

Alena Slezáčková



PRŮVODCE

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ

Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace



 **GRADA®**

Věnováno Mariovi a mým rodičům

s láskou a vděčností

Alena Slezáčková

PRŮVODCE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ

Nové přístupy, aktuální poznatky,
praktické aplikace

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Publikace vznikla s podporou Grantové agentury ČR, projekt č. 407/10/2410.

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

**PRŮVODCE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ
Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace**

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4802. publikaci

Recenzovali:

prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.
PhDr. Jana Havigerová, Ph.D.

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Radek Vokál
Zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 304
Vydání 1., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3507-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8017-7 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8018-4 (ve formátu EPUB)

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	9
1. ÚVOD DO POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE.....	11
1.1 Pozitivní psychologie – historický a filozofický kontext.....	12
1.2 Vývoj pozitivní psychologie ve světě.....	14
1.3 Pozitivní psychologie v ČR.....	18
1.4 Výuka pozitivní psychologie.....	19
2. ZÁKLADNÍ TÉMATA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE.....	21
2.1 Různá pojetí osobní pohody a štěstí.....	21
2.1.1 Kvalita života.....	23
2.1.2 Osobní pohoda a štěstí.....	24
2.1.3 Osobní pohoda v pojetí E. Dienera.....	24
2.1.4 Teorie sebeurčení.....	26
2.1.5 Pojetí osobní pohody podle C. D. Ryffové.....	26
2.1.6 Koncept pozitivního mentálního zdraví C. Keyese.....	27
2.1.7 Od Opravdového štěstí k PERMA.....	28
2.1.8 Optimální prospívání – <i>flourishing</i>	31
2.1.9 Štěstí ve východní filozofii.....	33
2.1.10 Výzkum osobní pohody u nás.....	34
2.1.11 Škála optimálního prospívání.....	35
2.2 Pozitivní emocionalita a pozitivita.....	37
2.2.1 Význam pozitivních emocí.....	37
2.2.2 Další přístupy ke studiu pozitivních emocí.....	39
2.2.3 Pozitivita.....	40
2.2.4 Inventura pozitivních emocí.....	43
2.2.5 Teorie pozitivních emocí.....	46
2.2.6 Výhody pozitivního emocionálního naladění.....	46
2.2.7 Pozitivita a vztahy.....	47
2.2.8 Záchranná brzda positivity.....	48
2.2.9 Pozitivita a psychická odolnost.....	49
2.2.10 Jaká je optimální míra positivity?.....	49
2.2.11 Poměr positivity a negativity.....	50
2.2.12 Dotazník positivity.....	53
2.2.13 Metoda denní rekonstrukce.....	55
2.2.14 Pozitivita v praxi.....	57

2.3	Optimální prožívání – flow	58
2.3.1	Počátek zkoumání flow	59
2.3.2	Jak zvýšit flow.	62
2.3.3	Měření flow	64
2.3.4	Výzkum a aplikace flow.	64
2.3.5	Flow nebo závislost?	64
2.3.6	Autotelická osobnost	65
2.4	Pozitivní myšlení	66
2.4.1	Reflektor pozornosti.	67
2.4.2	Lze se naučit myslet pozitivně?.	69
2.4.3	Optimismus	70
2.4.4	Nadějné myšlení	74
2.4.5	Východiska pozitivního myšlení	76
2.4.6	Rozepněte ZIP pozitivního myšlení	77
2.4.7	Škála převažujícího způsobu myšlení	80
2.4.8	Meditující mysl.	81
2.5	Pozitivní individuální vlastnosti a rysy osobnosti	83
2.5.1	Silné stránky charakteru a ctnosti.	85
2.5.2	Východiska a zdroje klasifikace silných stránek charakteru	87
2.5.3	Kritéria pro vymezení silných stránek charakteru.	89
2.5.4	VIA (Values in Action) klasifikace silných stránek charakteru a ctností	91
2.5.5	Další současné koncepce silných stránek osobnosti.	94
2.5.6	Měření silných stránek.	96
2.5.7	Jak rozpoznat své silné stránky.	100
2.5.8	Jak rozvíjet své silné stránky.	101
2.5.9	Od Já k Ty.	102
2.5.10	Proč je dobré využívat svých silných stránek?.	103
2.6	Pozitivní mezilidské vztahy	105
2.6.1	Něco o lásce	105
2.6.2	Proč jsou šťastné páry šťastné	111
2.6.3	Děti – radosti nebo starosti?.	116
2.6.4	Když máme doma mrzouta aneb Jak jednat s negativisty.	116
2.6.5	Přátelství	118
2.6.6	Sociální opora.	118
2.6.7	Empatie	120
2.6.8	Altruismus	122
2.7	Pozitivně fungující společenství a instituce	124
2.7.1	Pozitivní rodičovství	125
2.7.2	Pozitivně fungující organizace.	128
2.8	Smysluplnost	130
2.9	Věda o štěstí	132
2.9.1	Co znamená být šťastný?.	132
2.9.2	Mýty o štěstí	133
2.9.3	Čím se liší lidé šťastní od lidí méně šťastných?.	135

