

1. Konference pozitivní psychologie v České republice
1. Czech Positive Psychology Conference
Brno 23.-24.5.2012



SBORNÍK ABSTRAKT

Book of Abstracts

Masarykova univerzita
Filozofická fakulta
Psychologický ústav





Konference pozitivní psychologie v ČR
1st Czech Positive Psychology Conference
CPPC 2012

23.-24.5. 2012

Psychologický ústav, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity
Arne Nováka 1, Brno, Česká republika
Dept. of Psychology, Faculty of Arts, Masaryk University
Arne Novaka 1, Brno, Czech Republic

Organizační a vědecký výbor CPPC 2012
Organizing and Scientific Committee

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.
PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.
PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.

www.pozitivni-psychologie.cz
CPPC2012@email.cz

Obsah

Plenární přednášky.....	3
Slezáčková, A.: Pozitivní psychologie – inspirace pro výzkum, teorii i praxi.....	3
Slezáčková, A., Havigerová, J.M.: Vybrané souvislosti prožívaného štěstí u vzorku české populace.....	3
Křivohlavý, J.: Čtyři kroky Martina E.P. Seligmána na cestě k realizaci poznatků pozitivní psychologie.....	4
Vojtíšek, Z.: Pozitivní přístup ke spiritualitě.....	5
Halama, P.: Zmysel života v kontexte pozitívnej psychológie.....	6
Blatný, M.: Born to be brave: k temperamentové podstatě silných stránek charakteru.....	7
Mareš, J.: Využití pozitivní psychologie ve školství.....	8
Smékal, V.: Pozitivní psychologie jako základ formování etické kultury osobnosti.....	9
Zahraněční sekce – International section.....	11
Van Oudenhoven, J.P.: Ctnosti ve 12 zemích: mezinárodní srovnání morálních principů.....	11
Streit, P.: Osobní pohoda – intervenční program pozitivní psychologie pro osoby s depresí starší 65 let.....	12
Bujacz, A., Vittersø, J.: Vnitřní cíle a eudaimonická motivace: Životní aspirace a motivy ke každodenním činnostem u Poláků ve středním věku.....	13
Lueger, G.: Převybavení - jak konstruovat pozitivně zaměřené nástroje v managementu a poradenství.....	14
Pahil, P.: Hladoví po optimálním koučingu: Příklad aplikované pozitivní psychologie v Maďarsku.....	16
Sekce 1: Pozitivní psychologie ve škole.....	17
Havigerová, J.M.: Pozitivní edukace aneb proč a jak omezit lexikální negaci v ústech učitele.....	17
Dědová, M.: Hodnotové preference u obětí šikanování v súvislosti so životnou zmysluplnosťou.....	18
Kohnová, J. a kol.: Zkušenosti s využíváním pozitivní psychologie v programech prevence rizikového chování.....	19
Kressa, J.: Sociální opora dětí šestých tříd základních škol.....	20
Kopuničová, V.: Reziliencia, prežívanie emócií a problematické používanie internetu u študentov vysokých škôl	21
Sekce 2: Pozitivní psychologie v klinické oblasti.....	23
Rehulová, A. a kol.: Kvalita života dětí a dospívajících s diabetem mellitem 1. typu.....	23
Baník, G., Gajdošová, B.: Pozitivní změna po traumě - Posttraumatický rozvoj a jeho súvislosti u pacientov s onkologickým ochorením.....	24
Dohnalová, Z.: Trauma a posttraumatický růst u pozůstalých dětí a sourozenců z pohledu dlouhodobé perspektivy	25
Ondrášková, E., Slezáčková, A.: Vztah Stress-related growth, optimismu a proaktivního zvládnání u osob po partnerském rozchodu.....	26
Bardiiovský, M.: Človek po telesnom úraze – vozíčkar – sebarealizácia v žití.....	27
Sekce 3: Silné stránky a strategie zvládnání života.....	29
Millová, K., Slezáčková, A., Blatný, M.: Silné stránky charakteru v kontextu strategií zvládnání života.....	29

Chýlová, H., Natovová, L., Michálek, P.: Existují specifika volby copingových strategií u vysokoškolských studentů?.....	30
Natovová, L., Chýlová, H., Rymešová, P.: Srovnání strategií zvládnání zátěže u studentů studujících v odlišných formách vysokoškolského studia.....	31
Dosedlová, J. a kol.: Optimismus a pesimismus v kontextu chování souvisejícího se zdravím - srovnání vysokoškolských studentů s dospělou populací.....	32
Sekce 4: Pozitivní aspekty života v širším kontextu.....	33
Šípr, K.: Vzdělávání ve vyšším věku a kvalita života.....	33
Blahutková, M.: Využití pozitivních přístupů v psychologické přípravě sportovců.....	34
Pčolinská, M.: Sebaakceptácia - teoretické a výskumné súvislosti.....	35
Doubková, J.L., Slezáčková, A., Malatinová, T.: Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem.....	36
Posterová sekce.....	37
Brezina, I.: Altruizmus – prehliadaný rozmer múdrosti?.....	37
Humpolíček, P.: T-E-R-I: základ seberozvoje.....	38
Kirchner, J.: Možnosti rozvoje dobrodružné terapie v ČR.....	39
Fejfarová, H. a kol.: Dominantní copingové strategie vysokoškoláků.....	40
Kováč, K.: Osobnostné charakteristiky vybranej skupiny užívateľov zažívajúca flow v kyberpriestore.....	41
Benka, J.: Seba-determinácia a základné psychologické potreby vo vzťahu k prežívaniu pozitívnych a negatívnych emócií.....	42
Elavsky, S. a kol.: Fyzická aktivita a sociálně-kognitivní determinanty kvality života u českých a amerických seniorů.....	43
Elavsky, S. a kol.: Vnímaná kvalita života u žen středního věku: Znamenají příznaky menopauzy nízkou kvalitu života?.....	44
Gálová, L., Veselková, D.: Psychologický well-being u mladých dospělých venujících se dobrovolnické činnosti.....	46
Krpoun, Z.: Časová orientace Philipa G. Zimbarda v kontextu dosavadních výzkumů.....	47
Kubík, R.: Jak typologie osobnosti předvídá manažerský styl vedení lidí?.....	47
Malůš, M. a kol.: Technika omezené zevní stimulace - pilotní studie, první kvalitativní data.....	48
Kupka, M. a kol.: Technika omezené zevní stimulace - osobní růstové a terapeutické možnosti.....	49
Topolfská, A.: Systemická terapia a jej pozitívne aspekty.....	50
Magyaródi, T. a kol.: Psychometrické charakteristiky nově vytvořeného dotazníku Flow State Questionnaire.....	51
Nagy, H., Magyaródi, T.: Cesty ke štěstí a životní spokojenost v Maďarsku.....	52

Positivní psychologie – inspirace pro výzkum, teorii i praxi

Positive psychology: Inspiration for research, theory and practice

*Alena Slezáčková
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Brno
alena.slezackova@phil.muni.cz*

Positivní psychologie je aktuálním a rychle se rozvíjejícím hnutím současné světové psychologie. Zaměřuje se zejména na studium a podporu pozitivních aspektů osobnosti jedince i společnosti a přispívá tak doplnění celkového obrazu psychiky o kladná témata.

V příspěvku stručně představujeme východiska a dosavadní vývoj pozitivní psychologie, připomeneme její hlavní představitele ve světě i u nás a naznačíme možnosti uplatnění pozitivní psychologie ve výchově a vzdělávání, poradenství, terapii a koučingu.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, aplikace pozitivní psychologie

Positive psychology is a rapidly expanding movement in contemporary psychology which focuses mainly on positive aspects of life. In this paper we present a brief background and current development of positive psychology, and its main representatives in our country and in abroad. We suggest possible applications of positive psychology findings in education, counseling, therapy and coaching.

Key words: positive psychology, applied positive psychology

**Vybrané souvislosti prožívaného štěstí
u vzorku české populace**

Selected correlates of personal happiness on a sample of Czech population

*Alena Slezáčková¹
Jana Marie Havigerová²
¹Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Brno
²Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové
alena.slezackova@phil.muni.cz*

V příspěvku prezentujeme výsledky studie odhalující některé souvislosti prožívané míry štěstí, a to jak na individuální tak i celospolečenské úrovni. Z analýzy dat z databáze ISSP získaných na vzorku české populace (N=1483) vyplývá, že šťastnější lidé např. více důvěřují ostatním lidem, vzdělávacímu systému i vládním orgánům a věří, že jejich život má nějaký smysl a účel. Průměrná míra prožívaného štěstí občanů ČR v roce 2008 se však oproti měření před 10 lety statisticky průkazně snížila.

Klíčová slova: štěstí, důvěra, smysluplnost, pozitivní psychologie

We present the results of a study revealing some relations of perceived happiness on both individual and societal level. An analysis of data from the ISSP database collected from a sample of Czech population (N = 1483) shows that happier people have more confidence in other people, in the education system and government bodies and believe that their life is meaningful. The average rate of happiness in citizens of the CR in 2008, compared to measurements done 10 years ago, has statistically significantly decreased.

Key words: happiness, confidence, meaningfulness, positive psychology

Čtyři kroky Martina E.P. Seligmana na cestě k realizaci poznatků pozitivní psychologie

Four steps of Martin E.P. Seligman on his way to the realization of the knowledge of positive psychology

Jaro Křivohlavý
j.krivohlavy@volny.cz

- I. Od studia morální filosofie k psychologii.
- II. Od laboratorních pokusů se psy ke studiu deprese u lidí.
- III. Od zaměření na pesimismus ke studiu pozitivních jevů.
- IV. Od teorie pozitivní psychologie k praktickému využití laboratorních poznatků.

Martin E.P. Seligman patří v současné době mezi nejpodněnější psychology a nejčtenější autory psychologické literatury. Jeho pracovní doménou je problematika psychologie motivace, klinické psychologie, pedagogické psychologie a psychologie pozitivní, kde patří k jejím zakladatelům.

Byla to problematika psychologie pesimismu, kterou startoval sérií svých pokusů prováděných nejprve na zvířatech a později na lidech. Při řešení této otázky dospěl až k poznání možnosti získat pesimismus formou učení - naučit se být pesimistou. Od této fáze studia pesimismu byl poté jen krok k problematice deprese. Tě věnoval mnoho pozornosti a to jak u dospělých, tak i u dětí. Na základě poznatků o možnosti naučit se pesimismu došel k problematice naučeného (flexibilního) optimismu - možnosti změny pesimistického zaměření motivace k pozitivnímu. Další jeho cesta vedla dále pak k otázkám spokojenosti, osobního štěstí a aplikace zjištěných poznatků do života jednotlivců i veřejného života.

Další fází jeho práce byl rozvoj tzv. pozitivní psychologie, která doplňuje studiem kladných jevů v psychice - např. silných stránek osobnosti - stávající problematiku klinické psychologie, zabývající s negativními psychickými jevy. V současné době se snaží naznačit využití takto poznávaných zákonitostí ve výchově dětí, při trénování sportovců i sestavování sportovních týmů, při výběru studentů na vysoké školy i adeptů na rizikové pracovní profese. Jde mu o uplatnění poznatků pozitivní psychologie ve vedení podniků i komunit (např. obcí).

Martin E.P. Seligman se narodil se 12. 8. 1942. Je řádným profesorem psychologie na pennsylvánské univerzitě a zároveň ředitelem tamního Centra pozitivní psychologie. V letech 1993 - 1995 byl presidentem 12. sekce Americké Psychologické Společnosti (APA) -tzv. klinické psychologie. V roce 1998 byl presidentem této nejprestižnější organizace profesionální psychologie (APA). Je ženatý, má 7 dětí a v r. 2012 slaví 70 let. Dne 29.6. 2010 přednášel v Praze na filosofické fakultě Karlovy univerzity při příležitosti středoevropského setkání psychologů, kteří se zajímají o pozitivní psychologii.

Klíčová slova: pesimismus, optimismus, deprese, pozitivní psychologie

- I. From his interest in the moral philosophy to his laboratory studies of psychology
- II. From his laboratory studies with the dogs to the studies of depression in human beings
- III. From his studies of pessimism to his studies of optimism
- IV. From the theory of positive psychology to the solution of the real life problems

Key words: pessimism, optimism, depression, positive psychology

Pozitivní přístup ke spiritualitě

Positive approach to spirituality

Zdeněk Vojtíšek

*Katedra religionistiky, Husitská teologická fakulta UK, Praha
vojtiskovi@volny.cz*

Ani na začátku 21. století ještě není samozřejmostí, když psychologové a psychotherapeuti berou v úvahu klientovu religiozitu nebo spiritualitu. Jednou z příčin může být to, že není jasné, co pojmy „religiozita“ a „spiritualita“ znamenají a jaký je mezi nimi rozdíl. V referátu je použita velmi jednoduchá definice a nabídnut model spirituality. Sestává ze sedmi oblastí, jež mohou být individuálně vnímány jako posvátné nebo jako vztahující se k transcendentní kvalitě. Tento model pomáhá porozumět komplexitě a různosti vnitřního života i těch lidí, kteří by vážali s označením sebe jako „spirituálních“ nebo „religiózních“. Takové vážání může vycházet ze skutečnosti, že lidé v současných západních společnostech se obvykle nevztahují pouze k jedné specifické náboženské tradici ani nepatří ke specifické náboženské organizaci. Z toho ale nicméně nemůžeme vyvozovat, že u tohoto velkého počtu lidí spiritualita chybí. Možná ale čerpá z jiných zdrojů než spiritualita těch, kdo tvoří tradiční náboženské instituce. Mezi těmito zdroji mohou být osobní zážitky, koncepty sestavené z různých politických a ekonomických myšlenek, mytologie, kterou poskytuje populární kultura, sekularizované náboženské praktiky (jako jóga nebo meditace) atd. Tito lidé sice nejsou příslušníky církve, ale proto nemusejí být méně spirituální.

Klíčová slova: spiritualita, religiozita, psychologie, psychotherapie

Taking client's religiosity or spirituality into account by psychologies and psychotherapists does not seem obvious even at the beginning of the 21st century. It may

be caused by the uncertainty how to determine what exactly is meant by “religiosity” and “spirituality” and where the difference between these two notions lies. Using a very simple definition, the presented paper offers a model of spirituality that puts together seven areas of what may be individually perceived as sacred or related to some transcendent quality. This model helps to understand the complexity and variety of inner life even of those people who would hesitate to call themselves “spiritual” or “religious”. Such a hesitation may be rooted in the fact that people in contemporary Western societies usually do not relate exclusively to any specific religious tradition, nor belong to any specific religious organization. By saying this, nevertheless, we can not expect that spirituality of this large number of people is lacking. Instead, it probably draws from other sources than spirituality of those who form traditional religious bodies. These sources may include personal experience, concepts based on various political and economic ideas, mythology provided by popular culture, secularized religious practices (such as yoga or meditation), etc. These people are unchurched but do not have to be by no means less spiritual.

Key words: spirituality, religiosity, psychology, psychotherapy

Zmysel života v kontexte pozitívnej psychológie

Meaning in life in the context of positive psychology

Peter Halama

Ústav experimentálnej psychológie SAV

peter.halama@savba.sk

Príspevok predstavuje psychologický koncept zmyslu života a jeho chápanie ako pozitívneho činiteľa v optimálnom ľudskom fungovaní. Poukazuje na historické zdroje psychologického uvažovania o zmysle života najmä v existenciálnej a humanistickej psychológii a jeho postupné zaradenie do pozitívnej psychológie ako jednu z ciest k „šťastnému životu.“ Pri vymedzení zmyslu života ako psychologického fenoménu zdôrazňuje integráciu kognitívnych (životné presvedčenia a rámce) a motivačných aspektov (životné ciele). Autor zhŕňa výsledky doterajšieho výskumu vo svete aj v našich krajinách, ktoré predstavujú masívnu a konzistentnú podporu tomu, aby bol zmysel života chápaný ako dôležitý činiteľ psychologicky dobrého života, hoci nie vždy súvisiaceho so samotným šťastím. Príspevok sa tiež zaoberá zdrojmi prežívania zmyslu života v osobnosti človeka a jeho hodnotách a tiež poukazuje na rolu, akú má zmysel života v procese zvládania záťaže. V kontexte zvládania a vyrovnávania sa s ťažkými situáciami je opísaný aj proces utvárania zmyslu, t.j. mentálna aktivita zameraná na utváranie a udržiavanie zmyslu v živote človeka. V závere sú reflektované tendencie niektorých autorov, ktorí vidia potrebu transformácie pozitívnej psychológie, tak, aby bola viac orientovaná na zmysel, než na šťastie.

Klíčovú slova: zmysel života, zdroje zmyslu, utváranie zmyslu

The presentation introduces the psychological concept of meaning in life, which is understood as a positive factor in optimal human functioning. It points out historical sources of psychological interest in meaning in life, especially in existential and humanistic psychology and its gradual incorporation into positive psychology as one of the paths to

“happy life”. Definition of meaning in life in this presentation emphasizes the integration of cognitive aspects (life beliefs, frameworks) and motivational aspects (life goals). The author summarizes the results of existing research in the world and our countries. These results provide robust and consistent support to the fact that meaning in life is an important factor in psychologically good life, although not always related to happiness itself. The presentation also focuses on the sources of meaning in personality and personal values. The role of meaning in coping is described in regard to meaning making process, which is mental activity focused on creation and maintaining of meaning in life. At the end, the presentation reflects tendencies of some authors, who see a need to transform positive psychology towards more meaning orientated than happiness orientated.

