná vědecká pozitivní psychologie stojí na pevných základech empirických výzkumů a šetření. Seriózní pozitivní psychologie (na rozdíl od komerčních „kuchařek na štěstí“, jež zaplavují knihkupectví) tedy nic nepředepisuje ani nevnucuje, není poskytovatelem zjednodušujících návodů, ukazatelem přímočarých cest ke štěstí a neslibuje ani okamžité úspěchy. Dnešní pozitivní psychologie úzce navazuje na výsledky dosavadního vědeckého bádání, vytyčuje nové směry výzkumu a svá doporučení a praktické intervence formuluje na základě ověřených poznatků.

Metody pozitivní psychologie

Jak již bylo uvedeno, pozitivní psychologie staví na vědeckých základech a využívá osvědčených metodologických postupů.

Přehled nejužívanějších modelů a metod měření v pozitivní psychologii přináší obsažná publikace S. J. Lopeze a C. R. Snydera (2006) a navazující a rozšiřující práce A. D. Onga a M. Van Dulmena (2007).

První publikace (Lopez, Snyder, 2006) nabízí kromě úvodního zamyšlení nad vzájemnými souvislostmi a přirozeným propojením pozitivních a negativních aspektů existence také varování před černobílým pohledem na sledované psychické procesy a stavy a nevhodným „nálepkováním“. Přínosná je pasáž věnovaná kognitivním modelům a způsobům měření, zahrnující témata vztahující se k měření míry optimismu, naděje, kreativity nebo odvahy.

Další kapitoly obsahují příspěvky prezentující modely a metody měření emocionality (pozitivních emocí, lásky, emoční inteligence), vztahující se k problematice měření interpersonálních proměnných (empatie, odpuštění, vděčnost, smysl pro humor) nebo zpracovávající otázku modelování a měření etických, náboženských a filozofických témat (morální usuzování, religiozita). Samostatná pasáž je věnována také tématu měření

pozitivních procesů a výsledků uplatnitelných v pracovní oblasti, v oblasti pozitivních způsobů zvládnání a vlivu podmínek prostředí na kvalitu života jedince.

Ve druhé zmiňované publikaci editorů A. D. Onga a M. Van Dulmena (2007) nalezneme kapitoly věnované otázkám intraindividuální variability (např. P-technice faktorové analýzy) a intraindividuální změny (dynamická faktorová analýza), stejně jako příspěvky týkající se

problematiky měření interindividuálních rozdílů sledovaných proměnných (well-being, emoční inteligence, naděje, moudrost, charakterové přednosti apod). Předkládány jsou také zajímavé lineární i víceúrovňové modely postihující vzájemné souvislosti a vztahy vybraných charakteristik.

Metodologické otázky a informace o způsobu měření jednotlivých charakteristik vyplývajících ze základních témat pozitivní psychologie nalezneme také v Encyklopedii pozitivní psychologie (Lopez et al., 2009).

Uvedené publikace i přibývajících odborné články přispívají k naplnění základního požadavku vědeckosti a kritičnosti, bez něž by pozitivní psychologie dosud stála před prahem vědecké psychologie.

Mezinárodní spolupráce

V současné době vyvolává pozitivní psychologie ve světě značný ohlas spojený s živým zájmem o získávání a výměnu informací, sdílení zkušeností a prezentaci výsledků výzkumů.

Nejnovější poznatky o aktuálních trendech výzkumu a aplikace poznatků pozitivní psychologie lze získat na četných mezinárodních konferencích a sympóziích věnovaných vybraným otázkám daného směru. Koncem června r. 2010 proběhla v dánské Kodani již pátá Evropská konference pozitivní psychologie (www.ecpp2010.dk), na níž se účastnilo více jak 500 odborníků z celého světa. Největší světovou akcí je pak Světový kongres o pozitivní psychologii, jehož 2. ročník se bude konat v červenci 2011 v americké Philadelphii (více na www.ippanetwork.org).

