

# Pozitivní psychologie

Psychologické teorie PSA\_024, podzim 2008



**Alena Slezáčková**

- I. Co je pozitivní psychologie?**
- II. Z čeho vychází a na co reaguje?**
- III. Čím se zabývá?**
- IV. K čemu nám může být užitečná?**

# I. Co je pozitivní psychologie?

**Věda zabývající se kladnými stránkami osobnosti člověka a společnosti.**

**Studuje:**

- **pozitivní individuální vlastnosti a rysy**
- **pozitivní životní zážitky a zkušenosti**
- **pozitivně fungující společenství a instituce**

**Oblasti bádání pozitivní psychologie:**

- **v minulosti - spokojenost se životem, vděčnost**
- **v přítomnosti - pocit štěstí a vrcholné zážitky (flow)**
- **v budoucnosti - naděje, víra, osobní cíle**

## II. Z čeho vychází ...

- 50. a 60. léta 20.století - **humanistická psychologie** (C.R.Rogers, A.H.Maslow)
- 70. - 80. léta - **psychologie zdraví** (A. Antonovsky, J. Rotter, S. Kobasa)
- **dříve:** výzkum talentovaných jedinců (Terman, 1922), šťastných manželství (Terman, Ferguson, 1938), morálních kvalit jedince (Thorndike, 1939),...

### Kořeny ve filozofii

- **Aristoteles** – eudaimonia (blaženost, jež reprezentuje pro člověka nejvyšší dobro uskutečnitelné lidským jednáním)
- **Epikuros** – blaženost jako hlavní životní cíl
- **Hédonismus** – užívání smyslových potěšení

## ...a na co reaguje?

**Dosavadní psychologie se soustředovala spíše na negativní jevy a vztahy (poruchy, problémy, konflikty,..), ale nedoceňovala roli pozitivních fenoménů v životě člověka.**

**Pozitivní psychologie se snaží o doplnění celkového obrazu psychiky o doposud zanedbávaná kladná témata (nikoli falešný optimismus či „lakování skutečnosti na růžovo“)**

# Počátky pozitivní psychologie

- **1. setkání** badatelů hlásících se k PP proběhlo v září 1999 v Lincolnu (Nebraska, USA)
- **časopis American Psychologist**, r. 2000: monotematické číslo představující nový směr – Pozitivní psychologii
- **2. konference PP** v říjnu 2000 ve Washingtonu, pod názvem „Vytváření pozitivní lidské budoucnosti“
- **4. evropská konference PP:** Opatija, Chorvatsko  
1.- 4.7. 2008

# Hlavní představitelé PP

- Ve světě:
- M. Seligman, E. Diener, M. Csikszentmihalyi, C.R. Snyder, G. Vaillant,...
- L.G. Aspinwall, U.M. Staudinger, P.A. Linley, S. Joseph, Ch. Carver, M. Scheier,...
- **Positive psychology center, USA, M. Seligman**  
<http://www.ppc.sas.upenn.edu>
  
- U nás:
- J. Křivohlavý, V. Břicháček, L. Míček, M. Blatný, J. Mareš, V. Kebza, I. Šolcová, K. Balcar, P. Halama, J. Džuka, C. Dalbert, ...

## Slabiny dosavadní psychologie

- **Jednostrannost vědeckého bádání, nedocení vnitřních zdrojů jedince či soc. skupiny vzdorovat nepříznivým podmínkám, přeceňování úlohy prevence, zaujetí pro viktimologii, ...**

## Přínosy dosavadního, převládajícího trendu psychologie:

- **čtyři revize DSM duševních poruch**
- **rozsáhlá databáze údajů o psychických onemocněních**
- **nalezení efektivní léčby, spojení psychoterapie a farmakoterapie**
- **rozšíření poznatků o enviromentálních stresorech – hlavně u dětí**
- **vyvinutí účinných výzkumných strategií a statistických metod**



# Program pozitivní psychologie

- **Rozpracování dvou doplňujících se směrů v teorii i praxi (prevence negativních jevů a prožitků, podpora pozitivních fenoménů)**
- **V psychoterapii – identifikace a rozvíjení klientových kladných vlastností a stavů**
- **Vytvoření curricula pro výuku PP na VŠ**
- **Kampaň pro rozsáhlejší empirický výzkum v oblasti PP**

# III. Čím se PP zabývá?

- **Emocionální oblast (prožívání):**

význam kladných emocí, vrcholné zážitky (flow), subjektivní emocionální pohoda, emoční inteligence,...