2.9.4	<i>Můžeme změřit štěstí?</i>	136
2.9.5	<i>Co víme o štěstí?</i>	138
2.9.6	<i>Štěstí a demografické proměnné</i>	139
2.9.7	<i>Štěstí a věk</i>	139
2.9.8	<i>Štěstí a zdraví</i>	141
2.9.9	<i>Dotazník zdravého života</i>	147
2.9.10	<i>Štěstí a mezilidské vztahy</i>	148
2.9.11	<i>Dotazník kvality mezilidských vztahů</i>	149
2.9.12	<i>Štěstí a práce</i>	150
2.9.13	<i>Lze si štěstí koupit za peníze?</i>	152
2.9.14	<i>Spiritualita, náboženství a štěstí</i>	156
2.9.15	<i>Kulturní a ekonomické souvislosti štěstí</i>	160
2.9.16	<i>Termostat štěstí</i>	164
2.9.17	<i>Předpověď štěstí</i>	166
3.	APLIKOVANÁ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	171
3.1	Positivní klinická a poradenská psychologie	171
3.1.1	<i>Positivní psychoterapie</i>	173
3.1.2	<i>Positivní párová terapie a poradenství</i>	182
3.1.3	<i>Positivní psychologie a koučing</i>	184
3.1.4	<i>Posttraumatický rozvoj osobnosti</i>	188
3.1.5	<i>Dotazník změn v názoru na život</i>	205
3.1.6	<i>Možnosti terapie a facilitace posttraumatického rozvoje</i>	207
3.1.7	<i>Výzkum posttraumatického rozvoje u nás</i>	209
3.2	Positivní edukace	217
3.2.1	<i>Argumenty pro pozitivní edukaci</i>	217
3.2.2	<i>Praktické využití programů pozitivní edukace ve školách</i>	221
3.2.3	<i>Flow ve škole</i>	226
3.2.4	<i>Využití pozitivní psychologie pro Etickou výchovu</i>	226
3.2.5	<i>Ozvěny pozitivní psychologie v českém školství</i>	232
3.3	Positivní řízení organizací	233
3.3.1	<i>Spokojený pracovník, dobrý pracovník</i>	233
3.3.2	<i>Nejlepší pracovní místa</i>	235
3.3.3	<i>Praktické intervence v psychologii práce a řízení</i>	237
3.3.4	<i>Dobrý vedoucí</i>	238
4.	POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE PRO ŽIVOT	241
4.1	<i>Změna je život</i>	241
4.2	<i>Jak zmírnit negativitu</i>	243
4.3	<i>Jak zvýšit svou pohodu a štěstí</i>	246
5.	BUDOUCNOST POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	255
5.1	<i>Nové trendy v pozitivní psychologii</i>	256

SHRNUTÍ A ZÁVĚR	257
DOSLOV	259
PODĚKOVÁNÍ	261
SOUHRN	263
SUMMARY	264
SEZNAM LITERATURY	265
REJSTŘÍK VĚCNÝ	291
REJSTŘÍK JMENNÝ	298

PŘEDMLUVA

Milí čtenáři,

do rukou se vám dostává *Průvodce pozitivní psychologií*, který vám poslouží k orientaci v pestré krajině tohoto aktuálního psychologického přístupu. Provede vás rozmanitou, živě se rozvíjející oblastí, neboť pozitivní psychologie se coby mladá disciplína stále vyvíjí a proměňuje, a naznačí směry, kterými se lze dál ubírat.

Co všechno můžete na následujících stránkách očekávat?

Průvodce pozitivní psychologií slouží především k základní orientaci v hlavních tématech oboru, výsledcích aktuálních výzkumů i v množství praktických intervencí a metod. Seznámíte se s hlavními představiteli pozitivní psychologie a vývojem jejich názorů a teorií. Dozvíte se nejen o konečných výsledcích výzkumných studií, ale poodhalím vám také zákulisí vědeckého zkoumání a popíši způsob, jakým se konkrétní výzkumy a experimenty provádějí. Můžete si také vyplnit některé dotazníky, které vám poskytnou užitečnou informaci o vašem převažujícím způsobu myšlení, prožívání a chování. V neposlední řadě získáte cennou inspiraci a užitečná praktická doporučení pro zvýšení své osobní pohody a spokojenosti, která můžete úspěšně využít ve svém osobním i profesním životě.

Je nasnadě, že život není jen procházkou růžovou zahradou. Mnohdy nás vede i strmými stezkami a stinnými údolními, ze kterých však vždy máme šanci vystoupat opět na výsluní. *Průvodce pozitivní psychologií* vám nejen pomůže zorientovat se v tom, kam a s jakou výbavou kráčíte, ale může vám také posloužit jako rozcestník na životních křižovatkách, ukazující možnosti volby jiných tras.