Přehled všech významnějších akcí je k dispozici na webových stránkách společnosti *International Positive Psychology Association* (IPPA) či *Positive Psychology Center* (PPC), editovaných M. Seligmanem. Evropské psychology hlásící se ke směru pozitivní psychologie zastřešuje *European Network for Positive Psychology* (ENPP). Aplikací poznatků do praxe a výzkumem a podporou silných stránek osobnosti se zabývá *Centre for Applied Positive Psychology* (CAPP) se sídlem ve Velké Británii.

Aktuální výzkumné i přehledové studie lze nalézt také na stránkách časopisu *Journal of Positive Psychology*, editovaného R. A. Emmonsem a vydávaného od r. 2005 na Ústavu psychologie Kalifornské univerzity v USA. Zajímavé příspěvky přináší také *Journal of Happiness Studies*, jenž pod editorským vedením A. Delle Fave vydává nakladatelství Springer.

Pozitivní psychologie v ČR

Ačkoli pozitivní psychologie jako samostatný směr se v České republice teprve zabydluje, v průběhu předchozích let vzniklo mnoho původních prací, jež zpracovávají příbuzná nebo dílčí témata: otázky kvality života, subjektivní pohody, spokojenosti se životem, nezdolnosti, optimismu, moudrosti, smysluplnosti a další.

Významným zastáncem směru pozitivní psychologie je J. Křivohlavý (2004, 2006, 2007, 2009), jenž se ve svých publikacích věnuje jak obecným otázkám, tak vybraným okruhům pozitivní psychologie, jako jsou vděčnost, naděje, moudrost a smysluplnost existence.

Pozitivní psychologii se věnuje také J. Mareš (2001), z jehož prací jmenujme alespoň sborníky věnované kvalitě života (Mareš, 2006, 2007) či práce na téma posttraumatického rozvoje osobnosti (Mareš, 2008, 2009). Studiem subjektivní pohody a životní spokojenosti

se jako jeden z prvních u nás začal zabývat M. Blatný a kol. (Blatný, Osecká, 1998; Blatný a kol., 2005). Výzkumu posttraumatického rozvoje osobnosti, studiem silných stránek osobnosti a otázkám pozitivního vzdělávání se věnuje A. Slezáčková (2009, 2010b).

Řadu styčných ploch vykazují i práce vycházejících z oblasti psychologie zdraví – viz V. Kebza a I. Šolcová (2003, 2008), K. Hnilica (2006), S. Hoskovcová (2006), V. Břicháček a kol. (2007), V. Hošek (2003), J. Křivohlavý (2001), z okruhu duševní hygieny (Míček, 1986) nebo sociální psychologie (Dosedlová, 2008). Tématice občanských ctností a otázkám výchovy k demokracii se věnuje M. Klicperová (1997).

K tématu smysluplnosti života, moudrosti a spirituality jsou cenným přínosem příspěvky V. Smékala (2009), který se v současné době zabývá i tématem občanských ctností, P. Říčana (2006) a K. Balcara (1995).

Na Slovensku se příbuzným tématům věnují zejména D. Kováč (1997, 2001, 2007), P. Halama (2001, 2002, 2007), I. Ruisel (2000, 2006), M. Stríženec (2001) a další.

Výuka pozitivní psychologie

V mnoha státech světa je již předmět pozitivní psychologie nedílnou součástí vzdělávacích programů. První kurz – tehdy začínající – pozitivní psychologie otevřel na jaře roku 1999 M. Seligman na University of Pennsylvania, Philadelphia⁴. Od té doby se pozitivní psychologie vyučuje na mnoha univerzitách Spojených států a Kanady, avšak pevné zázemí si již zajistila také v jiných zemích světa. Své místo si našla v Latinské Americe, Asii i Austrálii a v rámci Evropy zastává pozitivní psychologie silnou pozici na katedrách psychologie ve Velké Británii, Španělsku, Německu, Itálii a Chorvatsku.

