

Alena Slezáčková



PRŮVODCE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ

Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace



 **GRADA®**

Věnováno Mariovi a mým rodičům

s láskou a vděčností

Alena Slezáčková

PRŮVODCE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ

Nové přístupy, aktuální poznatky,
praktické aplikace

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

PRŮVODCE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ

Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

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

Recenzovali:

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

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

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

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

ISBN 978-80-247-3507-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

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

OBSAH

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

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

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

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

PŘEDMLUVA

Milí čtenáři,

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

Co všechno můžete na následujících stránkách očekávat?

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

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

Pro koho je tedy pozitivní psychologie prospěšná?

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

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

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

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

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

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

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

Alena Slezáčková

Brno, duben 2012

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

1. ÚVOD DO POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE – HISTORICKÝ A FILOZOFICKÝ KONTEXT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¹ Jméno Csikszentmihalyi se vyslovuje „Čiksentmiháji“.

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

Nelze nevzpomenout také multidimenzionální model psychosociální zralosti adolescentů od E. Greenbergerové (1984), jehož dimenze jsou blízké aktuální koncepci charakterových předností, práce C. Ryffové (1989), zmiňující „osobní růst“ coby smysl jedince pro kontinuální vývoj a uskutečnění svých potenciálů (koncept blízký humanistické sebeaktualizaci), či významný příspěvek L. Kohlberga (1981, 1984) na téma morálního vývoje. Otázkou životní smysluplnosti se zabývala také řada existenciálních psychologů, od V. E. Frankla (1994, 1995) až po současného I. Yaloma (2006).

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

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

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

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

1.2 VÝVOJ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE VE SVĚTĚ

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

Někteří z vůdčích představitelů pozitivní psychologie, C. R. Snyder a S. J. Lopez (2002), vyzývali ve své době dokonce k oddělení od dosavadní psychologie, k „deklaraci nezávislosti“ na patologickém modelu a k vytvoření samostatné vědy pozitivní psychologie. Také M. Seligman (2003) zpočátku odmítal přímou návaznost pozitivní psychologie na humanisticky orientované psychology s diskutabilní výtka jejich nedostatečné vědeckosti.

Podobné projevy a prohlášení zvedly v psychologických vodách určitou vlnu nevole a s jejich důsledky jsme se v podobě apriorních odsudků pozitivní psychologie jako celku donedávna vyrovnávali. V současnosti již však od představitelů pozitivní psychologie znívá smířlivý tón a oproti dřívějšímu vyčleňování se z dosavadního proudu psychologie

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

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

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

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

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

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

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

Se snahou o maximální uplatnění získaných poznatků v praxi souvisí aktuální trend aplikované pozitivní psychologie (Linley, Joseph, 2004). Klade důraz na využití výsledků zkoumání ve školství a vzdělávacím procesu (Gilman a kol., 2009; Seligman a kol., 2009), koučingu (Biswas-Diener, 2010) a samozřejmě v psychoterapii a poradenství (Seligman, Peterson, 2003; Joseph, Linley, 2004), kde nabízí obohacující posun směrem k odhalování klientových kladných vlastností a rozvíjení jeho vnitřních potenciálů. Cenným přínosem je také uplatnění myšlenek pozitivní psychologie v oblasti pracovní psychologie, kde zdůrazňují etický rozměr práce a morálku v obchodním podnikání (Gardner a kol., 2002; Damon, 2004), ve zdravotnictví a psychologii zdraví (Seligman, 2008) a obecně v pomáhajících profesích.

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

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

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

² Viz <http://www.ppc.sas.upenn.edu>.

³ Viz <http://www.ippanetwork.org>.

⁴ Viz <http://www.enpp.eu>.