Pro koho je tedy pozitivní psychologie prospěšná?

Pozitivní psychologie má rozhodně co nabídnout těm, kteří touží odhalit svoje silné stránky a přednosti, těm, kteří usilují o zlepšení svých mezilidských vztahů, i těm, kdož se zamýšlejí nad hodnotou a účelem svého života. Zkrátka všem, kteří chtějí lépe porozumět tomu, jak být v životě šťastnější a spokojenější. Nabízí také mnoho konkrétních možností uplatnění poznatků v oblasti psychoterapie, výchovy a vzdělávání, koučingu, psychologické práce a dalších příbuzných oborech.

Cesta, kterou pozitivní psychologie nabízí, je schůdná pro každého. Ne vždy je ale změna vedoucí ke šťastnějšímu životu snadná. Tento průvodce vás nepovede žádnými zkratkami ani neslibuje okamžité změny k lepšímu. Naznačí vám však mnohé způsoby, jak smysluplně přemostit náročnější životní úseky, a nabídne inspiraci, jak a kudy vykročit směrem ke spokojenějšímu a naplněnému životu.

Dovoluji si nabídnout vám své průvodcovské služby v oblasti pozitivní psychologie nejen proto, že cestami výzkumu a výuky i zákoutími praxe procházím již několik let, ale také proto, že se v pozitivní psychologii cítím být profesně i lidsky „doma“. Vzhledem k bohatosti a košatosti poznatků pozitivní psychologie jsem při psaní této knihy často stála před volbou, která z mnoha poutavých témat vybrat, kterými otázkami se zabírat podrobněji a které jen nastínit. Konečným sítem prošla ta témata, o nichž se domnívám, že pro vás budou jak zajímavá, tak i prakticky užitečná.

I když mou snahou bylo zprostředkovat vám co nejvíce aktuálních poznatků z oblasti pozitivní psychologie, nenárokuje si tato kniha podat zcela vyčerpávající přehled o všem, co se za více než deset let existence směru pozitivní psychologie vyzkoumalo, napsalo a prakticky uplatnilo – ostatně to ani neumožňuje rozsah této práce.

Postupy a metody, které jsou v této knize prezentovány, jsou mnoha seriózními badateli empiricky i prakticky ověřené. Uvedené techniky a praktické intervence jsem měla možnost vyzkoušet osobně a zakusit tak jejich účinnost na základě vlastní zkušenosti. Nabízím vám tedy cestu prošlapanou a s radostí se s vámi o získané poznatky a zkušenosti na následujících stránkách podělím.

A konečně mi dovoluji připomínku pro všechny vědecky orientované čtenáře, jimž by se některé prezentované poznatky a intervence občas mohly jevit až podezřele jednoduché. Určitá míra zjednodušení je však nutná: pokud bych popisovala přesný design a průběh všech výzkumných studií, včetně vlivu jejich intervenujících proměnných, a obsáhle je diskutovala, několiknásobně bych tím překročila předpokládaný rozsah této knihy a nezbyl by prostor pro jiné poznatky. Z toho důvodu všechny zájemce o detailnější rozbory předkládaných výsledků odkazuji přímo k originálním zdrojům a odborným publikacím a článkům, které uvádím v seznamu použité literatury.

V případě vašeho zájmu uvítám po přečtení knihy vaše názory, připomínky a komentáře.

Alena Slezáčková

Brno, duben 2012

alena.slezackova@phil.muni.cz
www.pozitivni-psychologie.cz

1. ÚVOD DO POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Možná vás při prvním setkání s termínem „pozitivní psychologie“ napadlo: Znamená to, že se pozitivní psychologie zabývá pouze tím, co je v životě člověka a ve světě dobré, krásné a radostné? Že zavírá oči před běžnými lidskými problémy, nezajímá se o rizika a úskalí života a nehledá způsoby řešení konfliktů? Že její příznivci s úsměvem od ucha k uchu na potkání rozdávají samolepky smajlíků a proplovávají životem v růžové bublině idealistických představ?

Ale vůbec ne, nenechte se zmýlit. Pozitivní psychologie, jak sám název napovídá, se sice opravdu zaměřuje spíše na studium kladných témat, avšak nikoli proto, aby zároveň popírala či zanedbávala stinné stránky života. Reaguje spíše na skutečnost, že až donedávna výrazně převládalo zaměření vědecké a teoretické psychologie na studium problémových oblastí, rizikových faktorů, negativních jevů a poruch. Příznivé aspekty života a pozitivní stránky osobnosti byly spíše přehlíženy. Proč také věnovat energii, čas a prostředky něčemu, co nevnímáme jako problém?