Key words: meaning in life, sources of meaning, meaning-making

Born to be brave: k temperamentové podstatě silných stránek charakteru

Born to be brave: the temperamental nature of character strengths

*Marek Blatný
Psychologický ústav Akademie věd České republiky
blatny@psu.cas.cz*

Cílem studie bylo zjistit, do jaké míry jsou silné stránky charakteru, koncept pozitivních, sociálně ceněných individuálních charakteristik, spojeny s temperamentovými nebo sociálně zakotvenými (charakterovými) rysy osobnosti. Zaměřili jsme se na vděčnost, naději, zvědavost a odvahu. K analýzám jsme použili data z Brněnské studie celoživotního vývoje člověka. Soubor tvořilo 83 osob (35 mužů a 48 žen ve věku 47 až 50 let). K měření silných stránek charakteru jsme použili Gratitude Questionnaire, Adult Hope Scale, The Curiosity and Exploration Inventory II. and Grit and Ambition Scale. Pro měření osobnostních rysů v dospělosti jsme použili Temperament and Character Inventory (TCI). Osobnostní rysy v adolescenci byly zjišťovány pomocí Maudsley Personality Inventory (MPI). K dispozici jsme měli i údaje z posouzení chování dítěte ve věku od 12 do 30 měsíců. Naděje, odvaha a vděčnost mohou být vysvětleny na základě jak temperamentových, tak charakterových rysů osobnosti, zvědavost může být predikována pouze na základě temperamentových rysů. Zvědavost může být navíc predikována na základě dětské disinhibice a naděje na základě dětské disinhibice a extravertze zjišťované v 16 letech věku respondentů. Výzkum podpořil myšlenku o temperamentové podstatě silných stránek osobnosti.

Klíčová slova: silné stránky osobnosti, temperament, charakter, predikce, celoživotní vývoj

The aim of the study was to explore to what extent are character strengths, a concept of positive, valuable individual characteristics, connected with temperamental or social psychological (character) personality traits. We focused on gratitude, hope, curiosity, and courage. Data from Brno Longitudinal Study of Human Life-Span Development were used to identify not only personality correlates but also personality antecedents of human

strengths. The sample consisted of 83 participants (35 men and 48 women aged from 47 to 50 years). To measure character strengths we used Gratitude Questionnaire, The Curiosity and Exploration Inventory II. and Grit and Ambition Scale. Personality traits were assessed by the Temperament and Character Inventory (TCI) in adulthood and by the Maudsley Personality Inventory (MPI) in adolescence. Furthermore, the observation of child temperament at the age from 12 to 30 months was available. Hope, grit and gratitude can be explained on the basis of both temperamental and character traits while curiosity can be predicted only on the basis of temperamental traits. Moreover, curiosity can be predicted on the basis of child disinhibition and hope on the basis of child disinhibition and extraversion measured at 16 years. Research supported idea about temperamental nature of human strengths.

Key words: human strengths, temperament, character, prediction, life-span development

Využití pozitivní psychologie ve školství

Jiří Mareš

Univerzita Karlova v Praze

Ústav sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové

mares@lfhk.cuni.cz

Přehledový referát shrne současné trendy v zahraničí a naznačí možné využití v našich školách. Pozitivní psychologie se začala cíleně aplikovat v oblasti školství relativně pozdě – kolem roku 2004. Avšak již v r. 2009 vyšla reprezentativní monografie R. Gilmana et al. *Handbook of Positive Psychology in Schools*.

Referát se bude věnovat pěti tematickým okruhům: 1. jedinec jako osobnost, 2. žáci, 3. učitelé, 4. příznivé ovlivňování vývoje žáků, 5. škola jako pozitivní instituce. Pohledy pozitivní psychologie nutí učitele i vedení škol uvažovat o výchově a vzdělávání jinak, než byli doposud zvyklí. Pozitivní psychologie je upozorňuje, že bude třeba sledovat další proměnné, které ovlivňují rozvoj žáků. Nabízí jim nové diagnostické nástroje a nové typy intervenčních postupů. To vše by mohlo vstoupit do pregraduální přípravy učitelů a psychologů, do dalšího vzdělávání učitelů, školních a poradenských psychologů a hlavně do běžné školní praxe.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, školství, pozitivní instituce

A review paper summarizes the current international trends and indicate possible use of positive psychology in our schools. Positive psychology has began to be applied specifically in the area of education relatively late - around 2004. However, already in 2009 was published a monograph by R. Gilman et al. *Handbook of Positive Psychology in Schools*.

The paper will focus on five thematic areas: 1. The individual as a personality, 2. Students, 3. Teachers, 4. Favorable influence on the development of students, 5. School as positive institution. Outlook of positive psychology makes teachers and school leaders think about education differently than they were used to. Positive psychology brings to their attention that it will be necessary to monitor other variables which affect the development of pupils. It offers them new diagnostic tools and new types of intervention procedures. All of this should become part of the undergraduate preparation of future teach-

ers and psychologists, further training of teachers, school psychologists and counselors, and every day school practice.

Key words: positive psychology, education, positive institutions

Pozitivní psychologie jako základ formování etické kultury osobnosti

A positive psychology
as a foundation for forming the ethical personality culture

*Vladimír Smékal
Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity, Brno
smekal@fss.muni.cz*

K aktuálním a přitom neřešeným problémům současné výchovy patří ta skutečnost, že vzdělávací systém ČR klade příliš velký důraz na rozvíjení znalostí a výkonových dovedností (tedy na kvalifikaci) a malý, ne-li žádný na rozvíjení sociálně a eticky propracovaného stylu chování zakotveného v eticky reflektovaných zásadách, postojích a hodnotách respektujících spravedlnost, dobro a důstojnost druhých (tedy na kultivaci).

Etická kultura osobnosti zahrnuje všechny charakteristiky osobnosti, které jsou v tradiční psychologii považovány za součást charakteru a které se promítají jako kompetence a postoje i do politické a občanské kultury osobnosti.

Formování takto komplexně pojaté etické kultury osobnosti vyžaduje výchovu a vzdělání rodičů, učitelů a dalších pracovníků s dětmi a mládeží k tomu, aby uměli tvořivě rozvíjet empatii, prosociální orientaci a sociální perspektivu, tj. zřetel k důsledkům jednání pro kvalitu soužití založeného na principech sounáležitosti.

Studie předkládá informace o souvislosti koncepce charakterových předností a ctností formulovaných v programu pozitivní psychologie M. Seligmána s cíli a programem rozvíjení etické kultury osobnosti.

Dále budou naznačeny možné souvislosti a inspirace pro rozvíjení eticky zakotveného charakteru vycházející z koncepce pozitivní psychoterapie Nossrata Peseschkiana.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, charakterové přednosti a ctnosti, etická kultura osobnosti, empatie, prosociální orientace, sociální perspektiva, pozitivní psychoterapie

One of the topical, but still not-solved problems of current education is the fact that the Czech educational system puts too much emphasis on developing knowledge and performance-related skills (i.e. qualification) and little, or rather no emphasis on developing the socially and ethically sophisticated behavioral style embedded in the ethically reflected principles, attitudes and values that respect the fairness, good and dignity of the others (i.e. the cultivation).

The ethical culture of personality includes all the personality characteristics that are regarded to be part of the character in the current psychology and that also project in the form of competence and attitudes to the political and personal culture of personality.

Forming of such comprehensively accepted ethical culture of personality requires such education and upbringing of the parents, teachers, and other people, who work with

children that enable them creatively develop empathy, pro-social orientation as well as social perspective, i.e. respect to the consequences of acting for the quality of living together based on the togetherness principles.

The essay presents the information concerning connection of the character strengths and virtues formulated in the Positive psychology program by M. Seligman as well as the goals and program of developing ethical culture of personality.

Further on, possible associations and inspiration for developing ethically embedded character will be outlined that come out of the positive psychology concept by Nossrat Peseschkian.

Keywords: positive psychology, character strengths and virtues, ethical culture of personality, empathy, prosocial orientation, social perspective, positive psychotherapy

Ctnosti ve 12 zemích: mezinárodní srovnání morálních principů

Virtues across 12 nations:
An international comparison of moral principles

Jan Pieter Van Oudenhoven

*Faculty of Behavioural and Social Sciences, University of Groningen, The Netherlands
j.p.l.m.van.oudenhoven@rug.nl*

Příspěvek se zabývá rozdíly mezi ctnostmi u 14 národních kultur. V rámci naší první studie jsme zkoumali především centrální ctnosti u různých náboženských skupin (protestantů, katolíků a muslimů) a jedné nenáboženské skupiny názorových vůdců v Nizozemsku. Pro tento účel byly použity otevřené otázky, které se u všech skupin ptaly na ctnosti a nectnosti, kterými se řídí jejich chování. Klíčovou položkou bylo seřazení předem sestaveného seznamu 15 ctností, které byly ohodnoceny jako nejdůležitější skupinou náboženských vůdců. Všechny zkoumané skupiny označily za velmi důležitou úctu, toleranci, spolehlivost a spravedlnost. Celkově panovala mezi skupinami významná shoda. V tomto příspěvku se zabýváme druhou důležitou výzkumnou otázkou, a sice mají-li ctnosti národní nebo spíše univerzální charakter. Pro tento účel jsme sesbírali data na srovnatelných vzorcích ve 14 státech. V některých klíčových ctnostech, které můžeme nazvat mezinárodními ctnostmi, se objevila významná shoda. Existuje však několik ctností, jejichž důležitost se národ od národu výrazně liší. Tyto ctnosti můžeme nazvat národními ctnostmi. Ctnosti tedy můžeme pokládat za slibné prediktory (národní) kultury.

Klíčová slova: ctnosti, univerzální morální principy, národní morální principy, neřesti

This paper deals with difference in virtues across 14 national cultures. Virtues are morally good characteristics that everyone can either possess or learn. They dictate how the individual ought to behave. In a first study we examined central virtues of different religious groups (Protestants, Catholics and Muslims) and a non-religious group of opinion leaders in the Netherlands. Open questions were constructed which asked the groups to describe the virtues and negative virtues that guided their behaviour. A crucial question asked to rank order a fixed list of 15 virtues that were established as the most important by a group of religious leaders. All groups rate the virtues of respect, open-mindedness, reliability and justice as very important. On the whole, there was a remarkable agreement between the different groups. In this paper we examine the next important empirical question whether virtues have a national character or a more universal character. Therefore, we collected data in 14 countries among comparable samples. There seem to be considerable agreement about some crucial virtues that can be called international virtues, but there seem to be some virtues that vary greatly in importance across the 14 nations and can be called national virtues. Virtues can be claimed to be promising descriptors of (national) cultures.

Key words: Virtues, universal moral principles, national moral principles, vices

Osobní pohoda – intervenční program pozitivní psychologie pro osoby s depresí starší 65 let

Wellbeing: A positive-psychological program of interventions for people with depression older than 65

*Philip Streit
Institut für Kind, Jugend und Familie, Graz, Austria
dpst@ikjf.at*

Osobní pohoda v pokročilém věku je předmětem gerontologického výzkumu již léta. Studie využívající hledisko pozitivní psychologie však v této oblasti téměř neexistují. Cílem naší studie je ověřit efektivitu pozitivně-psychologického intervenčního programu v klinickém prostředí pro osoby s depresí starší 65 let.

Dvoutýdenní intervenční program dohromady obsahuje čtyři bloky, z nichž každý trvá min. jednu hodinu. Pacienti zůstávají v zařízení (Landesnervenklinik Sigmund Freud, Graz, Rakousko) běžně zhruba tři týdny. Do studie bude vybráno 120 účastníků, 60 v rámci výzkumní skupiny a 60 v rámci kontrolní skupiny, ve které bude terapie probíhat obvyklým způsobem, zejména formou relaxací a nácviku copingových strategií. Naš program nabízí strategie zaměřené se na pozitivní osobní aspekty na kognitivní úrovni. První dva bloky se soustředí na osobní zdroje a silné stránky (tři dobré věci, moje silné stránky). Třetí sezení je věnováno pozitivním emocím jako vděčnost. Poslední blok se zabývá tématem všímavosti a pozitivními činnostmi v každodenním životě. Kromě toho tady bude celkový důraz na aktivně konstruktivní způsob komunikace. Pacienti budou mít za úkol vést si neustále záznamy o všech prožitých pozitivních událostech jak během dvou týdnů intervenčního programu, tak během celých následujících tří měsíců po propuštění z hospitalizace. Vyšetření budou dohromady probíhat kolem 40 týdnů, protože skupina účastníků nebude v stacionární léčbě větší než 3 nebo 4 osoby.

Testování proběhne před začatím a po ukončení intervenčního programu, a pak s odstupem tří měsíců po započetí intervence. Kritériem pro vyřazení bude skóre v Mini Mental State Examination (Folstein et al., 1975) vyšší než 25. Kognitivní schopnosti účastníků budou kromě toho vyšetřeny pomocí Clock Drawing Testu (Thalman et al., 2002). U každého testování pak účastníci zodpovědí baterii dotazníků týkajících se deprese, životní spokojenosti, emocionality a úrovně optimálního prospívání a duševní pohody. Baterie bude obsahovat škálu Deprese ve stáří (Heidenblut & Zank, 2009), škálu Spokojenost se životem (Diener et al., 2009), Škálu pozitivních a negativní emocionality (Diener & Biswas-Diener, 2009), Škálu optimálního prospívání (Diener et al., 2009) a Ryffové škálu duševní pohody (Ryff & Keyes et al., 1995).

Očekáváme, že náš pozitivně psychologický intervenční program povede k významně vyšší životní spokojenosti a duševní pohodě a pomůže snížit úroveň depresivní symptomatologie.

Klíčová slova: osobní pohoda, pozitivní psychologie, intervence, deprese, starší lidé

Well-being in aging is part of the gerontological research since years, but there are hardly any studies of positive psychology in this field. The aim of the underlying study is to investigate the effectiveness of a positive-psychological program of interventions in a clinical setting for people with depression aged over 65 years.

The two-week program of interventions includes in total four units, each lasts one hour. Patients will stay in general for about three weeks in the clinic (Landesnervenklinik Sigmund Freud, Graz, Austria). 120 participants will be recruited to join the study, 60 for the exercise and 60 for the control condition, where treatment as usual is offered, in particular relaxation and coping-units. The program offers strategies to refocus on positive personal attributes at a cognitive level. The first two units concentrate on individual resources and strengths (three blessings, my strengths). The third session deals with positive emotions like gratitude, while the last unit concentrates on a mindfulness sense and on positive activities in everyday life. Additionally there will be an overall focus on active-constructive communication. Patients will have to keep an account of individual positive events every day continuously over the two weeks of intervention and in the follow-up period for three months after the in-patient stay. The investigations will take about 40 weeks, because the group of participants won't be larger than 3 to 4 persons in the stationary setting.

There will be a pre- and post-test at the beginning and the end of the program of interventions and a follow-up test about 3 months after offset of interventions. Exclusion criterias are a score beyond 25 in the Mini Mental State Examination (Folstein et al, 1975); in addition the Clock Drawing Test (Thalman et al., 2002) will be applied to investigate the cognitive level of the participants. Additionally, at every test date, a battery of several questionnaires will be answered, to gather states of depression, life satisfaction, affectivity and the degree of flourishing and psychological well-being. This battery includes the Depression in old Age Scale (Heidenblut & Zank, 2009), the Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 2009), the Scale of positive and negative Experience (Diener & Biswas-Diener, 2009), the Flourishing-Scale (Diener et al., 2009) and the Ryff Scales of Psychological Well-Being (Ryff & Keyes et al., 1995).

We expect that, the positive-psychological program of interventions will increase life satisfaction and psychological well-being significantly and reduce the degree of depression.

Key words: well-being, positive psychology, interventions, depression, elder people

Vnitřní cíle a eudaimonická motivace: Životní aspirace a motivy ke každodenním činnostem u Poláků ve středním věku

Intrinsic goals and eudaimonic motivation:
Life aspirations and motives for the everyday activities
of middle-aged Polish individuals

*Aleksandra Bujacz¹
Joar Vittersø²*

¹Adam Mickiewicz University of Poznań, Poland

*²University of Tromsø, Norway
aleksandra.bujacz@amu.edu.pl*

Vnitřní aspirace mají podle dosavadního výzkumu pozitivní vztah k různým aspektům duševní pohody. Byl vysloven předpoklad, že tento vztah může být zprostředkován mo-

tivačními orientacemi, tj. tím, že jsou důvody aspirace spíše autonomní než kontrolované povahy. Cílem naší studie bylo ověřit, existuje-li vztah mezi vnitřními životními cíli a specifickými druhy motivace a emocemi prožívanými během každodenních činností.