- **Kognitivní oblast (myšlení):**

moudrost, touha po poznání, vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy), schopnost kladení si cílů (setting goals), naděje, optimismus, tvořivost,...

- **Sociální oblast (mezilidské vztahy):**

soucitění, sociální opora, odpuštění a smíření, vděčnost, láska, empatie, altruismus,...

- **Oblast vlastností a rysů osobnosti:**

nezdolnost, místo kontroly LoC, trpělivost, svědomitost, vytrvalost, smysl pro humor, smířlivost,...

- **Oblast osobnostního růstu:**

zrání a vnitřní růst, posttraumatický rozvoj, seberealizace, charakter a etika, hodnoty a priority, lidské ctnosti (spravedlnost, statečnost, uměřenost,...), smysluplnost života, spiritualita,...

- **a další**

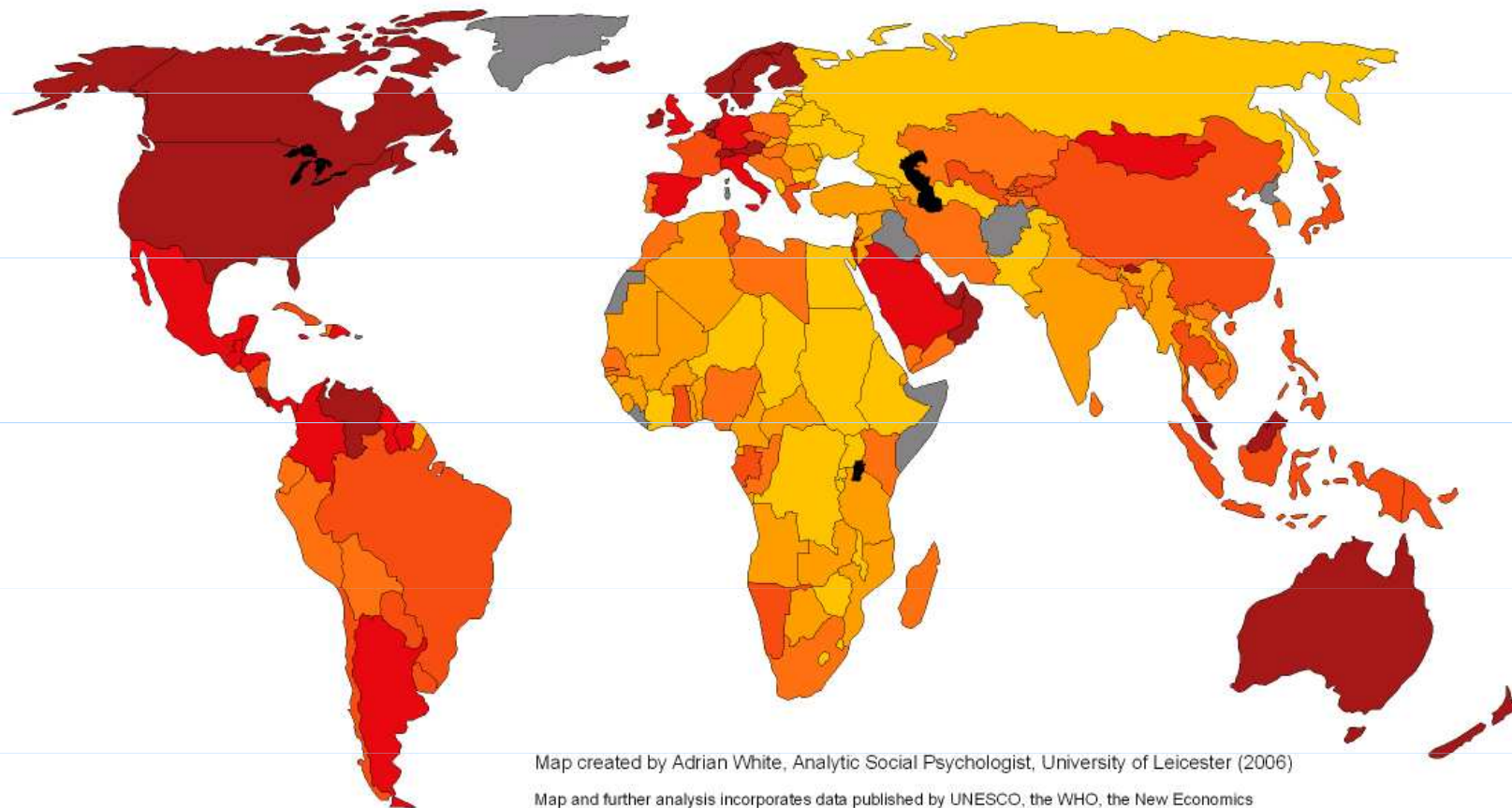
# **K čemu využívá pozitivní psychologie získané poznatky?**