Není divu, že i mnozí praktičtí psychologové uvažovali podobným způsobem. Vždyť za jakých okolností lidé typicky přicházejí do jejich poraden a ordinací? Když je něco bolí, trápí nebo tíží. Málokdo si jde popovídat s psychologem o tom, jak se mu skvěle daří a že lepší už to snad ani být nemůže. Je tedy zcela přirozené, že se vědecká psychologie i psychoterapie snažily po dlouhá desetiletí v první řadě ulevit lidskému trápení. Snažily se porozumět podstatě poruchy, konfliktu či deficitu a všemi možnými prostředky zmírnit jejich negativní dopad na kvalitu života člověka.

Dosavadní „na problém, poruchu či konflikt orientované“ psychologii tedy rozhodně nelze upřít množství důležitých úspěchů. Mezi nezpochybnitelné přínosy donedávna převládajícího trendu psychologie a psychiatrie patří zejména vytvoření *Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch DSM* a sestavení rozsáhlé databáze údajů o příčinách, povaze a souvislostech psychických onemocnění. Cenné je také nalezení mnoha efektivních způsobů léčby psychických poruch a obtíží, a to i díky propojení psychoterapeutických a farmakoterapeutických přístupů. V oblasti výzkumu je nutno zmínit vyvinutí účinných výzkumných strategií a matematicko-statistických metod pro zpracování získaných dat (Gillham, Seligman, 1999).

Tím, co však hlavní představitelé směru pozitivní psychologie od počátku vytýkali převažujícímu přístupu v psychologii 20. století, bylo až přílišné zaměření na tzv. negativní jevy – odchylky od normy, deficity, poruchy –, a naopak nedostatečný prostor věnovaný studiu pozitivních aspektů osobnosti. Svědčí o tom i pohled do databáze výzkumných studií: mezi lety 1972 až 2006 bylo publikováno pětkrát více výzkumů týkajících se deprese než těch, které se týkaly tématu osobní pohody. Nepoměr mezi počtem vědeckých článků o štěstí coby emocionální složce osobní pohody a článků o depresivitě se dokonce vyšplhal až na hodnotu 1 : 72.

Ve světle těchto poznatků již lépe porozumíme tomu, že jedním z prvních cílů hnutí pozitivní psychologie byla snaha o postupné vyrovnání této nesouměrnosti a doplnění celkového obrazu psychiky o doposud zanedbávaná kladná témata (Seligman, 2003).

Bezesporu objasnění problému, pomoc v překonání náročné situace, dosažení nižší míry depresivity či úzkosti, to vše jsou samy o sobě velmi cenné a významné pokroky na cestě ke zvýšení kvality života člověka.

Zásadní otázka, se kterou přicházejí reprezentanti pozitivní psychologie, však zní: Když se podaří odstranit nebo zmírnit obtíže, když vyřešíme problém, znamená to, že se tím automaticky stáváme šťastnými a spokojenými lidmi? Znamená to, že víme, jak dosáhnout naplněného a smysluplného života? Že je nám zřejmé, co je třeba udělat pro to, aby námi dosažená pozitivní změna byla prospěšná i pro druhé a třeba i pro celou společnost? Odpověď zní: Nikoli. A nebo mírněji: Většinou ne.

Pokud bychom využili pomyslné škály od -5 do $+5$ (od naprostého neštěstí a nespokojenosti přes neutrální stav až po vysokou míru spokojenosti a štěstí), nabízí se přirovnání, že cílem donedávna převládajícího pojetí psychologie bylo zejména dosažení posunu od negativních hodnot k nule, tedy k absenci problémů a psychopatologie. Snahou pozitivní psychologie je však nabídnout něco víc, určitou přidanou hodnotu, která prostor od nuly (značící nepřítomnost problému, vyřešení konfliktu) směrem ke kladným hodnotám naplní smyslem, pozitivním prožíváním a životní spokojeností.

1.1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE – HISTORICKÝ A FILOZOFICKÝ KONTEXT

Pozitivní psychologie aspiruje na to, aby se stala uznávaným směrem významně obohacujícím světovou psychologii 21. století. Podaří se jí to? Odpověď na tuto otázku patří letům budoucím. Již nyní však můžeme konstatovat, že má pozitivní psychologie dobře nakročeno.

Fascinující je to, že můžeme být přímými svědky nejen vzniku, ale mnohdy i křivolačného vývoje myšlenkového hnutí, který se odehrává přímo před našima očima.

S vůdčími představiteli hlavních psychologických směrů, Sigmundem Freudem počínaje a Carlem R. Rogersem konče, se můžeme povětšinou setkat již jen na stránkách knih, černobílých fotografiích nebo vzácných archívních nahrávkách. S představiteli pozitivní psychologie však můžeme vstoupit do přímého kontaktu – ať již osobního (na konferencích, kongresech a workshopech), nebo zprostředkovaného díky e-mailové komunikaci, sociálním sítím a interaktivním webovým stránkách. Každý z nás má tedy možnost svým dílem přispět k probíhajícím diskuzím, kriticky se vymezit vůči některým názorům či otevřít nové otázky, zkrátka obohatit současný doširoka se rozlévající proud pozitivní psychologie a spolupodílet se tak na rozvoji nového psychologického směru.