V rámci studie zodpověděli polští respondenti středního věku (N=109) 35 položek týkajících se aspirací ohledně dvou dimenzí: a) osobní důležitost a b) stupeň dosažení aspirace. Poměr odrážející rozdíl mezi a) a b) jsme použili jako ukazatel naplnění aspirace. Respondenti vyplnili také dotazník Dotazník denní rekonstrukce (DRM), ve kterém uvedli hédonické a eudaimonické motivy a emoce vztahující se k dohromady 930 událostem.

Výsledky ukazují, že naplnění aspirací osobního růstu se vztahuje k eudaimonickým, ne však k hédonickým ukazatelům. Osobní důležitost vztahové aspirace měla ale s eudaimonií souvislost negativní. Na základě těchto výsledků možno usuzovat, že pokud chceme plně porozumět tomu, jakou roli sehrávají různé vnitřní cíle u vzniku motivace a emocí, je nutné je zkoumat odděleně.

Klíčová slova: vnitřní cíle, životní aspirace, eudaimonie

Research has found that intrinsic aspirations are positively related to various aspects of psychological well-being. This relationship, it has been suggested, could be mediated by motivational orientations, such as having autonomous rather than controlled reasons for ones aspirations. The present study set out to test whether intrinsic life goals are associated with specific kinds of motivation and emotions during everyday activities.

Middle-aged Polish respondents (N = 109) rated 35 aspiration items in two dimensions: (a) personal importance and (b) degree of aspiration attainment. A ratio reflecting the difference between (a) and (b) was used as the indicator of aspiration fulfillment. Participants also completed a Day Reconstruction Method (DRM) questionnaire. Hedonic and eudaimonic motives and emotions were reported for 930 DRM events.

The results showed that the fulfillment of personal growth aspiration was associated with the eudaimonic indicators, and not with the hedonic indicators. Moreover, holding community goals as important led to more eudaimonic motives. However, personal importance of relationships aspiration was negatively related to eudaimonia. Altogether these findings suggest that separate analyses of different intrinsic goals are essential for a full understanding of their role in triggering motivation and emotions.

Key words: intrinsic goals, life aspirations, eudaimonia

Převybavení - jak konstruovat pozitivně zaměřené nástroje v managementu a poradenství

Retooling: How to design positive-oriented instruments in management and consulting

Günter Lueger
Solution Management Center, Vienna, Austria
lueger@solutionmanagement.at, www.solutionmanagement.at

Dozvíte se, jak lze uplatnit základní myšlenky a principy „identifikace pozitivního“ v rámci nástrojů využívaných v managementu a poradenství, a to pomocí aplikování těch-

to principů v rámci nových typů formátů a zobrazení grafů, tabulek a škál. S využitím těchto nových formátů je možné změnit celou „vnitřní logiku“ nástrojů používaných v managementu a poradenství. Výsledkem takového „převybavení“ bude pozitivněji zaměřený design nástrojů a využívání těchto nástrojů pak povede k většímu zdůraznění pozitivních aspektů a silných stránek, lepšímu přijetí a vyšší motivaci, a také k většímu ocenění. Budou prezentovány ukázky takto „převybavených“ nástrojů užívaných v oblasti koučingu, vedení, týmového rozvoje, atd. Účastníci pak mohou zakusit účinek „převybavení“, když některé příklady sami aplikují ve vlastní firmě nebo pracovním prostředí.

Cílová skupina: Psychologové, manažeři, koučové, konzultanti a instruktoři, kteří pracují s „klasickými“ nástroji a kteří se chtějí naučit, jak tyto nástroje používat více pozitivně zaměřeným způsobem a jak jim dát novou, pozitivnější podobu.

Mag. Dr. Günter Lueger je vysokoškolským učitelem a lektorem v oblasti vedení a koučingu a zakladatelem a ředitelem výzkumného a výcvikového centra Solution Management Center ve Vídni. Věnuje se oblasti „Science of Solutions“ a tomu, jak lze změnit perspektivu lidí pracujících ve firmách tak, aby ve svém pracovním prostředí vnímali spíše ty pozitivnější aspekty i v případě, že situace sama o sobě je poměrně náročná. Dr. Lueger vytvořil v rámci přetváření designu užívaných metod různé formáty nových škál, grafů, ale i kvalitativních prvků, které mají napomoci překonat negativně orientovaný pohled typický pro klasickou analýzu výsledků v poradenství a managementu.

Klíčová slova: pozitivně orientované nástroje, poradenství, management

You will learn how the basic ideas and principles of “identifying the positive“ can be used for management- and consulting instruments by implementing these principles into new formats and visualizations of graphs, tables and scales. By using these new formats it is possible to change the “inner logic” of instruments in management and consulting. Such a “retooling” results in a more positive-oriented design of the instruments and using these instruments leads to the perception of more positive ideas and strengths, better acceptance and motivation as well as more appreciation. Examples of “retooled instruments” will be demonstrated in the field of coaching, leadership, team-facilitation etc. Participants can experience the effects of Retooling by using examples for their own business/company.

Target group: Psychologists, managers, coaches, consultants and trainers who have to deal with “classical” instruments and who want to learn to handle and redesign these instruments in a more positive-oriented way

Mag. Dr. Günter Lueger is former professor for leadership and coaching and founder and director of the Solution Management Center, a research and training center in Vienna. He works on the topic “Science of Solutions” and how the perception of people in companies can be changed to perceive more positive aspects at the workplace even when the situation is difficult. He has developed different formats of new scales, graphs as well as qualitative elements for redesigning instruments to overcome the negative-centered view in classical analysis instruments in consulting and management.

Key words: positive-oriented instruments, consulting, management

Hladoví po optimálním koučingu: Příklad aplikované pozitivní psychologie v Maďarsku

Hungry for optimal coaching: Example of applied positive psychology
in Hungary

*Paul Pahil
Optimal Coach and Founder of the First Positivity Centre in Budapest, Hungary
info@eleteroweb.eu
www.eleteroweb.eu*

V roce 2004 založil Paul Pahil v Budapešti Hungry for Learning („Hlad po učení“). Na výsledcích výzkumu založená poradenská služba, která nabízí na míru šité pozitivní intervenční programy, vychází z Paulova přesvědčení, že všichni lidé mají právo prožívat bohatost a prospěšnost optimálního fungování. Paulovo poradenství se zaměřuje na rozvíjení optimálního prospívání u jednotlivců a týmů prostřednictvím rozvíjení positivity, tak jak ji definují Fredricksonová, Csikszentmihalyi a Linley. Paul vypracoval koncept optimálního koučingu, jehož intervence vycházejí z pozitivní psychologie a základních principů koučingu. Jeho příspěvek se bude soustředit na popis optimálního koučingu a budou v něm prezentovány případové studie, ve kterých došlo díky aplikaci optimálního koučingu k pozitivním změnám. Mezi další intervenční postupy patří workshop o pozitivitě a programy pro posílení týmu, které pracují s profilem individuálních a týmových silných stránek. Příspěvek zohledňuje také kontextové a kulturní aspekty problematiky.

Klíčová slova: optimální koučing, pozitivní intervence, aplikovaná pozitivní psychologie

In 2004, Hungry for Learning was set up by Paul Pahil in Budapest. A research-based consultancy that offers tailored-made positive interventions has been driven by Paul's belief that all people have the right to experience the richness and benefits of optimal living. Paul's consultancy specializes in developing flourishing individuals and teams via engaging in positivity as operationalized by Fredrickson, Csikszentmihalyi and Linley. He has developed optimal coaching, a positive intervention drawn from positive psychology and coaching principles. Typically Paul delivers approximately 500 coaching sessions in a year. His session will cover a description of optimal coaching and include examples of case studies where optimal coaching has made a positive difference. Other interventions include positivity workshops and team booster packages that include profile of individual and team strengths. Contextual and cultural issues are also considered in his session.

Key words: optimal coaching, positive intervention, applied positive psychology

Pozitivní edukace aneb proč a jak omezit lexikální negaci v ústech učitele

Positive education:

why and how to restrict lexical negation from the teacher's mouth

Jana Marie Havigerová

Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové

jana.havigerova@uhk.cz

Pozitivní vzdělávání vyžaduje od učitelů vytvoření řady "pozitivně orientovaných návyků". Za základ můžeme považovat pozitivní myšlení. Vnější projev myšlení je řeč. Lexikální negace (používání sloves s předponou ne-) může být považována za projev negativně nastaveného myšlení. Frekvenční analýza českého národního korpusu Schola2010 ukázala, že učitelé běžně využívají slovesa v záporném tvaru (v korpusu, který obsahuje více než půl milionu slov, bylo identifikováno 9377 lexikálně negativních sloves). Hlubší analýze jsme podrobili slovesa ve tvaru imperativu. Analýza kontextu dospěla k jednoznačnému výsledku: všech 429 vět obsahujících lexikálně negativní tvar slovesa v imperativu lze "pozitivně" reformulovat při současném zachování původního významu věty. Ve většině případů získává reformulovaná rozkazovací věta navíc zcela nový charakter (například návodný). V souladu s koncepty framingu a primingu jsme přesvědčeni, že i malé změny ve formulacích mohou implikovat velké změny ve vnímání a následném jednání žáků. Schopnost učitelů užívat (lexikálně) pozitivní formulace tak může být nenápadným krůčkem na cestě k pozitivní edukaci v české škole.

Klíčová slova: pozitivní edukace, verbální chování učitele, lexikální negace, pozitivní reformulace

Positive education requires teacher to the creation of the "positively oriented habits." As a basis can be considered positive thinking. External manifestation of thought is speech. Lexical negation (using verbs with the prefix non-) can be regarded as a manifestation of negative thinking set. Frequency analysis of the Czech National Corpus Schola2010 showed that teachers commonly use verbs in negative form (in the corpus, which contains more than half a million words, 9.377 lexically negative verbs were identified). The paper deal with deeper analysis were put through a verb in the imperative form. Analysis of the context has come to clear result: all 429 sentences containing lexically negative verb in the imperative form can be positively reformulated, while maintaining the original meaning of the sentence. In most cases, gets reformulated imperative sentence in addition an entirely new character (for example guidance on). In accordance with the concepts of framing and priming, we believe that even small changes in wording may imply major changes in the perception and the subsequent conduct of pupils. The ability of teachers to use (lexical) positive formulation can be small but important step on the path to positive education in Czech schools.

Key words: positive education, teachers verbal behavior, lexical negation, positive reformulation

Hodnotové preferencie u obetí šikanovania v súvislosti so životnou zmyslupnosťou

Value preferences of victims of bullying in relation to the meaningfulness of life

Mária Dėdov

*Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Trnavsk univerzita v Trnave, Slovensko
maria.dedova@gmail.com*

Prsievok sa zaoberá skmanm hodnôt a životnej zmyslupnosti u obetí šikanovania. Pri chpan hodnôt vychádza z existenciálno- kognitívneho smeru, ktor zdôrazňuje význam hodnôt vrámci individulnego vývinu, duševnho zdravia a integrácie osobnosti. Zároveň poukazuje na hodnoty ako na cestu k objavovaniu, realizovaniu zmyslupnosti života.

Šikanovanie je jednou z najzvaznejšch deformácií sociálnych vzťahov, rolí a noriem života. V sučasnosti sa na teoretickej a empirickej úrovni venuje šikanovaniu na školách znan pozornosť. Problematiku šikanovania možno skúmať z viacerých uhov pohľadu ako miera výskytu agresorov, obetí, osobnostn vlastnosti uastnkov šikanovania, reakcie na prebiehjce šikanovanie, či rodinn prostredie agresorov a obetí šikanovania. V predchádzajúcom výskume (porov. Dėdov, 2010) sme sa výskumne zameriavali na hodnoty a ivotn zmyslupnosť u agresorov šikanovania, pričom v tomto príspevku sa budeme venovať obetiam šikanovania na zkladnch školách.

Klov slova: hodnoty, ivotn zmyslupnos, obee šikanovania

The article deals with examining the value and meaningfulness of life of victim of bullying. The understanding of values based on cognitive-existential direction, which emphasizes the importance of values within an individual development, mental health and, personality integration. It shows the values also a way to discovering, conducting a meaningful life.

Bullying is one of the most serious distortions of social relationships, roles and norms of life. At present, there is a lot of attention for bullying at schools on both the theoretical and empirical level. The issue of bullying can be examined from several angles as a measure of aggressors, victims of bullying, personality characteristics of participants, response to the ongoing harassment, and family environment of aggressors and victims of bullying. In previous research (Dėdov, 2010), we focused on values and meaningfulness of life in bullying aggressors, in this paper we attend to victims of bullying in primary schools.

Key words: values, meaningfulness of life, victim of bullying

Zkušenosti s využíváním pozitivní psychologie v programech prevence rizikového chování

Experience with the use of positive psychology
in programs of prevention of risk behavior

*Jana Kohnová
Magda Nováčková
Markéta Uhlířová
Elio, o.s.
jana.kohnova@elio.cz*

Cílem přednášky je seznámení posluchačů se zkušenostmi s používáním prvků pozitivní psychologie v programech prevence rizikového chování. Obsahem příspěvku je představení poznatků a přístupů pozitivní psychologie v oblasti prevence rizikového chování u žáků, která je založená na rozvoji osobnosti, sebepoznání a sebeakceptaci, budování kvalitních vztahů ve třídách a projevu pozitivních emocí.

Elio, o.s. staví prevenci rizikového chování právě na rozvoji osobnosti a budování kvalitních vztahů ve třídách.

Programy probíhají interaktivní formou, jsou založeny na partnerském provázejícím přístupu s důrazem na stanovení jasných hranic a na rozvoji kompetencí, které vedou k zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí a chování, a na rozvoji kompetencí pomáhajících k řešení obtížných životních situací. Pracujeme s heslem: „Člověk spokojený sám se sebou nemá potřebu negativně se vymezovat“.

Klíčová slova: prevence, rizikové chování, pozitivní psychologie

The lecture is to familiarize students with experience in the use of elements of positive psychology in programs of prevention of risk behavior. Article presents new insights and approaches to positive psychology in the prevention of risky behavior among pupils, which is based on personal development, self-knowledge and self-acceptance, build quality relationships in the classroom and expressions of positive emotions.

Elio, o.s. build prevention of risky behavior just to personal development and building quality relationships in the classroom. Programs take place in an interactive way, based on a partnership approach with the accompanying emphasis on setting clear boundaries and to develop skills that lead to responsibility for own decisions and behavior, and helping to develop skills to deal with difficult life situations. We work with the motto: "A man satisfied with himself does not need to define a negative."

Key words: prevention, risk behavior, positive psychology

Sociální opora dětí šestých tříd základních škol

Social support for pupils of the 6th grade in grammar schools

Jiří Kressa

*Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity
jiri.kressa@centrum.cz*

Příspěvek vychází z předvýzkumu, který je součástí výzkumného grantového projektu¹, zaměřeného na sociálně kognitivní analýzu třídní šikany. Jeho cílem je výzkum sociální opory, kterou podle vlastního hodnocení poskytují žákům šestých tříd základních škol (N= 58) jejich rodiče, učitelé a vrstevníci. Jedná se o kvantitativní analýzu jednotlivých behaviorálních projevů sociální opory z hlediska míry, v níž se žákům od sledovaných osob podle jejich názoru dostává. Zkoumán je také význam, který žáci příslušným variantám opory přisuzují. Pozornost je dále věnována souvislostem mezi agresivním chováním dětí a vnímanou sociální oporou, dále pak vztahu mezi vnímanou sociální oporou a školním výkonem dětí. V rámci uvedeného výzkumu byly využity dotazníky: (1) CASSS – CZ Dotazník sociální podpory dětí a mladistvých - CASSS (Child and adolescent social support scale), přeložený z původní americké verze výzkumnice Ch. Malecky a M. Demaray (1996), (2) dotazník Hádej kdo (Guess Who), metodologicky koncipovaný jako peer nomination, a (3) rozšířený Olweusův dotazník měření výskytu šikany (Olweus Bully/Victim Questionnaire, 1986), vycházející ze sebeposouzení vlastních zkušeností se školní šikanou. Při interpretaci výsledků byly využity také rozhovory s dětmi a závěry z pozorování tříd.

¹GAČR P407/12/2325

Klíčová slova: sociální opora, zastánci, šikana

The contribution comes from a pilot study of the research project¹ focused on social cognitive analysis of the class bullying. Its aim is a research of social support of pupils of the 6th grade in grammar schools (N = 58) provided by parents, teachers and peers according to pupils' own assessment. It is a quantitative analysis of the particular behavioral components of social support and its level on which the pupils get it from the mentioned figures according to their opinion. The meaning attributed by the pupils to different alternatives of the support is also explored. Then it is focused also on the relation between aggressive behaviors of the children and perceived social support and then the relation between perceived social support and school achievement of the children. In this research several questionnaires were used: (1) CASSS – Child and adolescent social support scale, translated from the American original (Ch. Malecky and M. Demaray, 1996), (2) Guess Who Questionnaire, methodological made as a peer nomination, and (3) Olweus Bully/Victim Questionnaire (1986), proceeded from self-evaluation of one's own experience with school bullying. Also interviews with the children and conclusions from the class observation were used by interpretation of the results.