V České republice je pozitivní psychologie jako samostatný volitelný předmět na vysoké škole pravidelně vyučován od počátku roku 2008 na Psychologickém ústavu FF MU v Brně (Slezáčková, 2008). Z dosavadních reakcí studentů je patrný jejich zájem o bližší seznámení se s kladnými tématy psychologie a porozumění také těm výše zmíněným kvalitám osobnosti, které ji obohacují, posilují a rozvíjejí. I tady může zařazení výuky pozitivní psychologie nabídnout jistou rovnováhu oproti „na problém orientovaným“ disciplínám a harmonicky doplnit kompletní obraz lidské osobnosti a prožívání, v nichž interagují jak pozitivní tak negativní faktory.

Na základě dosavadních vlastních zkušeností můžeme navrhnout dva způsoby výuky pozitivní psychologie: jedním z nich je výuka pozitivní psychologie jako samostatného předmětu, jenž by však neměl být omezen na pouhé předávání informací. Měl by si klást za cíl také podporu lepšího sebepoznání studentů, posilování kladných aspektů jejich osobnosti a silných stránek a rozvíjení vnitřních potenciálů. Za obzvlášť důležité pokládáme také podporu uvědomování si významu a souvislostí pozitivního i negativního prožívání, povzbuzení motivace, kritického myšlení studentů a jejich otevřenosti vůči všem aspektům života – a částečně tak přispět k procesu zrání a rozvoje osobnosti budoucích psychologů.

Druhou možností výuky je začlenění prvků pozitivní psychologie do stávajících sylabů ostatních předmětů, tak aby měli studenti možnost seznámit se s různými úhly pohledu na probírané téma. Příkladem může být smysluplné a prospěšné propojení klinických témat posttraumatického syndromu a posttraumatického rozvoje. Tento způsob však již závisí na otevřenosti vyučujících ostatních předmětů a jejich ochotě doplňovat svoje sylaby také o pohledy a poznatky pozitivní psychologie.

⁴ Na Pensylvánské univerzitě je od r. 2009 možné studovat nový magisterský obor Aplikovaná pozitivní psychologie (MAPP).

Domníváme se, že ať již je zvolen jakýkoli způsob předávání poznatků z oblasti pozitivní psychologie, může se stát jedním z hodnotných zdrojů obohacení současných učebních plánů studijního oboru psychologie.

Z orientační obsahové analýzy výpovědí studentů, kteří absolvovali na PsU FF MU předmět *Pozitivní psychologie*, vyplývá, že nejvíce si cenili zajímavosti a aktuálnosti

předmětu. Kladně hodnotili také možnost praktického využití získaných poznatků a zkušeností v profesním i osobním životě a vypovídali i o zvýšené motivaci ke studiu psychologie obecně.

Na ostatních filozofických a pedagogických fakultách byla nebo jsou vybraná témata pozitivní psychologie většinou vyučována jako součást předmětů psychologie zdraví (na FF a FHS Univerzity Karlovy v Praze a na FF Univerzity Palackého v Olomouci), psychohygieny (na PedF Masarykovy univerzity v Brně), základů psychologie (na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradce Králové) či jiných předmětů (FSS MU).

Domníváme se, že předmět pozitivní psychologie by měl být zakomponován do vzdělávacích programů nejen vysokých, ale i středních škol. O efektu implementace předmětu pozitivní psychologie do vyučovacích osnov amerických a australských středních a základních škol, v nichž pomáhá prakticky naplňovat ideu tzv. pozitivního vzdělávání (*positive education*), referuje M. Seligman a kol. (2009).

Centrum pozitivní psychologie v ČR

V reakci na zvyšující se zájem o poznatky pozitivní psychologie bylo počátkem roku 2010 založeno Centrum pozitivní psychologie v České republice (www.pozitivni-psychologie.cz) a v dubnu 2010 byla vytvořena Pracovní skupina pro pozitivní psychologii při ČMPS.