⁵ Viz <http://www.cappeu.com>.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Závěrem této části shrňme, že současná pozitivní psychologie není pouhou „vědou o štěstí“. Její snahou není nabízet pohled přes „růžové brýle“, nebo snižovat význam negativního prožívání a vlivu nepříznivých podmínek v životě člověka. Příklon k vědeckému studiu pozitivních vlastností a stavů, jehož jsme v současné psychologii svědky, by tedy neměl být nesprávně pochopen jako výzva k ignorování negativních aspektů lidské existence – neboť dobré, kladné stránky člověka nabývají svého významu právě díky těm „nežádoucím“ a „negativním“. V mnoha případech jsou to právě negativní zkušenosti a emoce, které stojí za vzepětím síly a tvořivosti, za projevy hluboké lidskosti či za úsilím o vlastní růst a seberealizaci – a bezpochyby jim náleží místo ve vnitřním životě člověka.

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

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

1.3 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE V ČR

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

Mezi hlavní zastánce směru pozitivní psychologie u nás patří především J. Křivohlavý (2004, 2006, 2007, 2009, 2011), jenž se ve svých publikacích věnuje jak obecným otázkám, tak vybraným okruhům pozitivní psychologie, jako jsou vděčnost, naděje, moudrost a smysluplnost existence.

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

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

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

oblasti pozitivní psychologie. Významným zdrojem inspirace jsou pro ně dříve vzniklé práce, jejichž autoři se sice přímo nehlásí k pozitivní psychologii, avšak zpracovávali příbuzná témata: otázky kvality života, subjektivní pohody, spokojenosti se životem, nezdolnosti, optimismu, moudrosti, smysluplnosti a další. Řadu styčných ploch tak vykazují práce vycházející z oblasti psychologie zdraví (Křivohlavý, 2001; Kebza, Šolcová, 2003, 2008; Hnilica, 2006; Hoskovicová, 2006; Břicháček, Habermannová, 2007; Hošek, 2003; Paulík, 2011 a další), z okruhu duševní hygieny (Míček, 1986) nebo sociální psychologie (Dosedlová, 2008; Baumgartner, 2011). K tématu smysluplnosti života a spirituality jsou cenným přínosem příspěvky P. Říčana (2006) nebo K. Balcara (1995).

V roce 2009 vzniklo v Brně *Centrum pozitivní psychologie CPPC*⁷, které sdružuje odborníky z řad psychologů, terapeutů, učitelů, koučů a příslušníků ostatních pomáhajících profesí (včetně studentů těchto oborů) se zájmem o výzkum či aplikace poznatků pozitivní psychologie. Smyslem a náplní CPPC je organizace přednášek, seminářů a konferencí a postupné zpřístupňování metod a intervencí pozitivní psychologie české odborné i laické veřejnosti. Cílem těchto aktivit je rozšiřovat povědomí o pozitivní psychologii a možnostech využití jejích poznatků v psychologické, pedagogické, zdravotnické, sociální i ekonomické praxi.

1.4 VÝUKA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

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

Na Pensylvánské univerzitě v USA a na univerzitě *East London* ve Velké Británii je již možné vystudovat samostatný magisterský obor aplikované pozitivní psychologie (MAPP). Tréninkový program pozitivní psychologie nabízí také americká *Drexel University*.

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

Na základě dosavadních vlastních zkušeností můžeme navrhnout dva způsoby výuky pozitivní psychologie: jedním z nich je výuka pozitivní psychologie jako samostatného předmětu, jež by však neměla být omezena na pouhé předávání informací. Měla by si klást za cíl také podporu lepšího sebepoznání studentů, posilování kladných aspektů

⁷ Viz <http://www.pozitivni-psychologie.cz>.

jejich osobnosti a silných stránek a rozvíjení vnitřních potenciálů. Za obzvlášť důležité pokládáme podporu uvědomování si významu a souvislostí pozitivního i negativního prožívání, povzbuzení motivace, kritického myšlení studentů a jejich otevřenosti vůči všem aspektům života – a částečně tak přispět k procesu zrání a rozvoje osobnosti budoucích psychologů. Z orientační obsahové analýzy výpovědí studentů, kteří v rámci svého studia na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity absolvovali předmět Pozitivní psychologie, vyplynulo, že nejvíce si cenili zajímavosti a aktuálnosti předmětu. Kladně hodnotili také možnost praktického využití získaných poznatků a zkušeností v profesním i osobním životě a vypovídali také o zvýšené motivaci ke studiu psychologie obecně.