¹GAČR P407/12/2325

Key words: social support, defenders, bullying

Reziliencia, prežívanie emócií a problematické používanie internetu u študentov vysokých škôl

Resilience, experiencing emotions and problematic internet use
among university students

Viktória Kopuničová
Filozofická fakulta, Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach
viktoria.kopunicova@gmail.com

Cieľom štúdie bolo skúmať vzťah medzi rezilienciou, prežívaním emócií a problematickým používaním internetu u študentov vysokých škôl (VEGA1/1092/12). Internet sa stal súčasťou každodenného života a s jeho používaním sa vynárajú aj negatívne dôsledky. Výskumy poukazujú na to, že zvýšená miera prežívania negatívnych emócií zvyšuje preferenciu online sociálnej interakcie. Reziliencia predstavuje konceptuálne zastrešenie faktorov, ktoré kompenzujú a protektívnym spôsobom modifikujú vplyv nepriaznivých životných okolností vo vývine jednotlivca. Pomáha tak správnej adaptácii navzdory nepriazni, hrozbám alebo iným významným zdrojom stresu.

Metóda: Použitím the Brief resilience scale (BRS, Smith, 2008) sme skúmali vzťahy medzi rezilienciou a problematickým používaním internetu (GPIU2, Caplan, 2010) a prežívaním emócií (SEHP, Džuka, Dalbert, 2002). Vzorku tvorilo 102 (85,3% žien) študentov vysokej školy (M=21,37 roka, SD=2,521).

Výsledky: Na základe analýz bol zistený významný vzťah medzi rezilienciou a prežívaním emócií ako aj používaním internetu na regulovanie nálady. Tiež bol zistený významný vzťah medzi prežívaním emócií a problematickým používaním internetu.

Záver: Výsledky poukazujú na to, že študenti ktorí prežívajú viac negatívnych emócií, majú nižšiu mieru reziliencie a vyššiu mieru používania internetu na regulovanie nálady. Naopak študenti, ktorí prežívajú viac pozitívnych emócií, majú vyššiu mieru reziliencie a nižšiu mieru používania internetu na regulovanie nálady, z čoho vyplýva aj ich nižšia miera negatívnych dôsledkov vyplývajúcich z používania internetu.

Kľúčová slova: reziliencia, problematické používanie internetu

The aim of the study was to examine the relationship between resilience, experiencing emotions and problematic internet use among university students (VEGA1/1092/12). The internet has become part of everyday life and its use is emerging negative consequences. Studies suggest that the increased experiencing negative emotions increased preference for online social interaction. Resilience introducing conceptual covering of the factors that compensate and by protective way modifies the impact of adverse life circumstances in the development of the individual. This helps to correct adaptation despite adversity, threats or other significant source of stress.

Method: Using the Brief resilience scale (BRS, Smith, 2008) we examined the relationship between resilience and problematic internet use (GPIU2, Caplan, 2010) and experiencing emotions (SEHP, Džuka, Dalbert, 2002). The sample consisted of 102 (85,3% women) university students (M=21,37 years, SD=2,521).

Results: Based on analysis was found significant relationship between resilience and experiencing emotions as well as with using internet for mood regulation. Also was found significant relationship between experiencing emotions and problematic internet use.

Conclusion: Results suggest that students which experience more negative emotions have lower rate of resilience and greater use of the internet for mood regulation. By contrast, students which experience more positive emotions have higher rates of resilience and have lower rates of Internet use for mood regulation, which implies that they have lower rate of negative outcomes of internet use.

Key words: resilience, problematic internet use

Kvalita života dětí a dospívajících s diabetem mellitem 1.typu

Quality of life in children and adolescents with type 1 Diabetes Mellitus

*Alena Řehulová¹, P. Dušátková¹, Z. Šumník¹, J. Mareš², S. Koloušková¹,
M. Šnajderová¹, B. Obermannová¹, K. Štechová¹, O. Cínek¹, J. Lebl¹, Š. Průhová¹*

¹Pediatrická klinika FN v Motole a 2. LF UK v Praze

*²Ústav sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové
a.rehulova@gmail.com*

Úvod: Cílem moderní diabetologie je vedle zajištění dobré kompenzace onemocnění pacientů také podpora jejich kvality života. Zmapovali jsme základní charakteristiky kvality života dětí a dospívajících sledovaných s diabetem mellitem 1.typu (T1DM) na Pediatrické klinice FN Motol.

Metodika: Výzkumu se zúčastnilo 202 pacientů (107 chlapců) ve věku 8-18 let (76 dětí do 12 let), kteří se s diabetem léčí minimálně jeden rok. Pacientům a jejich rodičům byly poštou zaslány dva Varniho dotazníky PedsQL - generický (obecná kvalita života) a specifický (kvalita života u T1DM). Data byla statisticky analyzována dvouvýběrovým t-testem.

Výsledky: Chlapci vnímali kvalitu života vztahující se k diabetu významně lépe než dívky, zvláště v období dospívání ($P < 0,05$). Děti posuzovaly svou obecnou i specifickou kvalitu života lépe než jejich rodiče, zejména ve skupině dospívajících ($P < 0,0001$). Pacienti s lepší glykemickou kontrolou posuzovali svůj život kvalitněji ($P < 0,05$). Nenašli jsme signifikantní vztah mezi kvalitou života a věkem respondentů, počtem let od manifestace, ani způsobem léčby (inzulínová pumpa versus pero).

Závěr: Diabetické děti a dospívající vnímají kvalitu života lépe než jejich rodiče. Chlapci zvládají symptomy diabetu lépe než dívky. Nižší hladina HbA1c koreluje s vyšší kvalitou života. Kvalita života významně nesoúvisí s věkem pacientů, ani se způsobem léčby inzulinovou pumpou nebo perý.

Podpořeno grantem MZČR NT 11402.

Klíčová slova: kvalita života, diabetes mellitus, děti, dospívající

Objectives: Modern diabetology care is focused not only on glycemic control, but also on quality of life of patients. We were interested in main characteristics of quality of life in children and adolescents with type 1 diabetes mellitus (T1DM), who are treated at Pediatric Clinic, University Hospital Motol.

Methods: 202 patients (107 boys) aged 8-18 (76 children under 12 years) participated in the research. All of them were treated with T1DM at least one year. Two Varni's questionnaires PedsQL (generic and specific one) were sent to patients and their parents by post. Data were statistically analysed by two-sample t-test.

Results: Boys perceived their diabetes-related quality of life significantly better than girls, especially in adolescence ($P < 0,05$). Children assessed both generic and specific quality of life better than their parents, particularly in the group of adolescents ($P < 0,0001$). Patients with better glycemic control considered their lives to be superior ($P <$

0,05). We have not found significant relation between quality of life and age of respondents, number of years since disease manifested, or way of treatment (insulin pump versus pen).

Conclusions: Children and adolescents with T1DM perceive their quality of life better than their parents. Boys cope with symptoms of T1DM better than girls. Lower level of HbA1c correlates with higher quality of life. There was not found significant relation between quality of life and age of patients, or the way they are treated (insulin pump or pen).

Supported by grant MZČR NT 11402.

Key words: quality of life, diabetes mellitus, children, adolescents

Pozitívna zmena po traume - Posttraumatický rozvoj a jeho súvislosti u pacientov s onkologickým ochorením

Positive change after trauma: Posttraumatic growth and its relations in patients with cancer

*Gabriel Baník¹
Beáta Gajdošová²*

¹Prešovská univerzita v Prešove, Filozofická fakulta, Inštitút psychológie

*²Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra pedagogickej psychológie a psychológie zdravia
gabriel.banik@gmail.com*

Onkologické ochorenia patria medzi traumatické udalosti, ktoré môžu byť príčinou vzniku posttraumatickej stresovej poruchy. Po prežití traumatickej udalosti sa u človeka okrem negatívneho psychologického dopadu môžu vyskytnúť aj pozitívne zmeny. Cieľom príspevku je prezentovať výsledky výskumu zameraného výskyt posttraumatického rozvoja (PTG) a jeho súvislosti ako špecifickej reakcie na prežitú traumu u pacientov s onkohematologickým ochorením (N=72). Vo výskume sú analyzované rozdiely v úrovni PTG u pacientov s onkologickým ochorením z hľadiska demografických ukazovateľov, doby od uplynutia ochorenia, typu onkohematologického ochorenia, aktuálneho stavu ochorenia a typu absolvovanej liečby. PTG bol meraný metodikou PTGI-CZ. Na meranie súvisiacich premenných boli použité metodiky merajúce vnímaný prínos ochorenia (BFS-C-CZ), zmysel pre koherenciu (SOC-3), nádej (AHS), toleranciu úzkosti (DTS) a osobnosť (TIPI). Regresnou analýzou bolo zistené, že vnímaný prínos ochorenia, regulácia distresu a zrozumiteľnosť (viera, že problém je pochopiteľný) sa podieľajú na vysvetlení 69,2 % variancie PTG. V závere príspevku sú navrhnuté možné spôsoby praktickej aplikácie získaných poznatkov.

Kľúčová slova: posttraumatický rozvoj, onkologické ochorenie, vnímaný prínos ochorenia, regulácia distresu, zrozumiteľnosť

Cancer is included to traumatic events, which can be cause of development of posttraumatic stress disorder. Aftermath survival of traumatic event in people could have negative psychological impact, but sometimes it is possible, that can appears some posit-

ive changes. The aim of the article is present results of research focused on incidence of posttraumatic growth (PTG) and what is related to its incidence like specific reaction on trauma in patients with hematologic cancer (N=72). Differences is analyzed from view of demographic characteristics, from characteristics of disease and treatment. PTG was measured by method PTGI-CZ. Associated variables were measured by methods, which measure perceived benefits of disease (BFSC-CZ), sense of coherence (SOC-3), hope (AHS), distress tolerance (DTS) and personality (TIPI). Results is presented in regression model, which is consist from variables, which explain variance of PTG and from variables, which could have indirect influence on PTG like moderated and mediated variables. By regression analysis was found that perceived benefits of disease, regulation of distress and comprehensibility (belief, that problem is understandable) are involved on explanation of 69,2 % of variance of PTG. In the end of article is suggested possible ways how to apply obtained knowledges in practice.

Key words: posttraumatic growth, cancer, perceived benefits of disease, regulation of distress, comprehensibility

Trauma a posttraumatický růst u pozůstalých dětí a sourozenců z pohledu dlouhodobé perspektivy

Trauma and posttraumatic growth of bereaved children and siblings in long-term perspective

Zdeňka Dohnalová

*Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity
dohnalova@fss.muni.cz*

Smrt blízkého člověka patří k největším tragédiím, které nás v průběhu našeho života mohou potkat. Domnívám se, že u dětí a mladých lidí prožitek smrti jejich příbuzného může potencovat komplikovanější reakce na ztrátu než u dospělých osob. Smrt signifikantního druhého ovlivňuje kvalitu jejich života; většina těchto změn je pozůstalými hodnocena jednoznačně negativně. V našem příspěvku se však budu zabývat nejen negativními, ale překvapivě i pozitivními důsledky a vlivy traumatické události na psychiku člověka a jeho postoj ke světu z pohledu dlouhodobé perspektivy. Jádrem příspěvku bude tvořit prezentace kvalitativního výzkumu s dnes již dospělými respondenty, kterým před dovršením plnoletosti zemřel jeden z rodičů nebo sourozenec. V rámci tohoto výzkumu se zaměřím na vybrané oblasti, v nichž se posttraumatický růst může projevovat (vztahy s druhými lidmi, nové životní možnosti, osobnostní růst, spirituální změna, ocenění života).

Klíčová slova: trauma, posttraumatický růst, smrt blízkého člověka, pozůstalé děti a sourozenci

A loved one's death is one of the greatest tragedies we face during our life. I believe that if young people or children experience a relative's death, their reaction to the loss is more complicated than the adults' reaction. A significant person's death influence the quality of their lives and the bereaved evaluate these changes absolutely negatively. How-

ever, in my paper I will deal not only with negative but also with surprisingly positive consequences and effects of traumatic events on human psyche and also with people's attitude to the world in long-term perspective. The core of the paper will comprise the presentation of a qualitative research with now already adult respondents whose parent or sibling had died before they became adults. I will focus on selected areas in which, according to many authors, the posttraumatic growth may be reflected (relationships with others, new life possibilities, personal growth, spiritual change, appreciation of life).

Key words: trauma, posttraumatic growth, bereaved children and siblings

Vztah Stress-related growth, optimismu a proaktivního zvládání u osob po partnerském rozchodu

The relations between Stress-related growth, optimism and proactive coping occurring in the partnership breakup

*Eliška Ondrášková
Alena Slezáčková*

*Psychologický ústav, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Brno
ondraskova.eliska@hotmail.cz*

Hlavním cílem práce bylo prozkoumat souvislosti mezi Stress-related growth („rozvoj navozený stresem“) u partnerských rozchodů, proaktivním zvládáním a optimismem jako explanačním stylem. V rámci práce nás zajímaly také vztahy mezi Stress-related growth (SRG) a vybranými sociodemografickými charakteristikami a aspekty vztahu/rozchodu. Koncept SRG definujeme jako pozitivní změny, která nastávají po prožití stresu. V souladu se současným trendem jsme výzkum zaměřili na celé spektrum změn, tedy na negativní a pozitivní zároveň. Výzkumná část je kvantitativně zaměřena. Soubor tvořilo 80 respondentů (57 žen a 23 mužů). Použity byly metody Revised – Stress-Related Growth Scale (R-SRGS) pro hodnocení Stress-related growth, Coping Proactive Inventory (CPI) pro posouzení proaktivního zvládání a The Attributional Style Questionnaire pro měření optimismu jako explanačního stylu. Výsledky našeho výzkumu potvrdily, že po partnerských rozchodech lidé zažívají pozitivní změny. U 74 z 80 respondentů alespoň mírně převažují pozitivní změny nad negativními. Jedním z našich cílů bylo přispět k ověření psychometrických charakteristik dotazníku R-SRGS na české populaci. Výsledky faktorové analýzy se liší od původní struktury dotazníku, které publikovali S. Armeli, K. Guntherová a L. Cohen (2001). Na získaná data nejlépe sedí jednofaktorový model, část položek lze vysvětlit třemi faktory. Dalším cílem naší práce bylo nalézt vzájemné souvislosti mezi proaktivním zvládáním, optimismem jako explanačním stylem a SRG. Tyto korelace se ukázaly jako statisticky významné. Zjistili jsme, že ze sociodemografických a vztahových/rozchodových charakteristik má na SRG statisticky významný vliv pouze navázání nového vztahu.

Klíčová slova: Stress-related growth (SRG), Revised – Stress-Related Growth Scale (R-SRGS), partnerské rozchody, proaktivní zvládání, optimismus jako explanační styl

The main aim of the study was to explore the link among Stress-Related growth in partnership break-ups, proactive coping and optimistic explanatory style. We were as well interested in relations between Stress-Related growth (SRG) and selected sociodemographic characteristics and aspects of the relationship/breakup. SRG concept is defined as positive changes that occur after having experienced stress. In accordance with the current trend of research, we focused on the whole spectrum of changes, both the negative and positive ones. The practical part is focused quantitatively. The group of respondents consisted of 80 participants (57 women and 23 men). The methods we used were Revised - Stress-Related Growth Scale (R-SRGS) for evaluation of Stress-Related Growth, Proactive Coping Inventory

(CPI) for the assessment of proactive coping and The Attributional Style Questionnaire to measure optimistic explanatory style. The results of our research confirmed that people experience positive changes after partnership breakups. In 74 out of 80 respondents at least moderately positive changes outweigh the negative. One of our goals was to help with validation of psychometric characteristics of the R-SRGS questionnaire in the Czech population. The results of factor analysis differs from the original structure of the questionnaire, which was published by S. Armeli, K. Gunthert and L. Cohen (2001). The single factor model fits the obtained data best, but part of the items can be explained by three factors. Another aim of our study was to find the link among proactive coping, optimistic explanatory style and SRG. These connections have proved to be statistically significant. We found that of socio-demographic and relationship/breakup characteristics the only statistically significant effect on SRG is caused by establishing a new relationship.

Key words: Stress-Related Growth (SRG), Revised - Stress-Related Growth Scale (R-SRGS), partnership breakups, proactive coping, optimistic explanatory style

Človek po telesnom úraze – vozičkár – sebarealizácia v žití

A Man after a Physical Injury-Self-effectuation in the Life

Miloš Bardiovský
*SPV – Slovenský paralympijský výbor, FTVŠ UK BA, ŠKTZP – športový klub telesne a zdravotne postihnutých – Hlohovec, Slovensko
milos.oskar@gmail.com*

Témou tejto práce sú moje osobné skúsenosti. Život v pozícii človeka, posttraumatického vozičkára. Vozičkára občana, športovca, študenta = človeka.