Jejich cílem je rozšiřovat povědomí o směru pozitivní psychologie v České republice, pořádat pracovní setkání, semináře a workshopy pozitivní psychologie, podporovat výzkum v dané oblasti a rozšiřovat aplikační možnosti výsledků v praxi.

Centrum CPPC navázalo a udržuje živé kontakty se zahraničními kolegy začleněnými do evropských (ENPP) i celosvětových (IPPA) struktur pozitivní psychologie. Podporuje mezinárodní výzkumnou spolupráci (viz např. česká verze dotazníku *International Wellbeing Study*, přístupného na www.wellbeingstudy.com) a jedním z cílů Centra je také organizovat přednášky zahraničních hostů a studentské výměnné pobyty a stáže.

Významnou aktivitou Centra CPPC byla spolupráce na organizaci Sympózia o pozitivní psychologii s Martinem Seligmanem, které se konalo 29. června 2010 v Praze (viz obr. 1). Čeští a slovenští psychologové se tak mohli osobně setkat se zakladatelem směru pozitivní psychologie a dozvědět se o aktuálních otázkách, výsledcích výzkumů a dalším směřování pozitivní psychologie. Díky příspěvkům tuzemských zvaných přednášejících (J. Křivohlavý, V. Smékal, J. Mareš, A. Slezáčková) se mohli účastníci blíže seznámit se současnou situací pozitivní psychologie u nás:

A. Slezáčková úvodem stručně představila směr pozitivní psychologie a načrtla současný vývoj a možnosti rozvoje pozitivní psychologie v České republice. J. Křivohlavý navázal přednáškou na téma odpuštění, v níž kromě metod na měření ochoty odpouštět představil i konkrétní postupy a intervence podporující proces odpuštění. V. Smékal se zaměřil na téma občanských ctností ve světle pozitivní psychologie a upozornil na těsnou propojenost pojmu občanská ctnost s politickými, etickými a sociálními ctnostmi. Referát J. Mareše byl věnován možnostem využití pozitivní psychologie ve vzdělávání a zdravotnictví a prezentaci výsledků tuzemských výzkumů pozitivně-psychologických témat.

Odpolední přednáška a workshop M. Seligmana přinesla posluchačům mnoho zajímavých podnětů, inspirativních myšlenek i příležitost k sebereflexi. Přítomným

studentům nabídl M. Seligman možnost navazujícího diskusního setkání, které proběhlo následující den, ve středu 30. 6. 2010 dopoledne opět v prostorách Filozofické fakulty UK. Zhruba dvacítce českých a slovenských studentů odpovídal více jak dvě hodiny na dotazy týkající se nejen pozitivní psychologie, ale také psychoanalýzy, terapie a dalších témat.

Sympóziu bylo vůbec první příležitostí pro setkání českých a slovenských odborníků z akademické oblasti i z praxe, které spojuje zájem o pozitivní psychologii. Díky přítomnosti samotného zakladatele a vůdčího představitele směru se tak stalo důležitým mezníkem a energetizujícím činitelem dalšího rozvoje pozitivní psychologie v České republice.



Obr.1 Zleva A. Slezáčková, V. Smékal, J. Mareš, J. Křivohlavý a M. Seligman, Praha, červen 2010

Budoucnost pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie jako samostatný směr má za sebou teprve prvních deset let své existence. Po počátečním období poněkud neobratného hledání svého místa mezi ostatními psychologickými disciplínami již v současnosti není pochyb o tom, že zastává významnou pozici na poli světové psychologie.

Nyní již se nejedná pouze o seskupení badatelů, které spojuje společný zájem o podobné oblasti výzkumu a praxe. K myšlenkám pozitivní psychologie se otevřeně přiklání i mnohé významné osobnosti světové psychologie, které si vydobily obecné uznání v jiných oblastech oboru.