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

At' již je zvolen jakýkoli způsob předávání poznatků z oblasti pozitivní psychologie, má šanci stát se hodnotným zdrojem obohacení současných učebních plánů studijního oboru psychologie i ostatních pomáhajících oborů.

Současným světovým trendem je snaha o implementaci poznatků pozitivní psychologie do všech úrovní vzdělávacího procesu, nejen do vysokoškolské přípravy. O konkrétních důvodech, výsledcích pilotních programů pro základní a střední školy i dalších souvislostech bude pojednáno podrobněji v samostatné kapitole, věnované pozitivní edukaci.

2. ZÁKLADNÍ TÉMATA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Připomeňme, že pozitivní psychologie při svém převládajícím zaměření na studium kladných stránek života člověka v žádném případě nesnižuje význam negativních zkušeností, problémů a náročných životních situací. Vždy je třeba rozumět člověku a okolnostem jeho života v jeho komplexnosti a rozmanitosti, v níž kladné stránky nabývají svého významu právě díky těm „nežádoucím“ a „negativním“.

Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie a z ní vyplývajícího terapeutického přístupu je tedy předpoklad, že právě skrze cílenou orientaci na to, co je v životě člověka zdravé, nosné a funkční, lze posílit mechanismy zvládání těch situací a úkolů, které jsou obtížné, konfliktní a náročné. Jinak řečeno: skrze rozpoznání a podporu silných stránek osobnosti člověka a orientaci na kladné aspekty jeho života lze podpořit schopnost zvládání obtížných situací a zvýšit tak míru prožívaného štěstí a životní úspěšnosti.

Jak již bylo zmíněno, pozitivní psychologie zastřešuje výzkumy i praktické aplikace výsledků z oblasti studia kvality života a osobní pohody (*well-being*) a podrobně se věnuje otázkám pozitivních emocí a optimálního prožívání. Zkoumá kladné a žádoucí vlastnosti a rysy osobnosti, výhody i úskalí pozitivního způsobu myšlení a po delší době znovu otvírá otázku dobrého charakteru a mravnosti. Pozornost věnuje také faktorům pozitivně fungujících společenství a institucí.

V následující kapitole si představíme významné poznatky z hlavních tematických okruhů současné pozitivní psychologie. Obsazení všech témat, kterým se nyní badatelé pozitivní psychologie teoreticky i empiricky věnují, by dalece přesáhlo rozměry této práce. Vybíráme proto především ta témata, o kterých se domníváme, že jsou důkladně zpracována, empiricky ověřena a nabízejí užitečné možnosti využití v praktickém životě.

Podotkneme, že jednotlivé tematické celky (pozitivní emoce, pozitivní způsob myšlení, pozitivně fungující vztahy a organizace) netvoří oddělené okruhy. Naopak úzce spolu souvisejí, vzájemně se podmiňují a jsou organicky propojeny v pestrosti každodenního života.

2.1 RŮZNÁ POJETÍ OSOBNÍ POHODY A ŠTĚSTÍ

Znáte někoho, kdo by nechtěl být v životě šťastný? Někoho, kdo by vědomě a cíleně dělal vše pro to, aby se mu nedařilo dobře a byl nespokojený? Předpokládám, že nikoli. Touha po štěstí – po klidu, vyrovnanosti, radosti, naplnění (jakkoli si je nazveme) –, je vlastní všem lidským bytostem.

Jak ale porozumět tomu, co přispívá našemu štěstí? Je možné štěstí, tu pověstnou „mušku jenom zlatou“, uchopit a podrobit vědeckému zkoumání, aniž by ztratilo něco ze své podstaty?

Z etymologického hlediska je české slovo „štěstí“ zřejmě praslovanského původu, kde slovo *sъčęstь* je znamenalo něco jako dobrý úděl (Rejzek, 2001). Slovník současné spisovné češtiny definuje heslo „štěstí“ jako „stav nebo pocit úplného uspokojení, blaha“, „zdar, úspěch“ nebo „příznivá shoda okolností“ (Slovník spisovné češtiny, 1998, s. 439). Aktuální vydání *Velkého psychologického slovníku* uvádí, že štěstí, je „pocit tělesného i duševního blaha bez tlaku neuspokojené potřeby; plnost bytí, charakterizované emocemi v rozsahu od spokojenosti až k intenzivní radosti“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 583).