V roku 1988 po športovom úraze som zostal na invalidnom vozičku. Športovej činnosti som sa ako vozičkár začal venovať v roku 1997. Vrcholovo trénujem a športujem opäť od roku 2007. Mojou disciplínou je hod diskom. Podľa medzinárodnej klasifikácie IPC som zaradený do skupiny F 32. T.č. súčasne platný svetový rekord v mojej skupine má hodnotu 20,30m. Môj najlepší výkon 20,14m je oficiálne tretí najlepší výkon histórie. 2.12.2011 vo veku 52rokov, v Sharjah, SAE (Spojené Arabské Emiráty) na MS (majstrovstvá sveta) telesne postihnutých športovcov som obsadil 1.miesto = som majster sveta! Január 2012 som v intenzívnej príprave na LPH Londýn 2012 (Letné Paralympijské Hry Londýn 2012).

Šport, teda športovanie je silným činiteľom a prvkom pri dotváraní, doformovaní osobnosti a charakteru človeka. Šport má svoje písané pravidlá. Tie nepísané pravidlá:

disciplína, vôľa, pracovitosť, odolnosť, zmysel pre fair play, dočivľnosť, v kolektívnych športoch spolupatričnosť a spoločné záujmy, spoločný cieľ, motív, úcta k človeku, sebaúcta, v individuálnych športoch je to navyše "umenie pracovať" aj sám, sú tie, ktoré "dostali" nás - vozičkárov-športovcov - na kvalitatívne novú úroveň života. Práca je obsahovo zameraná na športujúcich vozičkárov. Na psychické prekonanie bariér zo statusu vozičkára, na opätovné začlenenie sa po úraze do bežného života, na motiváciu športovať, študovať, aj prostredníctvom týchto aktivít sa integrovať v spoločnosti. Píšem o ľuďoch mne blízkych – o športujúcich vozičkároch. V mojom „novom živote“ aktívne pracujem a stretávam sa s ľuďmi podobného 'osudu' pri športových, spoločenských a kultúrnych podujatiach i študijných povinnostiach. Niektorí ľudia z tohto spoločenstva v ostatných rokoch okrem športovania úspešne študovali, príp. ďalej študujeme na vysokých školách, čo je tiež jeden z prejavov vyšších ambícií a sebarealizácie. Samozrejme sám vrcholovo športujem, študujem, vzdelávam sa. Ergo hovoríme o sebarealizácii = hovoríme o živote.

Kľúčová slova: telesné zdravotné znevýhodnenie, trauma, handicap, integrácia - inklúzia, športovanie vozičkára, zmysel života, aspirácie, sebarealizácia

The topic of this work is my personal experience. The life in the position of a post-traumatic person on a wheel-chair. A citizen, a sportsman, a student = a man. When I was 28 years old in the full power, output of a top sportsman, after a sports injury, I became a person on a wheel-chair. As a person on a wheel-chair I started to do sports in 1997. I have been training and doing sports on the top level since 2007 again. My discipline is the discus. Based on the international classification I belong to the group F32. The currently valid world record in my group is 20,30m. My best performance 20,14 m is officially the third best performance in the history. On 02.12.2011 at the age of 52 in Sharjah, UAE on The World Championships of physically handicapped sportsmen I won the first position = I am the world champion! Nowadays –January 2012 I am intensively preparing for the Summer Paralympic Games London 2012.

Sports, doing sports is a very powerful factor and element while forming the personality and the character of a person. The sports has its set written rules. The unwritten ones: discipline, strong will, diligence, resistance, the sense for fair play, punctuality, in team sports aptitude and common interests, aim, motive, the respect to a man, self-respect, in individual sports moreover it is the art to work alone, too are those rules which have helped us – people/sportsmen on a wheel-chair to get to a qualitatively new level of life.

The work is focused on people on a wheel-chair doing sports. It is also about the mental breaking of barriers from the status of a person on a wheel-chair, about the iterative inclusion to ordinary life, the motivation to study, to do sports and thanks to these activities to integrate in society. I write about people who are close to me-people on a wheel-chair doing sports. In my „new life“ I work and meet people who share the same fate as me. Some of these people except doing sports have been studying successfully, too which is also the manifestation of higher ambitions and self-effectuation. I myself do sports professionally, study, educate. Ergo we talk about the self-effectuation - we talk about life.

Key words: Physical health handicap, trauma, handicap, integration-inclusion, a person on a wheel-chair doing sports, meaning of life of a handicapped person, aspirations, self-effectuation

Silné stránky charakteru v kontextu strategií zvládání života

Character strengths in the context of life-management strategies

Katarína Millová

Alena Slezáčková

Marek Blatný

Psychologický ústav AV ČR, Brno

katarina@psu.cas.cz

V této studii jsme vycházeli z předpokladu, že strategie zvládání života (selekce, optimalizace a kompenzace) se významně podílejí na silných stránkách charakteru. Cílem bylo zjistit, do jaké míry tyto strategie vysvětlují silné stránky (např. naději, vděčnost, zvědavost) i při zahrnutí osobnostních charakteristik (extraverze, neuroticismus). Údaje jsme získali od 74 účastníků Brněnského výzkumu celoživotního vývoje člověka (44 žen; 47-49 let). Použili jsme následující metody: Dotazník selekce, optimalizace a kompenzace (SOC), Eysenckův osobnostní dotazník (EOD), Dotazník vděčnosti (GQ-6), Dotazník naděje v dospělosti, Škálu kuráže a ambicí (Grit Scale), Inventář zvědavosti a explorace (CEI II) a Škálu využití silných stránek (SUCKS). Regresní analýza ukázala, že strategie zvládání života (především optimalizace) byly významnými prediktory všech zkoumaných silných stránek charakteru. Po zahrnutí extraverze a neuroticismu vysvětlovaly tyto strategie významně další variabilitu, konkrétně u naděje, zvědavosti a kuráže.

Tyto výsledky naznačují, že silné stránky charakteru nejsou spojeny pouze s osobnostními proměnnými, ale i s charakteristikami, které souvisí spíše se seberegulací.

Klíčová slova: silné stránky charakteru, selekce, optimalizace, kompenzace

Objectives: In our study we came out of the assumption that life-management strategies (selection, optimization and compensation) significantly contribute to the character strengths. The aim was to determine to what extent these strategies explain the strengths (e.g., hope, gratitude, curiosity) even when we include personality traits (extraversion, neuroticism).

Methods: We obtained data from 74 participants of Brno Longitudinal Study (BLS; 44 women, 47-49 years old). We used the following methods: SOC Questionnaire (SOC), Eysenck Personality Inventory (EOD), Gratitude Questionnaire (GQ-6), Adult Hope Scale, Grit and Ambition Scale, Curiosity and Exploration Inventory (CEI II) and Strengths Use and Current Knowledge Scale (SUCKS).

Results: Regression analysis showed that the life-management strategies (especially optimization) were significant predictors of all investigated character strengths. Even after inclusion of extraversion and neuroticism explain these strategies significantly more variability, concretely in hope, curiosity and grit. **Conclusion:** It seems that character strengths are connected not only with personality variables, but also with self-regulatory characteristics.

Key words: character strengths, selection, optimization, compensation

Existují specifika volby copingových strategií u vysokoškolských studentů?

Could there be any specifics in a selection of coping strategies find at university students?

*Hana Chýlová, Ludmila Natovová, Pavel Michálek
Katedra psychologie, Provozně ekonomická fakulta, Česká zemědělská univerzita v Praze
chylova@pef.czu.cz*

Vysokoškolské studium klade na jednice vysoké nároky na přizpůsobení se novým podmínkám a požadavkům, zvládání zátěžových situací plynoucích z vybalancování školních, soukromých a často i pracovních povinností. Nežřídka se pak se studenty, kteří tyto vysoké nároky na přizpůsobení se z rozličných důvodů nezvládnou, setkáváme v Psychologické poradně vedené při katedře psychologie na Provozně ekonomické fakultě (PEF) České zemědělské univerzity (ČZU) v Praze. Většina studentů ale tyto zvýšené nároky nějakým způsobem zvládá a najde si cestu, jak studium, osobní a pracovní život úspěšně zkombinovat. Autoři tohoto příspěvku se zabývali otázkou, zda lze nalézt specifika ve volbě copingových strategií právě u této skupiny. Pomocí dotazníku SVF 78, mapujícího strategie zvládání stresu, byla sebrána data od 177 studentů PEF ČZU. Ke statistickému testování míry rozdílu používání těchto strategií vysokoškolskými studenty vzhledem k ostatní populaci byl užít t-test. Výsledky poukazují na některá specifika objevující se statisticky významně právě ve zkoumané skupině studentů – zejména celkově zvýšenou míru používání jak negativních tak pozitivních strategií, ačkoli v rámci jednotlivých subkategorií u pozitivních strategií se objevuje jistá nevyváženost (nižší míra užívání konstruktivních pozitivních strategií). Autoři se těmito specifiky zabývají podrobně a navrhují některá doporučení vhodná pro další rozvoj zejména pozitivních strategií konstruktivního typu.

Klíčová slova: copingové strategie, pozitivní strategie, negativní strategie, vysokoškolská studentů

University studies place high demands on adaptation to a new conditions and requirements stemming from the need to balance school, personal and often also work tasks. Frequently those, who couldn't meet, from various reasons, these demands, seek the help in a Psychological counseling centre at the Department of Psychology at the Faculty of Economics and Management at Czech University of Agriculture. However, the majority of students find the way to meet these increased demands successfully. Authors of this paper tried to answer the question, whether there could be find any specifics within a selection of coping strategies at this group. The SVF 78 questionnaire was used to obtain data from 177 students. For statistical assessment of the differences in employing of these strategies by university students compared to the population sample the t-test was used. The results show some specifics emerging within the group of respondents – namely higher level of positive and negative strategies in general, even though among the positive strategy subcategories there can be identified certain imbalance (lower level of use of constructive positive strategies). Authors discuss these specifics in detail and offer some recommendations in order to strengthen the positive strategies of constructive type.

Key words: coping strategies, positive strategies, negative strategies, university students

Srovnání strategií zvládání zátěže u studentů studujících v odlišných formách vysokoškolského studia

Comparison of coping strategies at students studying in different forms of study

*Ludmila Natovová, Hana Chýlová, Pavla Rymešová
Katedra psychologie, Provozně ekonomická fakulta, Česká zemědělská univerzita v Praze
natovova@pef.czu.cz*

Tento příspěvek se zaměřuje na srovnání copingových strategií ve skupině studentů studujících v odlišných formách studia. Vzhledem k odlišné životní situaci, ve které se studenti prezenčního a kombinovaného studia nachází lze předpokládat, že i strategie, které studenti používají při zvládání stresu, se budou v těchto skupinách odlišovat. Pro zmapování používaných copingových strategií administrovali autoři českou verzi dotazníku SVF 78, který je v ČR běžně používaným psychodiagnostickým nástrojem pro identifikování třinácti copingových strategií. Tyto se dále dělí do dvou hlavních skupin, a to na pozitivní a negativní copingové strategie. Výběrový soubor tvořilo 177 studentů prezenčního a kombinovaného studia. Při statistickém zpracování dat byly použity Levenovy testy pro posouzení variability rozptýlů a dvou výběrové t testy. Výsledky této studie konstatují významně vyšší používání trojice pozitivních strategií - kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce, a také významně vyšší používání strategie podhodnocení u studentů kombinovaného studia. Naopak u studentů denního studia lze uvést významně vyšší používání strategie rezignace, než je tomu u studentů kombinovaného studia. Tyto výsledky, především vzhledem k nereprezentativnosti výběrového souboru (studenti České zemědělské univerzity v Praze, převaha žen), nelze zobecnit na celou dospělou populaci.

Klíčová slova: coping, stress, copingové strategie, prezenční studium, kombinované studium

The aim of this paper is to compare the use of coping strategies at students studying in two different forms of study. According to different life-situation of full-time and combined study students we can assume, that also strategies used for coping with stress, may differ. The Czech version of questionnaire SVF 78 was administered. SVF 78 is generally known and used in domestic conditions, and identifies 13 coping strategies. These are sorted in two main groups – positive and negative coping strategies. 177 participants from both forms of study (full-time, combined) were involved in this study. As statistical procedure were used Levene's test for equality of variances and two independent sample tests. The results show significantly higher using of the optimal positive triad of three coping strategies – situation control, reaction control and positive self-instructions in combined study students; and students in combined study use more frequently the strategy 'minimization' and on the contrary less frequently the strategy called 'resignation', compared to full-time students. The results can't be generalized to all Czech adult population, because of sample-limitations (students of Czech University of Life Sciences in Prague, mostly women).

Key words: coping, stress, coping strategies, full-time study, combined study

Optimismus a pesimismus v kontextu chování souvisejícího se zdravím - srovnání vysokoškolských studentů s dospělou populací

Optimism and pessimism in the context of health-related behavior:
Comparison of students and adults

*Jaroslava Dosedlová¹, Helena Klimusová¹, Zuzana Slováčková¹,
Vladimír Kebza², Šárka Fořtová¹*
¹Psychologický ústav FF MU v Brně
²Státní zdravotní ústav v Praze
jaro-b@volny.cz

Studie zpracovává dílčí úkol výzkumného projektu Kognitivní determinanty zdraví podporujícího chování (GA ČR 406/09/0611). Teoretická východiska představují tři souběžné teoretické přístupy k problematice optimismu: dispoziční optimismus (Carver, Scheier), optimismus jako explanační styl (Peterson, Seligman) a defenzivní pesimismus (Cantorová, Noremová). Cílem empirické části je systematizovat jednotlivé prvky zdraví podporujícího chování a ověřit na vzorku českých vysokoškolských studentů (N=1617) i dospělé populace ve věkovém rozmezí 30 – 60 let (N = 106) vztah mezi jednotlivými konstrukty optimismu/pesimismu a chováním souvisejícím se zdravím. V rámci souboru vysokoškoláků vyšší míra optimismu predikuje pouze lepší péči o duševní hygienu. U dospělé populace je optimismus ve vztahu s duševní hygienou, pravidelným režimem a nižší konzumací alkoholu.

Klíčová slova: optimismus, pesimismus, zdraví, chování vztahující se ke zdraví

The research studies a particular theme of a project supported by Czech Grant Agency (No. 406/09/0611).

This exploratory study contributes to clarifications on relation among dispositional optimism/pessimism, optimism/pessimism as an explanatory style, defensive pessimism and health-related behavior. The main aim of the presented study is to verify on a sample of Czech university students (N=1617) and adults (N=106) the relationship between optimism/pessimism and activity towards own health. On the student sample optimism was found as a predictor of a mental well-being care only. On the sample of adults at the age of 30 – 60 the relationships between optimism and mental well-being care, regular regimen and lower consumption of alcohol were proven.

Key words: optimism, pessimism, health-related behavior

Vzdělávání ve vyšším věku a kvalita života

High age learning and quality of life

*Květoslav Šipr
Lékařská fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
sipr@bioetika.cz*

Již v sedmdesátých letech minulého století považovali protagonisté české gerontologické a geriatrické školy gerontopsychologii za integrální součást gerontologie. Při výbo-ru České gerontologické a geriatrické společnosti pracovala sekce univerzit a akademií třetího věku a psychologická témata patřila ve vzdělávacích cyklech zaměřených na seniory mezi nejčastější a nejoblíbenější.

Pozitivní psychologie je chápána jako věda, která se zabývá studiem pozitivních emo-cí a kladných životních zážitků (Slezáčková, 2012). Za hlavní cíl univerzit a akademií třetího věku se přitom považuje vzdělávání k plnohodnotnému životu nejvyšším věku a vytváření životního stylu zaměřeného na kvalitu života. Jde tedy o poslání velmi blízké hnutí pozitivní psychologie, a již proto je vzájemná spolupráce žádoucí.

K cílům univerzit a akademií třetího věku patří také posilování sebevědomí starých lidí, vytváření příznivých podmínek pro udržování sociálních kontaktů, prohlubování ko-gnitivních funkcí a smysluplné využívání volného času. Posluchači univerzit a akademií třetího věku představují ovšem určitý výběr populace: jsou to lidé s nezbytnou mírou za-chovaného fyzického i duševního zdraví, kteří jsou ochotni na sobě pracovat. Jde o skupi-nu početnou: jen do kurzu Spirituální dimenze člověka Univerzity třetího věku MU do-chází nyní přes 500 posluchačů. Nejsou pasivními, ale píší eseje, skládají kolokvia a jsou potenciálně vhodným souborem pro výzkum.

Moderní geriatrické poznatky prokazují, že mechanismy stárnutí jsou sice určeny geneticky, avšak rychlost a typ stárnutí jsou ovlivnitelné způsobem života. Starých lidí ve společnosti přibývá. Nejde ovšem o ekonomickou nebo sociální katastrofu, nýbrž o výzvu, na kterou je třeba odpovědět.

Klíčová slova: vzdělávání, senioři, stárnutí, kvalita života, Univerzita třetího věku

As early as in the 1970s, protagonists of the Czech gerontologic and geriatric school considered gerontopsychology to be an integral part of gerontology. A section of Univer-sities and Academies of the Third Age worked on the committee of the Czech Society of Gerontology and Geriatrics: psychological topics were among the most frequent and most popular topics in educational programs focused on senior citizens.