Jmenujme např. P. Zimbarda (2009), který ke svým výzkumům o příčinách a podstatě lidského zla nově připojuje úvahy o možnostech podpory kladných stránek člověka, a to konkrétně hrdinství (*The Hero Project*). Také H. Gardner, autor teorie mnohočetné inteligence (Gardner, 1983), se v poslední době zabývá otázkami etiky práce, podpory příkladné občanské angažovanosti a dobrého života (Gardner et al., 2002). Významný autor z oblasti sociální psychologie a psychologie zdraví C. Keyes (2009) obrací svou pozornost ke konceptu „*flourishing*“ a zkoumání genetických základů well-beingu. W. Damon (2008) korunuje svou celoživotní práci v oblasti vývojové psychologie, a to zejména výzkumu identity a morálního vývoje jedince, výjimečnou publikací věnovanou otázkám smysluplnosti a nalezení životního poslání.

Výše uvedené skutečnosti nám mohou být oporou pro tvrzení, že pozitivní psychologie má před sebou bohatou a plodnou budoucnost. Britská psychologka I. Bonniwelllová (2008) před nedávnem načrtla tři možné formy dalšího vývoje pozitivní psychologie:

- Pozitivní psychologie se stane obětí své vlastní ideologie, pouze přechodným „módním hnutím“ povrchního charakteru, nepřinášejícím významnější vědecká poznání.
- Pozitivní psychologie se může dále rozvíjet jako poměrně samostatný psychologický směr, zaměřený výhradně na studium pozitivních fenoménů a využívající vědeckých metod.
- Dojde k postupnému začleňování pozitivní psychologie v široce pojaté a koherentní psychologii, studující jak pozitivní tak negativní jevy v jejich komplexnosti a souvislostech.

Je zřejmé, že riziko první možnosti, vedoucí do slepé uličky postupné devalvace myšlenek pozitivní psychologie, je díky rozmachu vědeckých studií a odborných společností garantujících kvalitu práce a validitu výsledků již zažehnáno.

Máme také dostatek signálů nasvědčujících tomu, že ani druhá cesta, nepřírozeně separující pozitivní psychologii od ostatních oblastí oboru, není tou pravou. Svědčí o tom nejen stále výraznější tendence k propojování a vzájemnému obohacování poznatků pozitivní psychologie s dalšími sférami oboru, ale také její bohaté aplikační možnosti. Poznatky a intervence pozitivní psychologie se nyní s úspěchem využívají v klinické i poradenské psychologii, v psychologii práce a řízení, v psychologii zdraví a well-beingu, ve zdravotnictví, školství a vzdělávání, coachingu, managementu, oblastech osobnostního rozvoje a dalších sférách.

Domníváme se tedy, že budoucí vývoj pozitivní psychologie směřuje spíše ke třetí eventualitě a věříme, že pozitivní psychologie bude i nadále zdrojem přínosného obohacení a inspirace pro odborníky z různých oblastí psychologie i pro zástupce jiných profesí.

Věříme, že aktivity Centra pozitivní psychologie v ČR, jež jsou otevřeny všem zájemcům o spolupráci, napomohou prohloubení povědomí o pozitivní psychologii u nás a podpoří aplikaci jejích myšlenek a poznatků do praxe.

Literatura

- Allport, G.W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Antonovsky, A. (1984). The sense of coherence as a determinant of health. In J.D. Matarazzo et al. (Eds.), *Behavioral Health* (114-129). New York: John Wiley & Sons.
- Aspinwall, L.G., & Staudinger, U.M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington: APA.
- Balcar, K. (1995). Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*, 39,5, 420-424.
- Berscheid, E. (2003). The human's greatest strength: other humans. In L.G. Aspinwall, & U.M. Staudinger (Eds.). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (37-48). Washington: APA.
- Buckingham, M., Clifton, D.O. (2001). *Now, discover your strengths*. Free Press.

- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment, diagnosis, and intervention*. New York: Wiley.
- Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42, 5, 385-394.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Vydavatelství MSD.
- Bonniwell, I. (2008). *Positive psychology in a nutshell*. London: PWBC.
- Břicháček, V., Habermannová, M. (Eds.). (2007). *Studie z psychologie zdraví*. Praha: Ermat.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find the calling in life*. New York: The Free Press.
- Damon, W. (2004). *The moral advantage*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Delle Fave, A., Bassi, M. (2009). Sharing Optimal Experiences and Promoting Good Community Life in a Multicultural Society. *Journal of Positive Psychology*, 4, 280-289.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Dosedlová, J. (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns. Motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press.
- Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakl.
- Frederickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (120-134). New York: Oxford University Press.
- Frederickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., Damon, W. (2002). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.
- Gilman, R., Huebner, E. S., Furlong, M. J. (Eds.). (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. NY: Routledge.
- Gillham, J.E., Seligman, M. (1999). Footstep on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Greenberger, E. (1984). Defining psychosocial maturity in adolescence. *Advances in Child Behavioral Analysis and Therapy*, 3, 1-37.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychologie*. Bratislava: SAP.
- Halama, P. (2002). Vývin a konštrukcia škály životnej zmyslupnosti. *Československá psychologie*, 46, 3, 265-275.
- Halama, P. (2001). Slovenská verzia Snyderovej Škály nádeje: Preklad a adaptácia. *Československá psychologie*, 45, 2, 135-141.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.
- Held, B.S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 965-992.

Hnilica, K. (2006). Diagnóza a věk moderují vztah mezi zdravím, emočním životem a spokojeností se životem. *Československá psychologie*, 50, 6, 489-506.

Hoskocová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.

Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic.

Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47, 4, 333-345.

Kebza, V., Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52, 1, 1-19.

Keyes, C. L. M. (2009). The black-white paradox in health: Flourishing in the face of inequality. *Journal of Personality* 77, 1677-1706.

Keyes, C. L. M. (2002). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: APA.

Klicperová, M. (1997). Občanské ctnosti a transformace společnosti. *Československá psychologie*, 41, 2, 97-108.

Kobasa, S.C., Maddi, S, Khan, S. (1982). Hardiness nad health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

Kohlberg, L. (1981). *Essays on moral development: Vol.1. The psychology of moral development*. New York: Harper & Row.

Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development: Vol.2. The psychology of moral development*. San Francisco: Harper & Row.

Kováč, D. (1997). Ctnosti - faktorové vlastnosti - systémové regulátory. *Československá psychologie*, 41, 6, 559-564.

Kováč, D. (2001). Kvalita života - naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, 45, 1, 34-44.

Kováč, D. (2007). *Psychológiou k metanoi*. Bratislava: SAV, Veda.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J.(2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada.

Křivohlavý, J.(2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti*. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada.

Larsen, J. T., Hemenover, S.H., Norris, C.J. & Cacioppo, J.T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths. Fundamentals questions and future directions for a positive psychology* (211-225).Washington, DC: APA.

Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press.

Linley, P. A., Willars, J., Biswas-Diener, R. (2010). *The Strengths book*. Coventry, UK: CAPP Press.

Linley, P. A., Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: J.Wiley and sons.

Lopez, S. J. (Ed.). (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. NY: Wiley-Blackwell.