Avšak nepředbíhejme. Vraťme se ještě na samotný začátek a pojďme si nejprve přiblížit okolnosti vzniku pozitivní psychologie. Skutečností je, že otázkou lidského štěstí, smysluplnosti a životního naplnění se lidé zabývají od nepaměti. Vědecká psychologie se však těmto otázkám začala cíleně věnovat teprve poměrně nedávno. Byl to právě společný zájem badatelů zabývajících se výzkumem osobní pohody (Diener a kol., 1999),

optimismu (Seligman, 1991; Peterson, 1991), motivace (Ryan, Deci, 1985), kreativity (Csikszentmihalyi¹, 1996), pozitivních emocí (Isen, 1993) a dalších kladných aspektů života jedince i společnosti, který na přelomu 20. a 21. století přispěl ke vzniku hnutí pozitivní psychologie.

Za oficiální počátek směru pozitivní psychologie je považováno první společné setkání psychologů hlásících se k tomuto trendu, ke kterému došlo na podzim roku 1999 v americkém Lincolnu. Významnou úlohu v tom sehrál tehdejší prezident Americké psychologické společnosti (APA) Martin Seligman se svou nepřeslechnutelnou výzvou k započetí cíleného studia a podpory kladných stránek života. Již začátkem roku 2000 pak vyšlo v prestižním časopise *American Psychologist* monotematické číslo editované M. Seligmanem a M. Csikszentmihalyim, které bylo celé věnované představení pozitivní psychologie jako nového myšlenkového směru.

Základní ideou iniciátorů hnutí pozitivní psychologie bylo nabídnout užitečný a v mnoha ohledech podnětný pohled na ty stránky života jedince a společnosti, které byly v dosavadním pojetí psychologie, zaměřené na konflikty, rizika a problémy, poněkud opomíjeny. Pozitivní psychologie si tedy vetkla do štítu, že se bude více orientovat na studium a podporu kladných témat a světlých stránek osobnosti člověka i společnosti. Sami zakladatelé směru nyní přiznávají, že byli překvapeni rychlostí, jakou se myšlenky pozitivní psychologie ujaly a již během první dekády existence směru rozšířily za hranice Spojených států, aby zakořenily v mnoha zemích světa.

Dovolme si v tomto stručném historickém exkurzu malou odbočku: i když by se někteří představitelé pozitivní psychologie rádi viděli na piedestalu „otců zakladatelů“ zcela nové vědy, je nutno strážlivě připomenout, že kladnými tématy a otázkami lidského štěstí a smysluplnosti se zabývaly mnohé významné osobnosti světové filozofie a psychologie již dávno předtím.

Filozofické kořeny uvažování o štěstí sahají hluboko do období antické filozofie, k Aristotelově pojmu *eudaimonia* (štěstí pramenící ze správného a smysluplného počínání a úsilí o mravní dokonalost) a Epikurově hédonismu (štěstí a blaženost spojené se smyslovým potěšením). Jejich myšlenky se dodnes odrážejí v tzv. eudaimonickém versus hédonickém pojetí osobní pohody, o nichž bude ještě pojednáno později.

Určitě nelze opomenout ani význam dřívějších prací představitelů humanistické psychologie, kteří svým dílem předznamenalí příklon ke studiu pozitivních aspektů osobnosti člověka. Jmenujme alespoň A. H. Maslowa (2000) rozpracovávajícího hierarchii potřeb, V. E. Frankla (1994) poukazujícího na lidskou „vůli ke smyslu“ či C. R. Rogerse (1995) s konceptem „plně fungující osoby“ (*fully functioning person*). Jak upozorňuje I. Šolcová (2005), právě v Maslowově knize *Motivation and Personality* z roku 1954 se vůbec poprvé setkáváme s termínem „pozitivní psychologie“.

Ve své době ojedinělá byla také práce americké psycholožky rakouského původu M. Jahodové (1958), věnovaná kritériím pozitivního mentálního zdraví, mezi něž patří kladný postoj k sobě sama, sebeúcta, schopnost autoregulace chování, adekvátní vnímání reality, schopnost udržení mezilidského vztahu a lásky, schopnost sebeřízení a produktivity. Z období šedesátých až osmdesátých let 20. století je třeba připomenout významné příspěvky z oblasti psychologie zdraví – od Lazarusovy definice zvládání a copingových strategií přes práce J. Rottera (1966) přinášejícího nosný termín *locus of control*, koncept salutogeneze a pojetí nezdolnosti ve smyslu *sence of coherence* A. Antonovského (1984),

¹ Jméno Csikszentmihalyi se vyslovuje „Čiksentmihájí“.

nezdolnost v pojetí *hardiness* S. Kobasové a S. Maddiho (1982), dispoziční optimismus M. F. Scheiera a C. S. Carvera (1985) a další. Cennou inspirací jsou také práce G. Allporta (1961), který se věnoval tématům zralosti a rozvoje osobnosti, i nadčasové úvahy E. Fromma (2001).