Positive psychology is understood to be a science which deals with studies of positive emotions and positive life experiences (Slezáčková, 2012). The main aim of Universities and Academies of the Third Age is considered to be education for a fulfilling life in high age, and for a lifestyle that is focused on quality of life. Thus this mission is very close to the positive psychology movement, and that is the reason why mutual cooperation is de-sirable.

The aims of Universities and Academies of the Third Age also include strengthening self-confidence of elderly people, creating favourable conditions for maintaining social contacts, for deepening cognitive functions, and for meaningful use of free time. However, students of Universities and Academies of the Third Age represent a certain selection of the population: they are people with the necessary level of physical and mental health who are willing to work on themselves. It is a numerous group of people – more than 500 students attend the course on the Spiritual Dimension of Man of the University of the Third Age at Masaryk University. They are not passive; on the contrary, they write essays and pass colloquia.

Modern findings in geriatrics prove that mechanisms of aging are determined genetically, but the speed and type of ageing can be influenced by the way of life. The number of elderly people in society is growing. However, it is not an economic or social catastrophe, but a challenge that it is necessary to react to.

Key words: quality of life, learning, happiness, Universities of third age

Využití pozitivních přístupů v psychologické přípravě sportovců

Use of positive approaches in psychological conditioning of sportsmen

*Marie Blahutková
Fakulta sportovních studií Masarykova univerzita
blahutkova@fsps.muni.cz*

Součástí vrcholového sportovního výkonu je vedle fyzické přípravy dnes samozřejmě také psychologická příprava. Vrcholový sportovní výkon je záležitostí dobré psychické pohody sportovce a k této pohodě nám může pomoci právě pozitivní psychologie a její přístupy. U řady reprezentantů jsme aplikovali pozitivní přístupy s dobrou odezvou a výsledkem je stále větší poptávka po individuální spolupráci se sportovci. Tyto metody se mohou aplikovat i u handicapovaných sportovců a pozitivně přispívají ke zkvalitnění jejich života.

Klíčová slova: vrcholový sport, psychologická příprava, kvalita života

Besides the physical conditioning of top performance sportsmen the psychological conditioning is a self-evident aspect of contemporary sport as well. Top sports performance also depends on mental wellness of a sportsman and it is positive psychology and its approaches that may enable us to reach the coveted goals. We have applied positive approaches in many sports internationals and received a positive feedback, which now leads to a larger demand for individual cooperation with sportsmen. These methods may be applied also in handicapped sportsmen and therefore, the quality of their lives may be improved.

Key words: top sport, psychological conditioning, quality of life

Sebaakceptácia - teoretické a výskumné súvislosti

Self-acceptance: Theoretical and research correlations

*Marianna Pčolinská
Pedagogická fakulta, Trnavská univerzita
marianna.pcolinska@gmail.com*

Príspevok sa zameriava na tému sebaakceptácie a niektorým jej teoretickým súvislostiam a výskumným zisteniam. Sebaakceptácia bola definovaná ako súčasť well-being aj ako súčasť osobného zmyslu. Téma akceptácie má korene aj vo filozoficko-náboženských a náboženských systémoch starých tisíce rokov, ako sú budhizmus a kresťanstvo. Sebaakceptácia je súčasťou akceptácie v širšom kontexte, ktorá okrem akceptácie seba zahŕňa akceptáciu iných ľudí a akceptáciu zážitkov, skúseností apod. V rámci súčasnej psychológie je akceptácia dôležitým prvkom viacerých humanistických myšlienkových prúdov a terapeutických systémov: Paradoxná intencia vo Franklovej logoterapii predstavuje akceptáciu symptómov pacientom, v Rogersovej terapii zameranej na klienta a je to nepodmienečné pozitívne prijatie, v racionálno emocionálno behaviorálnej terapii Ellisa je to koncept bezpodmienečnej akceptácie seba, iných a života. Sebaakceptácia je zároveň zložkou sebaoponovania a súčasťou procesu sebaopoznávania a budovania identity. Z pohľadu analytickej psychológie súvisí sebaakceptácia so spracovaním archetypu Tieňa. V oblasti výskumu boli v centre pozornosti súvislosti medzi sebaakceptáciou a akceptáciou iných ľudí, medzi sebaakceptáciou a depresívnosťou, úzkostlivosťou a perfekcionizmom, ako aj súvislosti medzi sebaakceptáciou a šťastím, well-being, životnou spokojnosťou, zmysluplnosťou života a mnohé iné.

Klíčovú slova: sebaakceptácia, akceptácia, terapia, výskum

The paper focuses on topic of self-acceptance and some of its theoretical correlations and research outcomes. Self-acceptance was defined as a component of well-being and as a part of personal meaning. Topic of self-acceptance and acceptance has root in philosophical and religion theories. Self-acceptance is a component of the acceptance in wider context, which includes also acceptance of the others and acceptance of experiences, situations, etc. In contemporary psychology, acceptance is an important component in several humanistic thinking streams and therapeutical systems: Paradoxical intention in Frankl's Logotherapy represents acceptance of syndroms by patient, in Rogers's Client Centered Therapy it's unconditional positive regard, in Rational Emotional Behavioral Therapy of Ellis there is a concept of unconditional acceptance of Self, the others, and life. Self-acceptance is also a component of self-concept, and a part of the process of self-knowing and developing of identity. From the point of view of analytical psychology, self-acceptance is related to the handling of the archetype of Shadow. In the field of research, in the centre of attention were links between self-acceptance and the acceptance of others, between self-acceptance and depression, anxiety and perfectionism, and the correlations between self-acceptance and happiness, well-being, satisfaction in life, meaning in life and many others as well.

Key words: self-acceptance, acceptance, therapy, research

Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem

Man's relationship to nature in relation to meaningfulness and life satisfaction

Jiřina L. Doubková

Alena Slezáčková

Tatiana Malatincová

Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Brno

lilianadoubkova@email.cz

Naše práce pojednává o vztahu člověka k přírodě a pozitivním vlivu přírody na kvalitu života člověka. Studie se skládá ze dvou částí: kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní část zkoumá individuálně emoční úroveň sounáležitosti s přírodním světem ve vztahu k životní spokojenosti, smysluplnosti života a dva typy sebezkoumání (ruminace, reflexe). Prožívání sounáležitosti s přírodou zkoumáme také v souvislosti s mírou obklopení přírodními prvky a místem, kde jedinci vyrůstali (venkov, maloměsto, velkoměsto). Dotazníkového šetření se zúčastnilo 171 osob ve věku 18 – 25 let. Získaná data byla zpracována za použití parametrických i neparametrických statistických metod. Z analýzy dat mimo jiné vyplynulo, že míra prožívání sounáležitosti s přírodou středně silně koreluje s mírou reflexe a společně významně predikují smysluplnost života, a to nezávisle na vlivu životní spokojenosti. V kvalitativní části přinášíme odpovědi na otázku, co příroda znamená pro mladého člověka.

Klíčová slova: životní spokojenost, smysluplnost života, příroda, pozitivní psychologie, ekopsychologie

The study deals with human relationship to nature and the positive influence nature has on quality of life. It consists of quantitative and qualitative research survey. The research was based on a study with 171 respondents aged 18 - 25 years. The quantitative part of research focuses on mapping of relationship between connectedness to nature and life satisfaction, meaningfulness of life, rumination, reflection, actual level of the contact with nature and the location where respondents grew up most of their childhood (rural, suburban, urban). Obtained data were analyzed by both parametric and distribution-free tests. The results besides other things show that the level of connectedness to nature correlates moderately strong with reflection and they both together predict meaningfulness of life independently of the influence of life satisfaction. In the qualitative research, we give answers to question what nature can mean to young people.

Key words: life satisfaction, meaningfulness, nature, positive psychology, ecopsychology

Altruizmus – prehliadaný rozmer múdrosti?

Altruism – neglected dimension of wisdom?

Ivan Brezina

*Ústav Experimentálnej Psychológie, SAV
expsvivan@savba.sk*

Psychologické definície vymedzujú múdrosť prevažne na pozadí kognitívnych, emocionálnych a reflektívnych schopností. Sociálne zručnosti zastávajú v odlišných koncepciách rovnako doplnkové, druhoradé miesto, takmer výhradne bez ďalšieho odkazu k altruizmu. Zároveň nám však výskumy laických presvedčení naznačujú, že altruizmus spolu so sociálnym aktivizmom prezentuje jednu z hlavných črt osobností považovaných za nositeľov múdrosti (Gándi, Matka Tereza, Martin Luther King). Ochota pomôcť bez nároku na odmenu tvorí univerzálnu súčasť systému morálnych hodnôt svetových náboženstiev. Tendencia pomôcť aj za cenu vlastnej straty sa v posledných rokoch stala predmetom neurofyziologických štúdií. Altruizmus je tiež intenzívne skúmaný v oblasti evolučnej psychológie. Antropológovia si kladú otázky ohľadom histórie vzájomnej spolupráce v ľudských spoločnostiach. Do akej miery je možné tieto poznatky relevantne syntetizovať do ďalšieho vývoja konceptualizácie múdrosti?

Kľúčová slova: múdrosť, altruizmus, sociálne zručnosti

Psychologists define wisdom usually on the background of cognitive, emotional and reflective abilities. In vast majority of concepts, social skills represent only additional attribution while altruism itself is rarely - or not even - mentioned at all. Meanwhile, more research on folk conceptions of wisdom show altruism together with social activism as uniting personality characteristics of wise nominees (Mahatma Gandhi, Mother Teresa, Martin Luther King Jr.). Willingness to help with no expectation of any compensation forms universal part of religious moral systems. Tendency to help at own cost has become a subject of several studies based in neurophysiology. New approaches to understanding of altruism rise in anthropology and evolutionary psychology. Up to what extend are we able to synthesize new interdisciplinary knowledge into developing conception of wisdom?

Key words: wisdom, altruism, social skills

T-E-R-I: základ seberozvoje

B-E-R-I: Base of self-improvement

*Pavel Humpolíček
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity Brno
hump@phil.muni.cz*

Model TERI sestává ze tří součástí/funkcí – Těla, Emocí a Rozumu, které tvoří základnu trojbokého jehlanu a jsou v ideálním případě volně propojeny jedna s druhou, a s rovnoměrně rozloženou vahou vlivu jedna na druhou. Vlivem vyrovnání báze modelu dochází ke vzniku a následnému propojení také se čtvrtým vrcholem jehlanu – s Intuicí. Je-li tomu tak, dokáže jedinec reagovat na životní události rychle, volně a intuitivně – ve smyslu bezprostředně, bez prodlevy způsobené zahlcením emocemi, tělesnou nepohodou či mnoha myšlenkami.

Vzhledem k psychotherapeutickému procesu je Model TERI blízký modelu osobnosti, který popsal Carl Gustav Jung (charakterizovaný čtyřmi do dvojic uspořádanými funkcemi: myšlení – cítění; vnímání – intuice), a který dále zajímavě rozpracovala například Marie-Louise von Franz, konceptem tzv. inferiorní funkce (ve vztahu k hladině vědomí).

Model TERI je základní jednotkou sebereflexe a současně jednoduchým sebe/reflexivním a funkčním nástrojem pro laiky i odborníky, v sebe-rozvoji i v podpoře cíleného/komplexního sebe-rozvoje klienta/pacienta.

Klíčová slova: tělo, emoce, rozum, intuice, TERI, seberozvoj, vývoj, zrání

BERI model consists of three components/functions - Body, Emotions and Reason, which form the basis of triangular pyramid and ideally are loosely connected with one another, and in evenly distributed weight of influence to each other. Compensation of the model base leads to the establishment and subsequent connection with the fourth peak of the pyramid - with Intuition. If so, an individual can respond to life events quickly, freely and intuitively – it means immediately, without delays caused by congestion of emotions, physical discomfort or many of thoughts.

Considering to the psychotherapeutic models TERI model is closed to the model of personality described by Carl Gustav Jung (characterized by four functions arranged in pairs: thinking - feeling, perception - intuition), and which was further elaborated by Marie-Louise von Franz in her concept of the 'inferior function' (in relation to the level of consciousness).

TERI model is the base of self-reflection and is used as a simple self/reflective and functional tool for laics and experts, useful in self-development the same as in targeted support of self/complex-development of client/patient.

Key words: body, emotions, reason, intuition, BERI, self-improvement, development, maturation

Možnosti rozvoje dobrodružné terapie v ČR

Development opportunities of the Adventure Therapy in the CR

Jiří Kirchner

*Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra
jiri.kirchner@seznam.cz*

Dobrodružná terapie je nově vznikající terapeutický směr, který zahrnuje fyzicky a psychicky náročné činnosti odehrávající se většinou v odlehlem, přírodním prostředí, nebo prostředí, které navozuje dobrodružné situace. Využívá zkušenosti z poznatku, že faktor dobrodružství a rizika byl pedagogy a psychology identifikován jako velmi výrazný a efektivní element, který je schopen vytvořit vzorce chování pro řešení krizových situací a je vhodným nástrojem pro „odpoutání“ se od problémů. převážná většina programových komponent je využívána z outdoorových aktivit.

Poster bude zaměřen na představení outdoorových zátěžových programů a dobrodružné terapie jako progresivního a moderního terapeutického směru vhodného pro zařazení do prevence či léčby psychopatologických jevů a různých druhů psychických i fyzických handicapů. Cílem je rozšíření povědomí o tomto směru a následné zefektivnění, inovativnost a aplikace moderních ověřených a atraktivních přístupů do praxe.

Poster prezentuje možnosti pro odbornou veřejnost dozvědět se o této metodě konkrétní informace od světových odborníků zaměřených na tuto problematiku, jelikož se v září v ČR bude konat 6th International Adventure Therapy Conference.

Klíčová slova: dobrodružná terapie, psychologie sportu, zážitková pedagogika

Adventure Therapy is a newly evolving stream of therapy. This kind of therapy encourages physically and mentally challenging activities to take place in remote, natural environment, or an environment promoting challenging situations. Identified by psychologists and academics, adventure therapy draws on experience and experiential activities. It takes advantage of the fact that adventure and risk have been identified as very substantial and effective pedagogical and psychological elements, being able to create patterns of behaviour to solve crises as well as an appropriate instrument of “letting loose.” The majority of programming is outdoor activity based.

The poster will focus on introducing outdoor endurance programs and adventure therapy as a progressive and modern therapeutic approach, appropriately classified as a form of prevention or treatment of psychopathological phenomena and various kinds of psychological and physical handicaps. The main goal is to spread awareness about this therapy stream and promote its subsequent innovation and application of modern, attested and attractive practical approaches.

Poster will present possibilities for professionals take a part of 6th International Adventure Therapy Conference held in September in Czech Republic.

Key words: adventure therapy, sport psychology, experiential education

Dominantní copingové strategie vysokoškoláků

The dominant coping strategies of university students

Helena Fejfarová^{1,2}

Petra Kadlecová¹

Vladislav Jankovych¹

¹Poradenské centrum Mendelovy univerzity v Brně

*²Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně
helena.fejfarova@gmail.com*

Příspěvek popisuje výzkumné šetření, které se zaměřuje na výskyt dominantních strategií zvládnání stresu (dle dotazníku SVF 78) u vysokoškolských studentů (lékařské fakulty, přírodovědné fakulty, filozofické fakulty, technických oborů a specializace v pedagogice) ve věku 20 -25 let. V tomto věkovém období lze předpokládat upevnění osvojených copingových strategií v konfrontaci s nároky vysokoškolského studia a života. Z pohledu psychologického poradenství na vysokých školách se nabízí otázka, zda lze považovat některou strategii za preferovanou, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi studenty a studentkami, zda u nich převažují pozitivní copingové strategie nad negativními. Z průběžných výsledků se jeví genderově významná otázka sociální opory, ve které ženy skórují mnohem výše oproti mužům. Dále se dle průběžných výsledků jeví jako výrazná potřeba kontroly situace u obou pohlaví, naopak z negativních strategií je nejvýraznější perseverace. Závěry šetření vedou k otázkám, na které bude vhodné se zaměřit v budoucnu, jako například, zda profil klientů poradenských center vysokých škol koresponduje s výsledky preferovaných strategií u vysokoškoláků.

Klíčová slova: stres, copingové strategie, vysokoškoláci

This paper describes research which focuses on the occurrence of dominant coping strategies (questionnaire SVF 78) in university students (Medical Faculty, Science Faculty, the Faculty of Arts, technical fields and specialization for education) aged 20 -25 years. In this age group can be expected consolidation of the acquired coping strategies when confronted with the demands of university study and life. From the perspective of psychological counseling in universities, the question is whether one can be considered as the preferred strategy if there is a statistically significant difference between students and students, whether the positive strategies outweigh over negative coping strategies. The intermediate results appear significant gender issue of social support, in which women score much higher than men. Furthermore, according to interim results appear to be significant need for control of the situation in both sexes, while the negative strategy is most pronounced perseveration. Findings lead to questions, which will be focused on in the future, such as whether the client profile of university counseling centers corresponds with the results of the preferred strategies for college students.