- Lopez, S. J., Snyder, C. R. (Eds.). (2006). *Positive Psychological Assessment. A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: APA.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, 45, 2, 97-117.
- Mareš, J. a kol. (2006). *Kvalita života dětí a dospívajících I*. Brno: MSD.
- Mareš, J. a kol. (2007). *Kvalita života dětí a dospívajících II*. Brno: MSD.
- Mareš, J. (2008). Posttraumatický rozvoj: nové pohledy, nové teorie a modely. *Československá psychologie*, 52, 6, 567-583.
- Mareš, J. (2009). Posttraumatický rozvoj: výzkum, diagnostika, intervence. *Československá psychologie*, 53, 3, 271-290.
- Maslow, A. H. (2000). *Ku psychologii bytí*. Modra: Persona.
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena*. Praha: SPN.
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2003). The motivation sources of creativity as viewed from the paradigm of positive psychology. In L. G. Aspinwall, & U. M. Staudinger (Eds.). (2003), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (257-270). Washington: APA.
- Ong, A.D., Van Dulmen, M. H. M. (2007). *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: The Guilford Press.
- Peterson, Ch., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues. A Handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, Ch. (2006). *A Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Resnick, S., Warmoth, A., Serlin, I.A. (2001). The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 73-101.
- Rogers, C. R. (1995). *Ako byť sám sebou*. Bratislava: Iris.
- Rogers, C. R. (1998). *Způsob bytí*. Praha: Portál.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vers. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 609.
- Ruch, W., Proyer, R.T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2010a). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS). Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 3, 138-149.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R.T., Park, N., & Peterson, C. (2010b). Ways to happiness in German-speaking countries. The adaptation of the German version of the Orientations to Happiness Questionnaire in paper-pPencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 3, 224-231.
- Ruisel, I. (Ed.). (2006). *Múdrosť – inteligencia – osobnosť*. Bratislava: ÚEP SAV.
- Ruisel, I. (2000). Šťastie ako psychologický konštrukt. In *Sborník příspěvků z konference Sociální procesy a osobnost*, (179-184). Brno.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall, & U.M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of human strengths*:

Fundamental questions and future directions for a positive psychology (271-288). Washington: APA.

Říčan, P. (2006). Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům. *Československá psychologie*, 50, 2, 119-137.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. E. P. (2003): *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.

Seligman, M. E. P., Randal, M. E., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 3, 293-311.

Seligman, M. E. P. (in press). *Flourish*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., Peterson, Ch. (2003). Positive clinical psychology. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger. (Eds.), *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (305-316). Washington, DC: APA.

Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Slezáčková, A. (2010a). 21. století přináší pozitivní psychologii. *Psychologie dnes*, 16, 6, 32-33.

Slezáčková, A. (2010b). Příspěvek pozitivní psychologie oblasti výchovy a vzdělávání. In *Sborník příspěvků z konference Škola jako místo setkávání*. (150-163). Praha: FF UK.

Slezáčková, A. (2009). *Posttraumatický rozvoj u rodičů onkologicky nemocných dětí v kontextu pozitivní psychologie*. Disertační práce. Brno: FF MU.

Slezáčková, A. (2008). Místo pozitivní psychologie ve výuce ostatních psychologických disciplín. In *Sborník prací FF MU*, P12, 99-106.

Smékal, V. (2006). *Víš, jak žít?* Brno: Cesta.

Snyder, C. R., & Lopez, S.J (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Snyder, C. R., & Lopez, S.J (Eds.). (2007). *Positive psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Stríženec, M. (2001). Psychologické aspekty spirituality. *Československá psychologie*, 45,2, 118-126.

Šolcová, I. (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. *Československá psychologie*, 49, 4, 363-366.

Van Oudenhoven, J. P. (2010). Cross-cultural differences in importance of virtues. In *Sborník příspěvků z mezinárodní konference psychologie osobnosti. ECP 15 Program and Abstracts*, 117. Brno: PsU AV ČR.

Zimbardo, P. (2009). *The Lucifer Effect. How Good People Turn Evil*. London: Rider.

O autorce:

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D. vyučuje na Psychologickém ústavu FF MU v Brně a věnuje se výzkumu v oblasti pozitivní psychologie na Psychologickém ústavu AV ČR. Je zakladatelkou Centra pozitivní psychologie v ČR a vedoucí Pracovní skupiny pozitivní psychologie při ČMPS.

Kontaktní údaje:

E-mail: alena.slezackova@phil.muni.cz
Adresa: PsU AV ČR, Veverří 97, 602 00 Brno.

Slezáčková, A. (2010). Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. *E-psychologie* [online], 4 (3), 55-69 [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>>. ISSN 1802-8853.