

# 1. Konference pozitivní psychologie v ČR

## 1<sup>st</sup> Czech Positive Psychology Conference



**Brno, 23.-24.5.2012**

Filozofická fakulta Masarykovy univerzity

# Pozitivní psychologie – inspirace pro výzkum, teorii i praxi

1. Konference pozitivní psychologie v ČR  
Brno, 23.5.2012



**Alena Slezáčková**

# Proč pozitivní psychologie?

Do r. 1999: převládající „na problém zaměřený“  
přístup v psychologii

Předměty výzkumů v letech 1972-2006:

deprese : osobní pohoda = 5:1

deprese : štěstí = 72:1



# Pozitivní psychologie ve světě

- vznik na přelomu 20. a 21. století, 1. a 2. vlna PP
- význam filosof. kořenů a poznatků humanistické, existenciální psychologie a psychologie zdraví
- hlavní představitelé: M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, E. Diener, B. Fredrickson, A. Linley,...



- aplikovaná pozitivní psychologie: pozitivní vzdělávání, pozitivní psychoterapie, pozitivní koučing,...

# Pozitivní psychologie je:



Aktuální proud v současné psychologii doplňující obraz osobnosti člověka a společnosti o kladná témata.

Studuje především:

- **pozitivní individuální vlastnosti a rysy**
- **pozitivní prožívání a myšlení**
- **pozitivně fungující společenství a instituce**

Aktuální témata pozitivní psychologie:

- **silné stránky charakteru a ctnosti** (*character strengths and virtues*)
- **optimální prospívání, vzkvétání** (*flourishing*)
- **posttraumatický rozvoj** (*posttraumatic growth*)
- **pozitivní edukace** (*positive education*)

# Pozitivní psychologie není:



- způsob „**pozitivního myšlení**“, vyzývající k nasazení „**růžových brýlí**“
- výzva k **ignorování negativních aspektů** lidské existence, vyhýbání se náročným zkušenostem
- poskytovatelem **zjednodušujících návodů**, nabídek přímočarých cest ke štěstí a slibů o okamžitém úspěchu

# Pozitivní psychologie v ČR

## I. INSPIRACE A ZDROJE

- **psychologie zdraví:** J. Křivohlavý, J. Mareš, V. Kebza, I. Šolcová, S. Hoskovcová, B. Koukola, V. Břicháček
- **duševní hygiena:** L. Míček, J. Křivohlavý
- **psychologie osobnosti:** M. Blatný, V. Smékal, K. Balcar
- **klinická psychologie:** M. Preiss
- **psychologie sportu:** V. Hošek
- **psychologie náboženství:** V. Smékal, P. Halama, P. Říčan, M. Stríženec
- **výzkum osobní pohody a kvality života:** M. Blatný, J. Mareš, J. Dosedlová, A. Slezáčková, D. Kováč

# Pozitivní psychologie v ČR

## II. AKTUÁLNÍ VÝZKUM

- **Výzkum na VŠ:** diplomové a bakalářské práce tématicky čerpající z oblasti pozitivní psychologie (optimismus, naděje, vděčnost, smysluplnost, PTR, flow...)
- **Psychologický ústav Akademie věd ČR:** výzkum osobní pohody, kvality života, resilience, spirituality, posttraumatického rozvoje, silných stránek charakteru,...



# Pozitivní psychologie v ČR

## III. PRAXE

### Aplikace poznatků pozitivní psychologie v:

- **poradenství a psychoterapii**
- **výchově a vzdělávání**
- **zdravotnictví**
- **personalistice a koučingu**
- **sociální práci**
- **sportu**



# Centrum pozitivní psychologie v ČR



[www.pozitivni-psychologie.cz](http://www.pozitivni-psychologie.cz)

**Sekce pozitivní psychologie při ČMPS**

**Cíl:** semináře a workshopy PP, překlad a ověření intervenčních a dotazníkových metod PP, konzultace pro diplomové a jiné práce, mezinárodní spolupráce (ENPP, IPPA).

***Všichni zájemci o spolupráci jsou vítáni!***

# Jak mohou být poznatky pozitivní psychologie užitečné?

- zaměření se na kladné aspekty existence
- uvědomění a záměrné využívání předností a silných stránek
- podpora a ocenění úspěšného výkonu
- vyšší míra pozitivního prožívání
- zlepšení mezilidských vztahů
- kladný postoj k sobě a svému okolí
- zvýšení osobní pohody a štěstí

# Co je štěstí?



# Koncepce osobní pohody a štěstí

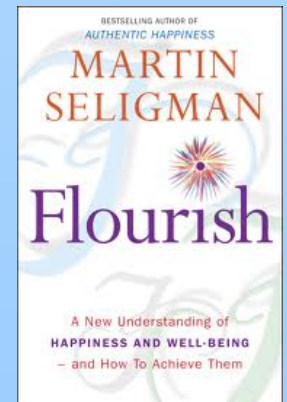
- **Osobní pohoda** - *Well-being* (Diener et al., 1999; Ryff, Singer, 2002)
- **Teorie sebeurčení** - *Self-determination theory* (Deci, Ryan, 1985)
- **Opravdové štěstí** - *Authentic happiness* (Seligman, 2003)
- **Optimální prospívání, vzkvétání** - *Flourishing* (Keyes, 2003)
- **Duševní bohatství** - *Psychological wealth* (Diener, Biswas-Diener, 2008)
- **Pozitivita** - *Positivity* (Fredrickson, 2009)
- **PERMA** (Seligman, 2011)