Key words: stress, coping strategies, university students

Osobnostné charakteristiky vybranej skupiny užívateľov zažívajúca flow v kyberpriestore

Personality characteristics of selected group of users experiences flow
in cyberspace

Karol Kováč
STU – Slovenská technická univerzita
kovac.karol@stuba.sk

Cyberpriestor v porovnaní s tradičnými médiami, predstavuje zmenu v komunikačnom procese a štruktúre, ponúka obrovské možnosti využitia v interakcii medzi užívateľmi, užívateľmi a spoločnosťami a interakcií užívateľov s médiom. V interakcii medzi užívateľmi so cyberpriestorom sa vytvára vnem sprostredkovaného prostredia, na užívateľa pôsobí mnoho psychologických procesov a charakteristík. Významnou psychologickou premennou zažívanou užívateľmi v cyberpriestore je flow. Koncept flow ako súčasť paradigmy pozitívnej psychológie predstavil a dôsledne rozpracoval Csikszentmihalyi. Flow v najjednoduchšej forme chápe ako stav optimálnej skúsenosti alebo pôsobivej skúsenosti. Štúdia prezentuje výsledky exploračného výskumu na vybranej sociálnej skupine účastníkov z hľadiska výskytu flow v súvislosti s osobnostnými dimenziami LMI (Heinz Schuler, Michael Prochaska).

Kľúčová slova: osobnostné dimenzie, flow, kyberpriestor

Cyberspace in comparison with traditional media, the change in the communication process and structure, offers great possibilities for use in the interaction between users, users and companies, and interactions of users with medium. The interactions between users and cyberspace creates a sensation of mediated environment, the user operates with a number of psychological processes and characteristics. An important psychological variable for users in cyberspace is flow. The concept of flow as part of a paradigm of positive psychology was presented and carefully developed by Csikszentmihalyi. Flow in its simplest form is understood as a state of optimal experience or an impressive experience. Exploratory study presents results of research on selected social group of participants in terms of flow in relation to personality dimensions LMI (Heinz Schuler, Michael Prochaska).

Key words: personality dimensions, flow, cyberspace

Seba - determinácia a základné psychologické potreby vo vzťahu k prežívaniu pozitívnych a negatívnych emócií.

Self determination and satisfaction of basic psychological needs in relation to experiencing positive and negative emotions

Jozef Benka
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
jozef.benka@upjs.sk

Cieľ: Vychádzajúc z teórie Seba-determinácie (SDT) bolo zámerom práce analyzovať vzťahy medzi základnými psychologickými potrebami (autonómiou, vzťahovosťou, kompetenciou), osobnostnými rozdielmi v seba-determinácii a prežívaním pozitívnych a negatívnych emócií (VEGA 1/1092/12).

Metódy: Vzorku tvorilo 102 vysokoškolských študentov (priemerný vek=21.4; SD=2.5; 85% žien), ktorí vyplnili dotazníky ohľadom základných psychologických potrieb, úrovne seba-determinácie a frekvencie prežívania pozitívnych a negatívnych emócií. Dáta boli analyzované prostredníctvom korelačnej analýzy a lineárnych regresných modelov za účelom zistenia relatívnej sily príspevku premenných v explorovaných vzťahoch.

Výsledky: Korelačná analýza poukázala na pozitívny vzťah medzi frekvenciou prežívania pozitívnych emócií a všetkými konštruktmi SDT. Obdobne avšak negatívny vzťah bol zaznamenaný vzhľadom na prežívanie negatívnych emócií. Regresné modely ďalej odhalili, že frekvencia prežívania negatívnych emócií preukázala najsilnejší negatívny vzťah s osobnostnými rozdielmi v seba-determinácii ($\beta = -0.437$; ≤ 0.01) a frekvencia prežívania pozitívnych emócií, bola najsilnejšie pozitívne asociovaná s mierou uspokojenia potreby autonómie ($\beta = 0.404$; $p \leq 0.01$).

Záver: Zistené výsledky sú v súlade s teoretickými predpokladmi ako aj empirickými zisteniami aktuálnych štúdií. Navyše poukazujú na zaujímavý trend a síce, zatiaľ čo frekvencia prežívania negatívnych emócií bola asociovaná s relatívne stabilným aspektom osobnosti, frekvencia prežívania pozitívnych emócií bola najsilnejšie asociovaná s mierou uspokojenia potreby autonómie.

Kľúčová slova: seba-determinačná teória, základné psychologické potreby, pozitívne a negatívne emócie

Aim: Based on Self-determination theory (SDT) the aim of this study was to analyze the relationship between basic psychological needs (autonomy, relatedness, competence) personality differences in self-determination and the frequency of experiencing positive and negative emotions (VEGA 1/1092/12).

Methods: The sample consisted of 102 university students (mean age=21.4; SD=2.5; 85% female) who completed questionnaires regarding basic psychological needs, self-determination and frequency of experiencing positive and negative emotions. The data were analyzed via correlation analysis and linear regression models were built to explore the relative contribution of variables in explored relationships.

Results: Correlation analysis showed a positive relationship between the frequency of experiencing positive emotions and all SDT variables. Similarly, significant but inverse relationship was found in relations to experiencing negative emotions. Regression models

revealed that the frequency of experiencing negative emotions was most strongly related to personality differences in self-determination ($\beta = -0.437$; ≤ 0.01) and frequency of experiencing positive emotions was most strongly related to the satisfaction of autonomy need ($\beta = 0.404$; $p \leq 0.01$).

Conclusion: The findings correspond with the theoretical assumptions as well as empirical findings of current SDT research. In addition, the findings of this study show an interesting pattern. While

frequency of experiencing negative emotions was associated with a relatively stable aspect of personality, frequency of positive emotions was more strongly associated the satisfaction of autonomy as a need.

Key words: self-determination theory, basic psychological needs, positive and negative emotions

Fyzická aktivita a sociálně-kognitivní determinanty kvality života u českých a amerických seniorů

Physical activity and social cognitive influences on quality of life
in Czech and American older adults

Steriani Elavsky¹

Jiří Mudrák²

Pavel Slepíčka²

¹The Pennsylvania State University

*²Katedra pedagogiky psychologie a didaktiky sportu, Fakulta tělesné výchovy a sportu,
Univerzita Karlova v Praze
sxe16@psu.edu*

S postupujícím věkem se objevují fyziologické změny vedoucí k funkčním omezením s možnými negativními důsledky pro kvalitu života. Dopady procesu stárnutí na kvalitu života nicméně vykazují značnou interindividuální variabilitu, která je částečně podmíněna životním stylem daného člověka. Důležitý faktor představuje v tomto ohledu fyzická aktivita. Bylo zjištěno, že fyzická aktivita přispívá ke zvýšení kvality života starších dospělých. Fyzicky aktivní starší lidé bývají například zdravější a celkově lépe adaptovaní než jejich méně aktivní protějšky. V předkládané studii se zabýváme vztahem fyzické aktivity a kvality života u vzorku českých ($n = 254$) a amerických ($n = 189$) seniorů. Nejprve jsme u obou skupin porovnávali úroveň fyzické aktivity a kvality života a následně jsme prostřednictvím strukturálního modelování analyzovali vztah mezi těmito dvěma proměnnými. Zjistili jsme, že čeští seniori udávali vyšší úroveň fyzické aktivity, ale nižší úroveň fyzického zdraví a nižší životní spokojenost ve srovnání s americkými seniory. V navrhovaném modelu předpokládáme nepřímý vztah mezi fyzickou aktivitou a životní spokojeností, který je zprostředkovaný vnímanou sebe-účinností a specifickými oblastmi kvality života (vnímaným psychickým a fyzickým zdravím). Vyšší úroveň fyzické aktivity byla spojena s vyšší mírou vnímané sebe-účinnosti ($\beta = .49$, $p < .001$). Sebe-účinnost byla spojena s vnímaným psychickým ($\beta = .17$, $p < .01$) a fyzickým zdravím ($\beta = .22$, $p < .001$). Vnímaný tělesný ($\beta = 0.31$, $p < 0.001$) a psychický zdravotní stav ($\beta = 0.30$, $p < 0.001$) byly poté spojeny s životní spokojeností. Model odpovídal našim datům

(CFI = 0.921, 0.063 RMSEA = [CI = 0.037 až 0.089], SRMR = 0.050) a vysvětloval 81% rozptylu v životní spokojenosti. Výsledky odpovídají dalším studiím, které uvádějí, že tělesná aktivita může zvyšovat kvalitu života u starších dospělých prostřednictvím vlivu na sociálně-kognitivní faktory.

Klíčová slova: fyzická aktivita, kvalita života, sebe-účinnost, senioři

With aging come many physiological changes that lead to functional decline with potentially negative consequences for quality of life (QOL). However, there is considerable interindividual variability in how aging impacts QOL that is partially dependent on lifestyle factors such as physical activity. Physically active older adults have better health and function than their sedentary counterparts and physical activity has been shown to enhance QOL in older adults. In this study, we compared levels of physical activity and QOL between two samples of Czech ($n=254$) and American ($n=189$) older adults. Subsequently, we conducted a path analysis within a structural equation modeling framework to test a social cognitive pathway of the PA-QOL relationship. Czech older adults reported higher levels of physical activity but lower levels of physical health-related QOL and lower life satisfaction as compared to American older adults. The proposed model hypothesized indirect paths between physical activity and life satisfaction, mediated by self-efficacy and domain-specific QOL. Higher levels of PA were associated with higher self-efficacy ($\beta=.49$, $p < .001$). Self-efficacy was associated with mental health ($\beta=.17$, $p < .01$) and physical health status ($\beta=.22$, $p < .001$). Physical ($\beta=.31$, $p < .001$) and mental health status ($\beta=.30$, $p < .001$) were then associated with life satisfaction. The model represented an acceptable fit to the data (CFI=.921, RMSEA=.063[CI=.037-.089], SRMR=.050), and explained 81% of variance in life satisfaction. The results are in line with other studies indicating that physical activity may enhance QOL in older adults through impact on social cognitive factors.

Key words: physical activity, quality of life, self-efficacy, older adults

Vnímaná kvalita života u žen středního věku: Znamenají příznaky menopauzy nízkou kvalitu života?

Perceptions of quality of life in middle-aged women:
Do symptoms mean poor quality of life?

*Steriani Elavsky, Hilary Kimble, Lauren Frank,
Moe Kishida, Jenna Adams, Catherine Reale
The Pennsylvania State University
sxe16@psu.edu*

U žen souvisí střední věk s obdobím přechodu, kdy se projevuje řada fyziologických změn včetně nepříjemných akutních příznaků, jako jsou návaly horka a noční pocení. Z biomedicínské perspektivy bývá často předpokládáno, že tyto příznaky vedou ke snížené kvalitě života. Domníváme se však, že tento pohled je omezený a dostatečně nebere v úvahu podstatu pocitu subjektivní pohody. V této studii jsme proto zkoumali, jaké faktory považují ženy v různých stádiích klimakteria za zásadní pro svou kvalitu života.

Studie se účastnil neklinický vzorek žen z amerického státu Pennsylvania (N = 194, věk 35 - 60). Respondentky vyplnily on-line dotazník, který obsahoval řadu otevřených otázek týkajících se toho, jak ženy vnímají svou kvalitu života, ale také standardní nástroje hodnocení kvality života a klimakterických příznaků (např. Utian Quality of Life Scale, Green Climacteric Scale). Z obsahové analýzy odpovědí žen vyplynulo, že si nejvíce cení takových oblastí života jako jsou mezilidské vztahy (uvedeno 94% žen), zdraví (47%) a spiritualita / náboženství (25%). Ženy obecně zmiňovaly pozitivní myšlenky a pocity (např. vděčnost, spokojenost) a vztahy s ostatními. Některé nicméně zmiňovaly také negativní myšlenky a pocity, jako jsou strach, obavy nebo smutek (33%). Mezilidské vztahy byly identifikovány jako nejdůležitější determinanta kvality života (55%), naopak špatný zdravotní stav a pracovní problémy byly často vnímány jako faktory, které kvalitu života snižují (31% a 30% v uvedeném pořadí). Zdá se, že menopauza u většiny žen neměla žádný nebo jen zanedbatelný vliv na kvalitu života. Jen menšina žen uvedla, že příznaky jako jsou návaly horka a některé tělesné změny spojené se stárnutím mají dopad na jejich kvalitu života. Škály hodnotící kvalitu života založené na pocitu subjektivní pohody měly vyšší vztah s globální životní spokojeností než škály hodnotící klimakterické symptomy. Výsledky této studie zdůrazňují význam hodnocení kvality života z hlediska pocitu subjektivní pohody a zpochybnější smysluplnost hodnocení kvality života žen v klimakteriu prostřednictvím negativních příznaků.

Klíčová slova: kvalita života, menopauza

For women midlife coincides with the menopausal transition, a period of physiological changes that for most manifests acutely in the form of bothersome symptoms such as hot flashes and night sweats. In the biomedical view the presence of these symptoms is often equated with reduced quality of life (QOL). This view is limiting and does not adequately reflect wellbeing. The present study explored factors associated with QOL in women across the menopause spectrum. Community-dwelling women (N=194, Age 35-60) were recruited for a study involving an online survey. The survey contained a series of open-ended questions soliciting women's perceptions of QOL as well as established measures of QOL and menopausal symptoms (e.g., Satisfaction with Life Scale, Utian Quality of Life Scale, Greene Climacteric Scale). Content analysis of women's responses indicated that among the most valued life domains were interpersonal relationships (cited by 94% of women), health (47%), and spirituality/religion (25%). Women generally cited positive thoughts and feelings (gratitude, satisfaction) and relationships with others when reflecting on their life. However, some cited negative thoughts and feelings such as fear and worry or sadness (33%). Interpersonal relationships were identified as the most important determinant of better QOL (55%) but poor health and occupational problems were frequently seen as making QOL worse (31% and 30%, respectively). Relative to menopause, most women saw no or little impact on their QOL. Indeed, only a few identified symptoms such as hot flashes impacting their QOL and some cited physical changes associated with aging. Wellbeing based measures of QOL exhibited stronger associations with global life satisfaction than did measures of menopausal symptomology. The results of this study underscore the importance of evaluating QOL from the perspective of wellbeing and cast doubt on symptom-based measures as meaningful indices of QOL in women undergoing the menopausal transition.

Key words: quality of life, menopause

Psychologický well-being u mladých dospelých venujúcich sa dobrovoľníckej činnosti

Psychological well-being of young adults dedicated to volunteering

Lucia Gálová

Dagmara Veselková

Katedra psychologických vied, FSVaZ UKF Nitra

lgalova@ukf.sk

Príspevok sa zaoberá termínom well-being a diferencuje medzi subjektívnym well-beingom a psychologickým well-beingom. Dané pojmy sú vnímané cez odlišné teoretické pozadie s rovnakým zámerom vyjadriť mieru prežívaného osobného well-beingu, ktorý má viacero determinantov. Pri determinantoch osobného well-beingu je pozornosť sústredená na dobrovoľnícku činnosť. Cieľom príspevku je komparácia psychologického well-beingu mladých dospelých, ktorí sa v rôznej miere venujú dobrovoľníckej činnosti a ktorí sa dobrovoľníckej činnosti nevenujú. Výskumnú vzorku tvorilo 176 respondentov vo veku od 20 do 35 rokov. Pre meranie psychologického well-beingu bola použitá skrátená 18-položková verzia škály Psychological Well-Being (Ryff, 1989). Mladí dospelí, ktorí sa venujú dobrovoľníckej činnosti majú vyšší psychologický well-being ako tí, ktorí sa dobrovoľníckej činnosti nevenujú. Dobrovoľníci zároveň vo vyššej miere naplňajú oblasti duševného života ako sebaaprijatie, pozitívne vzťahy s druhými, autonómia, kontrola prostredia, zmysel života a osobný rozvoj ako tí, ktorí sa dobrovoľníckej činnosti nevenujú. Dĺžka vykonávania dobrovoľníckej činnosti nezvyšuje vnímanie psychologického well-beingu. Funkcionalita súvisiaca s náplňou dobrovoľníckej činnosti rozlišuje mieru vnímaného psychologického well-beingu.

Klíčová slova: well-being, subjektívny well-being, psychologický well-being, dobrovoľníctvo

The article deals with the term well-being and differentiates between subjective well-being and psychological well-being. The concepts are viewed through different theoretical background with the same intention to express the degree of personal well-being, which has multiple determinants. Attention is focused on volunteering as one of the determinants of personal well-being. The aim of article is a comparison of psychological well-being of young adults who are active volunteers, who are not volunteers. The research sample consisted of 176 respondents aged 20 to 35 years. For measuring psychological well-being was used shortened 18-item version of the scale Psychological Well-Being (Ryff, 1989). Young adults who are interested in volunteering perceive greater psychological well-being than those who are not interested in volunteering. Volunteers also fulfill a greater degree of self-acceptance, positive relations with others, autonomy, control environment, the meaning of life and personal development than those who are not volunteers. The time of the implementation of voluntary activity does not increase the psychological well-being. The functionality associated with a charge of voluntary activity distinguishes the perceived level of psychological well-being.