Nelze nezpomenout 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 jedince pro kontinuální vývoj a uskutečnění svých potenciálů (koncept blízký humanistické sebeaktualizaci), či významný příspěvek L. Kohlberga (1981, 1984) na téma morálního vývoje. Otázkou životní smysluplnosti se zabývala také řada existenciálních psychologů, od V. E. Frankla (1994, 1995) až po současného I. Yaloma (2006).

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

Co se týče samostatných psychologických studií na téma štěstí, jednu z prvních publikoval již v roce 1967 W. Wilson (cit. dle Blatný, 2010) a první intervenční program na podporu štěstí a osobní pohody vytvořil už v sedmdesátých letech M. Fordyce (1977).

Svížný a mohutnější proud pozitivní psychologie má tedy mnoho přítoků, které jsou zdrojem cenných poznatků a inspirací. To však nic nemění na tom, že s plným rozmachem vědeckého zájmu o studium a podporu pozitivních aspektů života jedince i společnosti se skutečně setkáváme až s počátkem 21. století.

Za uplynulých deset let historie vědecké pozitivní psychologie byl ve studiu kladných aspektů života jedince i společnosti učiněn velký pokrok. Pozitivní psychologie, jedna z nejmladších a velmi slibných odnoží odborné psychologie, se tak velmi rychle stala nepřehlédnutelnou součástí světové psychologie, která nabízí bohaté aplikační možnosti i v praxi.

1.2 VÝVOJ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE VE SVĚTĚ

Jak jsme již naznačili, samotné počátky formujícího se myšlenkového hnutí pozitivní psychologie byly spojeny s poněkud sebevědomými projevy jeho zakladatelů, což ztěžovalo počáteční přijetí ústředních myšlenek širší – zejména evropskou – psychologickou obcí.

Někteří z vůdčích představitelů pozitivní psychologie, C. R. Snyder a S. J. Lopez (2002), vyzývali ve své době dokonce k oddělení od dosavadní psychologie, k „deklaraci nezávislosti“ na patologickém modelu a k vytvoření samostatné vědy pozitivní psychologie. Také M. Seligman (2003) zpočátku odmítal přímou návaznost pozitivní psychologie na humanisticky orientované psychology s diskutabilní výtka 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 však od představitelů pozitivní psychologie znívá smířlivý tón a oproti dřívějšímu vyčleňování se z dosavadního proudu psychologie

projevují zřetelnou tendenci k hledání styčných bodů a nacházení možností vzájemného obohacení.

Vůči výše zmíněnému počátečnímu „ortodoxnímu“ způsobu prezentace pozitivní psychologie jejími zakladateli začaly poměrně brzy zaznívat kritické hlasy z vlastních řad, tj. od představitelů tzv. druhé vlny pozitivní psychologie. Tito zastánci integrativního a smířlivého postoje začali používat spíše označení „psychologie silných stránek osobnosti“ (*psychology of human strengths*). Tento výrazný proud v rámci pozitivní psychologie je v literatuře reprezentovaný například pracemi sdruženými v monografii editované L. G. Aspinwallovou a U. M. Staudingerovou (2003) a později i publikacemi Ch. Petersona a M. Seligmana (2004) nebo A. Linleyho (2008), o kterých bude dále pojednáno podrobněji.

Dnešní pozitivní psychologie se deklaruje především jako věda zabývající se studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje, zážitek plynutí *flow* ad.), výzkumem pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti (jako např. optimismus, zvědavost, nezdolnost nebo smysl pro humor) a hledáním faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Seligman, 2003; Peterson, 2006). V programu pozitivní psychologie nalezneme mezi základními cíli jak snahy o prevenci výskytu negativních jevů a prožitků, tak podporu pozitivních fenoménů. Pozitivní psychologie se tedy nezaměřuje pouze na to, co nás zúzkostňuje a trápí, jaké jsou negativní rysy naší osobnosti a rizikové faktory chování, ani na to, co a proč v rodině, ve škole nebo ve firmě nefunguje. Zajímá ji naopak to, s jakou frekvencí a intenzitou prožíváme pozitivní emoce, jaké jsou naše kladné vlastnosti a silné stránky a co přispívá ke skutečnosti, že v rodině vládne pohoda, že se děti do školy těší a kolegové ve firmě dobře spolupracují.

Stručně řečeno, obecným cílem pozitivní psychologie je podle jejích hlavních představitelů M. Seligmana a M. Csikszentmihalyiho (2000) rozvíjení „nejlepších kvalit života“. V centru zájmu se ocitá výzkum a podpora pozitivních potenciálů a tendencí lidské osobnosti, mezi něž patří i témata silných stránek charakteru a mravních aspektů člověka, které dlouhou dobu stály před branami vědecké psychologie (Peterson, Seligman, 2004; Linley a kol., 2010).