Anglické *happy* je zřejmě odvozeno z islandského *happ* = šťastná náhoda nebo příležitost. Angličtina také vhodně rozlišuje mezi „*be happy*“ – být šťastný – a „*be lucky*“ – mít štěstí.

Zkusme si nejprve sami pro sebe říct, co pro každého z nás znamená pocit štěstí. Pro někoho může být štěstí spojeno s přítomností milované osoby, pro jiného se zážitky z vydařené dovolené a pro dalšího zase s prožitkem klidu a zaujetí při četbě poutavé knihy. I z toho důvodu, že si za „štěstí“ každý může dosadit poněkud odlišný obsah – což vzbuzuje dojem něčeho různorodého a obtížně měřitelného –, se donedávna vědecká psychologie studiem tohoto fenoménu příliš nezabývala.

Dalším důvodem, proč stálo cílené zkoumání štěstí dlouhou dobu mimo hlavní zájmy badatelů, je již dříve zmíněný převažující „medicínský model“ psychologie, v jehož centru pozornosti stála především snaha identifikovat poruchy, problémy a konflikty, porozumět jim a nacházet cesty k jejich zmírnění a uspokojivému vyřešení. Jako by štěstí pak již mělo přijít samo.

Jedním z podnětů pro cílené zkoumání otázek lidského štěstí a spokojenosti bylo zjištění, že v populaci USA se od roku 1960 do současnosti desetkrát zvýšila míra deprese a průměrný věk prvních příznaků deprese se snížil z dřívějších 29,5 na 14,5 roků. Nejedná se pouze o americký trend. Ve Velké Británii se v roce 1957 považovalo za velmi šťastné 52 % lidí, avšak v roce 2005 to bylo 36 % – a to i přesto, že se bohatství Britů za tu dobu ztrojnásobilo. Také z Číny přicházejí zjištění, že rychlý ekonomický rozvoj jde ruku v ruce se zvyšujícím se počtem dospělých i dětí, kteří zažívají úzkost a depresi (Ben-Shahar, 2007). A situace u nás? Ani v naší zemi neodpovídá hospodářský růst, k němuž došlo po roce 1989, adekvátnímu nárůstu životní spokojenosti obyvatel. Když se ohlédneme do minulosti, do sedmdesátých či padesátých let 20. století, do válečného období nebo ještě dále, nezbyvá než konstatovat, že nikdy dříve nebyla v naší vlasti lepší zdravotní péče, více možností studia a pracovního uplatnění a šancí poznávat svět, než je tomu nyní. A přesto lidé nejsou spokojení. Vkrádá se palčivá otázka: Proč, když je naše společnost rozvinutější a bohatší, nejsme šťastnější?

Otázka to rozhodně není jednoduchá. Přesto se pokusíme na ni nalézt alespoň částečnou odpověď. Než se však plně ponoříme do úvah o štěstí, věnujme pozornost dvěma příbuzným pojmům: osobní pohodě (*well-being*) a kvalitě života (*quality of life*). Studium faktorů, které přispívají ke šťastnému a spokojenému životu, se totiž v současné době uskutečňuje právě v rámci výzkumu osobní pohody a kvality života. U některých autorů se setkáváme se ztotožňováním obou pojmů, avšak obvyklejší je jejich rozlišování. Podívejme se tedy nejprve stručně na to, co rozumíme širším pojmem „kvalita života“.