# Co tvoří lidské štěstí?

## “PERMA“

(Seligman, 2011)

- **Positive emotions** (radost, naděje, zájem, láska,...)
- **Engagement** (zaujetí, ponoření do činnosti - flow)
- **Relationships** (vřelé, blízké mezilidské vztahy)
- **Meaningfulness** (smysl, účel, vyšší cíl)
- **Accomplishment** (úspěšný výkon)



# Jak jsme na tom v ČR se štěstím?

## **Světová databáze štěstí** (*World Database of Happiness*)

Průměrná životní spokojenost občanů České republiky v letech 2000 až 2009 na škále 0 až 10: **6,5**

(max. Costa Rica 8,5; min. Togo 2,6; z EU: Maďarsko 5,5; Slovensko 5,9; Polsko 6,4; Rakousko a Nizozemí: 7,6)

## **Index šťastné planety** (*Happy Planet Index*)

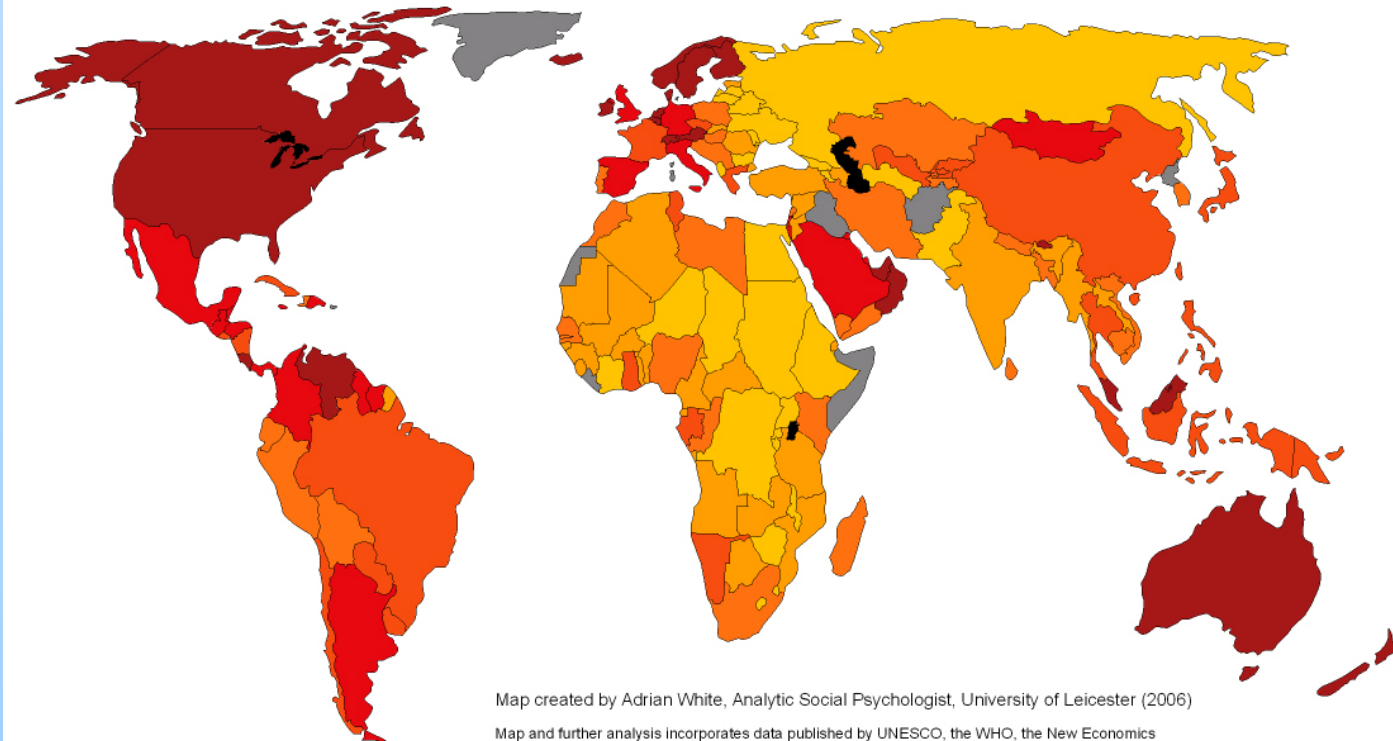
(White, 2007): Česká republika na **77.** místě ze 190 zemí.

## **Databáze ISSP** (*International Social Survey Programme*)

Souvislosti prožívaného štěstí s názory a přesvědčeními

# Mapa světového štěstí

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



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

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