V současné době se badatelé hlásící se k pozitivní psychologii věnují rozličným tématům z emocionální a kognitivní oblasti, v jejichž rámci studují význam pozitivního prožívání, ale také otázky moudrosti, tvořivosti, touhy po poznání nebo schopnost kladení si cílů. V oblasti sociální psychologie se zaměřují na témata empatie a altruismu, odpouštění a smíření. Studovány jsou i speciální způsoby zvládání náročných životních situací, v nichž vyvstávají otázky smysluplnosti života, spirituality, pokory a další (Snyder, Lopez, 2007). Otázkou osobních cílů v kontextu motivace osobnosti a spirituality se zabývá například R. Emmons (1999) a význam spirituality v psychoterapii vyzdvihuje K. Pargament (2007). Významným přínosem pro vědeckou základnu pozitivní psychologie je také teorie pozitivních emocí (*Broaden-and-Build Theory*), kterou formulovala americká psycholožka B. L. Fredricksonová (2002), a za pozornost určitě stojí i její novější práce věnované pozitivitě (Fredrickson, 2009). Své významné místo v pozitivní psychologii již delší dobu zaujímá koncept optimálního prožívání *flow* rozpracovaný M. Csikszentmihalyim (1996).

Mezi neaktuálnější pojmy současné pozitivní psychologie patří **flourishing** (doslova „rozkvít“, pro který v češtině navrhuje ekvivalent „optimální prospívání“), jenž se také stává klíčovým předmětem empirického zkoumání (Keyes, 2002, 2009). Tento termín podle M. Seligmana (2011) zastřešuje a propojuje pět aspektů šťastného a naplněného života: pozitivní emocionalitu, angažované zapojení se do aktivit, kvalitní mezilidské

vztahy, prožívanou smysluplnost existence a pracovní/studijní úspěšnost. M. Seligman pro ně v angličtině užívá akronymu PERMA (*Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaningfulness a Accomplishment*).

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; Seligman a kol., 2009), koučingu (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, kde zdůrazňují etický rozměr práce a morálku v obchodním podnikání (Gardner a kol., 2002; Damon, 2004), ve zdravotnictví a psychologii zdraví (Seligman, 2008) a obecně v pomáhajících profesích.

V klinické oblasti je aktuálním trendem výzkum posttraumatického rozvoje osobnosti, jenž propojuje dosavadní poznatky o negativních dopadech traumatu (často v podobě symptomů posttraumatické poruchy) s novým pohledem, zaměřeným na zpětně zhodnocené kladné důsledky prožité náročné životní situace (Calhoun, Tedeschi, 2006; Mareš, 2009; Slezáčková, 2009).

Při zběžném pohledu na šíři a hloubku záběru výzkumných aktivit i aplikačních možností pozitivní psychologie není divu, že tento směr v současné době vyvolává ve světě značný ohlas. Živý zájem o získávání a výměnu aktuálních poznatků, prezentaci výsledků výzkumů a sdílení praktických zkušeností podnítil vznik odborných společností a organizací pozitivní psychologie. Faktickou „kolébkou“ pozitivní psychologie je Centrum pozitivní psychologie při Pensylvánské univerzitě vedené M. Seligmanem (*Positive Psychology Center*, PPC²). Roli světového „řídícího střediska“ pozitivní psychologie však nyní sehrává Mezinárodní asociace pozitivní psychologie (*International Positive Psychology Association*, IPPA³) se sídlem v americké Philadelphii, která v současné době sdružuje přes tři tisíce odborníků a studentů z více jak sedmdesáti států světa. Spolupráci a vzájemnou výměnu zkušeností psychologů v rámci Evropy zastřešuje Evropská síť pozitivní psychologie (*European Network for Positive Psychology*, ENPP⁴). Podpora využití poznatků v praxi přichází od Centra aplikované pozitivní psychologie (*Centre for Applied Positive Psychology*, CAPP⁵) ve Velké Británii.

I když většina významných osobností pozitivní psychologie pochází z USA, evropští psychologové rozhodně nezůstávají pozadu. Italská psycholožka Antonella delle Fave byla v letech 2009 až 2011 druhou prezidentkou IPPA, Hans Henrik Knoop z kodaňské univerzity stojí od roku 2010 v čele ENPP, britský psycholog a terapeut Stephen Joseph je klíčovou osobností ve výzkumu posttraumatického rozvoje. Jméno nizozemského profesora psychologie Ruuta Veenhovena je spojeno s vytvořením Světové databáze výsledků výzkumů o štěstí, švýcarský psycholog rakouského původu Willibald Ruch se dlouhodobě

² Viz <http://www.ppc.sas.upenn.edu>.

³ Viz <http://www.ippanetwork.org>.

⁴ Viz <http://www.enpp.eu>.

⁵ Viz <http://www.cappeu.com>.

věnuje studiu humoru a dobře známé je i jméno ruského psychologa a teoretika Dmitrije Leontieva.