**Ke zlepšení kvality života, podpoře well-beingu a pocitu štěstí**

- u jednotlivce**
- v rámci celé společnosti**

# Mapa světového štěstí

**A Global Projection of Subjective Well-being:  
The First Published Map of World Happiness**



Map created by Adrian White, Analytic Social Psychologist, University of Leicester (2006)

Map and further analysis incorporates data published by UNESCO, the WHO, the New Economics Foundation, the Veenhoven Database, the Latinbarometer, the Afrobarometer, the CIA, and the UN Human Development Report.



Happy ————— Average ————— Unhappy

## **IV. K čemu nám mohou být poznatky pozitivní psychologie užitečné?**

- **uvědomění si svých silných stránek**
- **povzbuzení aktivity a tvořivosti**
- **využití svých schopností a dovedností**
- **podpora pozitivního způsobu prožívání**
- **zlepšení mezilidských vztahů**
- **kladný postoj k sobě a svému okolí,...**

# Pozitivní psychologie – literatura

- Seligman, Martin E. P.: Opravdové štěstí : pozitivní psychologie v praxi. Ikar, Praha 2003
- Csikszentmihalyi, M.: O štěstí a smyslu života. LN, Praha 1996
- Křivohlavý, J. :Pozitivní psychologie. Portál, Praha 2004
- Křivohlavý, J.: Psychologie vděčnosti a nevděčnosti. Grada, Praha 2007
- Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví. Portál, Praha 2001
- Křivohlavý, J.: Psychologie smysluplnosti existence. Grada, Praha 2006
- Peseschkian, N.: Psychoterapie v každodenním životě: jak se účinně vypořádat s konflikty. Cesta, Brno 2000
- Kluge, H.: Optimisté žijí déle. Dialog, Liberec 2000

- **Snyder, C. R.: Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, New York 2002**
- **Linley, P. A.: Positive psychology in practice. J.Wiley and Sons, New Jersey 2004**
- **Aspinwall, L.G., Staudinger, U.M. (eds.): A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology. APA, Washington 2003**
- **Peterson, Ch. A primer in positive psychology. Oxford University Press, New York 2006**



# Praktické cvičení: „Tři kontrolky štěstí“

Napište si na papír odpovědi na 3 otázky:

1. Co se mi podařilo?
2. Co mě baví, co si užívám?
3. Na co se těším, po čem toužím?

Otázky k zamyšlení:

- Díky čemu (komu) jste něčeho dosáhl(-a)?
- Které Vaše vlastnosti Vám pomáhají k dosažení cíle?
- Jaké svoje schopnosti a dovednosti při tom uplatňujete?

# Pozitivní zpětná vazba

**Sdělte svému kolegovi (kolegyni):**

- **co se Vám na něm (na ní) líbí**
- **čeho si na něm (na ní) vážíte**
- **v čem je Vám příkladem**

**Děkuji za pozornost.**