Key words: well-being, subjective well-being, psychological well-being, volunteering

Časová orientace Philipa G. Zimbarda v kontextu dosavadních výzkumů

Time perspective from the Philip G. Zimbardo point of view
in the context of existing research

*Zdeněk Krpoun
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity Brno
zdenykk@seznam.cz*

Časová orientace představuje specifický způsob konstruování toku času do minulého, přítomného a budoucího rámce. P. G. Zimbardo mluví o ideální a vyvážené časové orientaci jako o nejlepších možných způsobech nastavení naší mysli. Většina lidí má podle něho však tendenci upřít se výhradně na jeden převažující časový rámec a opomíjet ostatní, což často ústí v maladaptivní způsob myšlení, chování a prožívání. Časová orientace byla zkoumána v kontextu široké palety psychologických jevů. Za všechny lze uvést post-traumatickou stresovou poruchu, závislost na návykových látkách, efektivitu řešení problémů a fenomén flow. Příspěvek se snaží českému čtenáři přiblížit jejich provázanost s časovou orientací a interpretuje závěry dosavadních výzkumů.

Klíčová slova: časová orientace, vyvážená časová orientace, ideální časová orientace, předpojatá časová orientace

Time perspective is a specific way of designing the flow of time into past, present and future framework. P. G. Zimbardo speaks of an ideal and balanced time perspective as the best possible ways of setting our minds. According to him most people tend to overestimate the only one time frame and ignore the others, which often results in a maladaptive way of thinking, behavior and experience. Time perspective was examined in the context of a wide variety of psychological phenomena. To include all post-traumatic stress disorder, drug addiction, effective problem solving and the phenomenon of flow. The presentation tries to get Czech readers closer to their relationship to the time perspective and interprets the findings of existing research.

Key words: time perspective, balanced time perspective, ideal time perspective, biased time perspective

Jak typologie osobnosti předvídá manažerský styl vedení lidí?

How does the personal typology predict the managerial style in leading people?

*Rudolf Kubík
QED Group, a.s.
rudolf.kubik@qedgroup.cz*

Předkládaný příspěvek má za cíl přispět k tématu predikce manažerského stylu vedení lidí. Zkoumá vztah mezi typologií osobnosti a preferovaným manažerským stylem vedení lidí a věnuje se tedy tématu, jaký má manažer osobní potenciál v rozvoji svých pod-

řízených. Typologie osobnosti je zkoumána pomocí osobnostního dotazníku 4Elements a pomocí korelační a regresní analýzy je testován vztah s výstupy testu manažerských stylů vedení. Manažerský styl vedení je kvantifikován skrze výsledky testu Leadership judgment indicator. Hlavní testovanou hypotézou předkládaného příspěvku je, že dané osobnostní typy ovlivňují námi preferovaný styl vedení lidí. Osobnostní profil tak může být významným určujícím faktorem rozvojového potenciálu manažera při vedení lidí. Poster krátce představuje typologii osobnosti 4Elements a metodiku testu Leadership judgment indicator, v hlavní části jsou prezentovány výsledky empirické analýzy a představuje hlavní závěry výzkumu.

Klíčová slova: typologie osobnosti, leadership, 4Elements, Leadership judgment indicator

This paper aims to contribute to the topic of prediction of the managerial style. It analyses the relationship between personal typology and a preferred managerial style of leading people. Thus it contributes to the topic managerial potential in leading subordinates. The personal typology is examined through the 4Elements test. The correlation and regression analyses are used to test the relationship with the outcomes of the managerial style test. The leadership style is being quantified by the Leadership judgment indicator test. The main hypothesis of this paper is that the given personality influences our preferred style of leading people. Personal profile thus can be a significant determinant of the development potential of the manager for his subordinates. The poster briefly presents the 4Elements personal typology and the Leadership judgment indicator methodology. In the main part of the poster there are presented the main results of the empirical analyses and the main conclusions.

Key words: personal typology, leadership, 4Elements, Leadership judgment indicator

Technika omezené zevní stimulace - pilotní studie, první kvalitativní data

Restricted environmental stimulation technique: Pilot study, first qualitative data

*Marek Maluš, Martin Kupka
Daniel Dostál, Veronika Kavková
Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra psychologie
marek.malus@upol.cz*

Zkratka Chamber REST označuje variantu Techniky omezené zevní stimulace prováděné v určité „komoře“, místnosti či speciálně upraveném zařízení pro pobyty v izolaci o různé délce. Izolaci myslíme samotou a senzorickou deprivací (především zrakovou a sluchovou). Pobyt je dobrovolný, jedince pravidelně navštěvuje opatrovník. Nejmodernější známé zařízení tohoto druhu se nachází v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné, kde dr. Urbíš již přes dva roky poskytuje týdenní a delší pobyty. Tato služba je mezi laickou veřejností známa jako „terapie tmou“. Náš výzkumný tým realizoval v roce 2011 pilotní studii smíšeného designu mapující jak cílovou populaci této nevšední techniky tak změny, ke kterým u jedinců po jejím absolvování dochází. Tento příspěvek se zaměřuje na kvalitativní data respondentů: motivace, očekávání, obavy vs. reálný průběh

a subjektivně hodnocený význam pobytu, konfrontace s původními představami. Byla použita polostrukturovaná interview, metoda SEIQoL či data ze spontánních produktů respondentů. Data naznačují, že se jedná o nevhodnější metodu přinášející intenzivní sebezkušenost s velkým a prozatím nevyužitým potenciálem v osobnostním růstu, možná i v terapeutickém procesu.

Klíčová slova: chamber REST, terapie tmou, pilotní studie, kvalitativní data, SEIQoL

The abbreviation Chamber REST stands for a variant of Restricted Environmental Stimulation Technique carried out in a „chamber“, room or specially adapted device for stays in isolation of different duration. Isolation stands for loneliness and sensory deprivation (primarily visual and auditory). The stay is voluntary, a respondent is regularly visited by a „sitter“. The most modern known device of this kind in the Czech Republic is Běskydské rehabilitační centrum in Čeládná. Dr. Urbíš has been providing one week long or longer stays for more than two years in here. These procedure is among public known as a „dark therapy“. Our research team realized a pilot study of mixed design in 2011. We focused on mapping the target population of this unusual technique and on changes occurring in individuals after getting through it. This contribution focuses on qualitative data of respondents: motivation, expectations, worry vs real progress and subjectively rated importance of the stay, the confrontation with original ideas. We used semistructured interviews, SEIQoL method and data from spontaneous products of the respondents. Data indicate that this is a remarkable method of intensive selfexperience with a great and untapped potential in personal growth, perhaps even in therapeutic process.

Key words: chamber REST, dark therapy, pilot study, qualitative data, SEIQoL

Technika omezené zevní stimulace - osobní růstové a terapeutické možnosti

Restricted environmental stimulation technique:
personal growth and therapeutic possibilities

*Martin Kupka, Marek Malůš
Daniel Dostál, Veronika Kavková
Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra psychologie
martin.kupka@upol.cz*

Technika omezené zevní stimulace (REST) má dvě základní formy realizace: Chamber REST a Flotation REST. Varianta Chamber REST probíhá v místnosti, která je izolovaná od průniku světla a do značné míry i hluku. V místnosti je sociální zařízení, postel, k dispozici je jídlo a nápoje dle potřeby. Člověk v takovémto prostoru setrvává většinou 1 až 3 dny. Je pod terapeutickým dohledem a v případě tísně může místnost kdykoliv opustit. Důraz je kladen na přípravu k pobytu ve tmě. Varianta Flotation REST je vázána na vodní prostředí. K dispozici je nádrž s vodou, která má tělesnou teplotu, ve vodě je rozpuštěná látka, která umožňuje, aby dotýčný byl vodou nadnášen. Nádrž s vodou se uzavře, čímž se vytvoří konstantní prostředí tmy a ticha. Varianta Chamber REST v kombinaci s dalšími terapeutickými postupy má terapeutický potenciál, který umožňuje re-

strukturalizaci postojů, názorů, umožňuje rovněž pochopení vlastních emočních vzorců ve vztahu k sociálnímu okolí, působí na sebezpojetí a umožňuje rovněž vhléd do aktuálních problémů. Varianta Flotation REST má podobné spektrum účinků jako relaxace, autogenní trénink, meditace. Její využití souvisí především s léčebným vlivem při snižování hypertenze, léčbě nespavosti, zvládání stresu, poskytuje rovněž úlevu od chronických bolestí, svalového napětí, zlepšuje kreativitu.

Klíčová slova: REST, senzorická deprivace, sociální izolace, osobní rozvoj

REST has two applied forms: Chamber REST and Flotation REST. The Chamber variant proceed in a chamber that is isolated from outside light and noise. A sanitary installation, bed, food and beverage are at disposal. Man usually stays there for 1-3 days. He is under therapeutic supervision and he can leave the chamber if needed. The Flotation REST variant is connected with water environment. At disposal is a water tank that has body temperature. In the water is melted compound that enables flotation on surface. The tank can be closed which creates constant environment of darkness and silence. Chamber REST variant in combination with other therapeutic techniques has a therapeutic potential that enables restructuralization of attitudes, opinion, understanding of own emotional formulas in relation to social environment, acts on change of self-concept and enables an insight into actual problems. Flotation REST variant has a similar effects as relaxation, autogenous training, meditation. Its use is mainly connected with medical influence by hypertension reducing, insomnia treatment, stress coping, it also provides relieve by chronic pain and muscle tension, improves creativity.

Key words: REST, sensory deprivation, social isolation, personal growth

Systemická terapia a jej pozitívne aspekty

Systemic therapy and its positive aspects

Alexandra Topol'ská
Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety
sasa.topolska@gmail.com

Predkladaný príspevok predstavuje systemický prístup v terapeutickej práci s klientom, pričom sa zameriava na jeho pozitívne aspekty. Témy ako silné stránky klienta, identifikácia funkčných vzorcov správania, nachádzanie intaktných „členstiev“ v oblastiach sociálneho života či pozitíva vyplývajúce z terapeutického vzťahu sú predmetom nášho záujmu. Cieľom práce je snaha o zachytenie a popísanie možných zovšeobecnení pojednávajúcich o pozitívnych aspektoch systemického terapeutického procesu, inšpirovaného najmä Hamburgskou školou a Na riešenie orientovaným prístupom, vychádzajúc zo skúseností z individuálnej terapeutickej skúsenosti.

Klíčová slova: systemický prístup, pozitívne aspekty terapie, silné stránky klienta, terapeutický vzťah

The article presents a systemic approach to therapeutic work with clients, focusing on its positive aspects. Topics such as strengths of the client, identification of the functional

behavior patterns, finding intact "memberships" in the areas of social life and positives arising from the therapeutic relationship will be discussed. The work is an effort to capture and describe possible generalizations about the positive aspects in systemic therapeutic process, especially inspired by the Hamburg School and Solution-oriented approach, based on the experiences of individual therapeutic experience.

Key words: systemic approach, positive aspects of therapy, the client's strengths, therapeutic relationship

Psychometrické charakteristiky nově vytvořeného dotazníku Flow State Questionnaire

Psychometric properties of a newly established Flow State Questionnaire

*Tímea Magyaródi, Henriett Nagy,
Péter Soltész, Tamás Mózes, Attila Oláh
Doctoral School of Psychology, Eötvös Loránd University
magyarodi.timea@gmail.com*

Výchozím bodem konstrukce nového dotazníku Flow State Questionnaire (PPS-FSQ) byla Csikszentmihályiova fenomenologická definice a naším cílem bylo vytvoření spolehlivého nástroje k měření jednotlivých dimenzí zážitku flow (zatím neexistuje shoda ohledně základních faktorů). Pokusili jsme se vytvořit dotazník, který vychází jak z teoretických základů, tak z empirických zjištění.

První verze dotazníku PPL-FSQ zahrnovala 40 položek. Verzi jsme testovali na 214 zkoumaných osobách. Provedli jsme explorativní analýzu post hoc a faktorovou analýzu, na základě kterých jsme získali dvoufaktorový model se 16 položkami. Dotazník byl vytvořen pomocí přiřítání položek, takže druhá verze se skládala z 23 položek. Tuto verzi jsme testovali v rámci několika studií na 260 účastnících, kde jsme ověřovali latentní strukturu dotazníku. Krok za krokem jsme odstranili 3 položky, jejichž faktorové náboje byly nižší než 0,5, tak, aby byl výsledkem faktorové analýzy model zahrnující dva faktory: „Rovnováha mezi nároky a dovednostmi“ a „Ponoření do aktivity“.

Identifikace těchto dvou faktorů přináší podporu pro teoretickou hypotézu, že základními faktory zážitku flow jsou rovnováha mezi nároky a dovednostmi a ponoření do aktivity.

Klíčová slova: flow, dotazník, faktorová analýza, základní dimenze

The starting point of the establishment of the Flow State Questionnaire (PPL-FSQ) was Csikszentmihályi's phenomenological definition, and our purpose was the reliable measurement of flow dimensions (there is no accordance yet about its basic factors). We made an attempt to develop a questionnaire which is based on theoretical principles and empirical results.

The first version of PPL-FSQ consisted of 40 items. For testing this questionnaire we conducted a study of 214 participants. We performed exploratory post hoc analysis and factor analysis on the data and got a result of a two-factor model of 16 items. The questionnaire was developed by item-imputation, so the second version of it had 23 items.

After this step we tested it in several studies with 260 participants and the latent structure of the questionnaire was checked. We excluded 3 items step by step, which factor loading was less than 0,5, so the exploratory factor analysis had the result of a two-factor model: “The balance between challenges and skills” and “Absorption in the activity” factors.

Identifying these two dimensions strengthens the theoretical hypothesis that the basic factors of flow experience are the balance between challenges and skill, and the absorption in the task.

Key words: flow, questionnaire, factor analysis, basic dimensions

Cesty ke štěstí a životní spokojenost v Maďarsku

Ways of happiness and life of satisfaction in Hungary

*Henriett Nagy, Tímea Magyaródi
Eötvös Loránd University
nagy.henriett@ppk.elte.hu*

Seligman (2002) popisuje tři různé cesty k dosažení štěstí: 1) příjemný život, 2) angažovaný život a 3) smysluplný život. Naším cílem bylo upravit maďarskou verzi dotazníku Orientations to Happiness Questionnaire (OTH, Peterson et al., 2005), jenž měří tři cesty ke štěstí. Na vzorku 205 dospělých osob (78 mužů, 127 žen; věk 18-74 let; $M=29,86$, $SD=11,57$) jsme zkoumali různé cesty ke štěstí a jejich vztah k životní spokojenosti. Faktorová struktura maďarského dotazníku OTH byla analyzována pomocí explorativní faktorové analýzy. Na základě našich výsledků se objevily u dvou položek (včetně života smyslu) nízké komunality. Po extrakci jsme získali třífaktorový model, který odpovídá původní struktuře OTH. Dvě škály dotazníku (1 a 2) měly výbornou vnitřní konzistenci, škála smysluplného života však vykazovala reliabilitu poměrně nízkou ($\alpha=0,649$). Škály spolu vzájemně pozitivně korelovaly ($r=0,155-0,446$; $p<0,001$). Signifikantní korelace jsme objevili mezi příjemným životem a životní spokojeností ($r=0,213$) a mezi angažovaným životem a životní spokojeností ($r=0,334$), ne však mezi životní spokojeností a smysluplným životem. Ani v životní spokojenosti, ani v orientaci na štěstí nebyly nalezeny žádné rodové rozdíly. Věk významně koreloval pouze s příjemným životem ($r=0,320$).

Klíčová slova: životní spokojenost, příjemný život, angažovaný život, smysluplný život

Seligman (2002) described three different ways of obtaining happiness: (1) life of pleasure; (2) life of engagement; (3) life of meaning. Our aim was to adapt the Hungarian version of Orientations to Happiness Questionnaire (OTH, Peterson et al., 2005), which measures the three routes to happiness. Different ways to happiness and their association with life satisfaction were investigated with 205 adults (78 male, and 127 female, age 18-74 years, mean age=29,86, $SD=11,57$). The factorial structure of the Hungarian OTH was analyzed via exploratory factor analysis. According to our results two items (including life of meaning) have low communalities, and after item-extraction we got a three-factor model which fits to the original OTH structure. Two OTH scales (1, 2) showed excellent internal consistencies, but life of meaning resulted a moderate reliability ($\alpha=0,649$). The three scales were positively intercorrelated ($r=0,155-0,446$, $p<0,001$). We found signific-

ant correlation between life of pleasure and life satisfaction ($r=0,213$), and between life of engagement and life satisfaction ($r=0,334$), but there was no significant correlation between life of meaning and life satisfaction. According to our results there are no significant gender differences related to life satisfaction or orientations to happiness, and the age was only significantly correlated with life of pleasure ($r=-0,320$).

Key words: life of satisfaction, life of pleasure, life of engagement, life of meaning

1. Konference pozitivní psychologie v České republice
1. Czech Positive Psychology Conference
Brno 23.-24.5.2012