Nejnovější poznatky o aktuálních trendech výzkumu a aplikace poznatků pozitivní psychologie lze získat na četných mezinárodních konferencích a sympoziích, věnovaných vybraným otázkám daného směru. Od roku 2002 se každé dva roky koná v různých evropských městech pravidelná Evropská konference pozitivní psychologie. Počet jejích účastníků se stále zvyšuje: té, která proběhla v roce 2010 v dánské Kodani, se zúčastnilo více než pět set odborníků z celého světa. Největší světovou událostí je pak Světový kongres pozitivní psychologie pořádaný IPPA, jehož druhý ročník proběhl za účasti více než dvanácti set přihlášených osob v červenci roku 2011 v americké Philadelphii.

Aktuální výzkumné i přehledové studie z oblasti pozitivní psychologie lze nalézt na stránkách časopisu *Journal of Positive Psychology*, editovaného R. A. Emmonsem a vydávaného od roku 2005 v Psychologickém ústavu Kalifornské univerzity v USA. Zajímavé příspěvky přináší také *Journal of Happiness Studies*, jež pod editorským vedením italské psycholožky A. delle Fave vydává nakladatelství Springer. Užitečným zdrojem informací je také nově vzniklý on-line časopis *International Journal of Well-being*⁶.

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 vyhraněné pozitivního přístupu.

Již proti samotnému názvu a zaměření pozitivní psychologie se od počátku ohrazovali někteří humanističtí psychologové (Resnick a kol., 2001). Z hlediska svého celostního přístupu vcelku správně upozorňovali na to, že jakékoli umělé rozdělování psychologie na „pozitivní“ a „negativní“ přináší riziko, že se nám nepodaří uchopit život v jeho komplexnosti. Dobré, pozitivní stránky člověka přece nabývají svého významu právě z dialogického vztahu k těm „nežádoucím“ nebo „negativním“ jevům. S touto formulací nelze nesohlasit, avšak advokáti pozitivní psychologie by v tomto pomyslném soudu mohli argumentovat, že jim nejde o umělé „černobílé“ rozdělování reality, ale právě o již výše zmíněné doplnění pohledu na člověka a život v jeho celistvosti.

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 nejkritičtěji se ke směru pozitivní psychologie vyjádřila americká psycholožka B. Heldová (2004), která mimo jiné správně poukazuje na to, že negativita je normálním a v určitých podmínkách užitečným aspektem lidské podstaty. Jak uvidíme dále, mnozí zástupci pozitivní psychologie by se pod toto tvrzení bez váhání podepsali. Vždyť jací bychom byli lidé, kdybychom při ztrátě blízkého člověka neprožívali hluboký žal, kdybychom při zjevné nespravedlnosti a příkoří nevzpálili upřímným hněvem? Jak bychom mohli porozumět procesu odpouštění, kdybychom odhlédli od původní hořce prožívané křivdy? I těmto a mnoha dalším zajímavým – a v pozitivní psychologii zásadním – otázkám se budeme věnovat v příslušných kapitolách této knihy.

⁶ Viz <http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow>.

Varování před nesprávným pochopením poselství pozitivní psychologie jsou tedy zcela na místě. Mylné přesvědčení, že pouze to, co je pozitivní, je zároveň pro člověka dobré a prospěšné, a co je negativní, je špatné a škodlivé, je naprosto zavádějící (Held, 2004).

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 místo ve vnitřním životě člověka.

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) 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.

V tomto duchu kladného, avšak střízlivě reálného postoje k pozitivní psychologii se také nese obsah knihy, kterou nyní držíte v rukou.

1.3 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE V ČR

Jak již bylo řečeno, myšlenky pozitivní psychologie se rozléty do celého světa a postupně se zabydlují i v České republice.

Mezi hlavní zastánce směru pozitivní psychologie u nás patří především J. Křivohlavý (2004, 2006, 2007, 2009, 2011), 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 intenzivně věnuje také J. Mareš (2001), z jehož mnoha prací jmenujme sborníky věnované kvalitě života (Mareš, 2006, 2007) či práce na téma posttraumatického rozvoje osobnosti (Mareš, 2008, 2009, 2012). Studium subjektivní pohody a životní spokojenosti se jako jeden z prvních u nás začal zabývat M. Blatný (Blatný, Osecká, 1998; Blatný a kol., 2005, 2010). Výzkumu posttraumatického rozvoje osobnosti, studiem silných stránek charakteru a otázkám pozitivního vzdělávání se věnuje A. Slezáčková (2009, 2010, 2011). Tématem občanských ctností se v současné době zabývá V. Smékal (2006, 2010) a otázky optimismu v souvislosti se zdravím zkoumají J. Dosedlová a Z. Slováčková (2008). Své stati na téma štěstí, humor a pozitivní systémová psychoterapie N. Peseschkiana publikuje J. Kulka (2006, 2010).

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

Díky otevřenosti vůči kladným tématům postupně přibývá na některých vysokých školách diplomových a bakalářských prací i vědeckých studií, které čerpají z tematické