2.1.1 KVALITA ŽIVOTA

Jaký život pokládáme za kvalitní? Před nedávnem jsem položila tuto otázku několika brněnským seniorům. Zajímalo mě, co lidé ve zralém věku kolem osmdesáti let rozumí kvalitou života:

- „Kvalita života, to je hlavně dobré zdraví. Musí být člověk spokojený, musí být v dobrém prostředí – a hlavně to zdraví, protože když není zdraví, není nic.“ (pan J. D., 81 let)
- „Kvalita života je hlavně zdraví, aby byl člověk zdravý, aby žil tak nějak užitečně. Abych měla někoho blízkého na popovídání si. Hlavní kvalita je rodina.“ (paní J. R., 78 let)
- „Pod kvalitou života si představím, že jsem se ráno probudil a že můžu večer spokojeně usnout. V průběhu dne jsem nikoho neurazil, v průběhu dne jsem měl trošičku příležitost promluvit si s těmi nejlepšími přáteli, které mám, a v průběhu dne si taky vzpomenu na to, že mě třeba ani nic moc nebolelo.“ (pan A. P., 83 let)

Uvedené autentické odpovědi mimoděk reflektují současný přístup k vědeckému zkoumání kvality života, který o ní uvažuje jako o složitém vícedimenzionálním fenoménu, jenž má svůj rozměr biologický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní i etický.

Kvalitu života můžeme definovat z různých úhlů. Podle Světové zdravotnické organizace WHO je kvalita života definována jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám (WHOQOL Group, 1995).

Světová zdravotnická organizace rozeznává šest základních aspektů kvality života: fyzickou stránku a úroveň samostatnosti (např. posouzení míry únavy, bolesti, mobility, závislosti na lékařské pomoci, schopnosti pracovat atp.), psychické zdraví a duchovní oblast (sebepojetí a sebehodnocení, poměr negativního a pozitivního prožívání, funkce myšlení, paměti a schopnost koncentrace, ale také osobní víra a spiritualita), sociální vztahy (osobní vztahy, intimní soužití, zdroje širší sociální opory apod.) a životní prostředí (finanční zdroje, dostupnost zdravotnické a sociální péče, podmínky domácího prostředí i vnějšího fyzikálního prostředí – klimatické podmínky, míra znečištění, hluku apod.). Rozpoznáváte tyto oblasti ve výše uvedených výpovědích našich seniorů?

O kvalitě života lze uvažovat v různých rovinách (Engel, Bergsma, 1988, cit. dle Křivohlavý, 2002): v makrorovině studujeme kvalitu života velkých společenských celků, například určité země, v tzv. mezorovině se zajímáme o kvalitu života malých sociálních skupin (žáků ve škole, pacientů na nemocničním oddělení). Třetí, osobní rovina již mapuje přímo život jednotlivce. Předmětem studia kvality života člověka může být jeho způsob prožívání a myšlení, jeho postoje, potřeby a přání, sebehodnocení, míra sebe-realizace a další aspekty. Mohou to však být i negativní jevy, jako kupříkladu míra bolesti při nemoci, negativní prožívání v osobní krizi či životním traumatu.

Na kvalitu života můžeme nahlížet jak z hlediska subjektivního, tak objektivního. Zatímco objektivní dimenze kvality života odpovídají životním podmínkám daného člověka (zdravotnímu stavu, socioekonomickému statutu apod.), subjektivní stránku tvoří jeho osobní pohoda a životní spokojenost. Pro posouzení kvality života daného člověka je důležité znát jeho hodnotový systém a očekávání i to, nakolik jsou jeho očekávání ve

shodě se subjektivně hodnocenou životní realitou, tedy s tím, jak jeho život skutečně probíhá. Pozitivní psychologie v této souvislosti zdůrazňuje význam hledání a porozumění těm faktorům, které přispívají k dobrému, smysluplnému životu a lidskému štěstí.

Otázkám měření kvality života se u nás podrobně věnují ve svých pracích J. Křivohlavý (2002) a J. Mareš (2006, 2007). Mezi tři základní skupiny metod měření kvality života patří metody objektivní (např. slovní hodnocení podle daných kritérií), subjektivní (rozhovor, popř. sebeposuzovací dotazník) a smíšené. Většina metod je konstruována pro dospělou populaci, avšak existují i kvantitativní a kvalitativní metody pro zjišťování kvality života u dětí a dospívajících. Přehled těch v současnosti neužívanějších podává J. Mareš (2007). Kvalita života se však nezkoumá pouze u zdravé populace, ale zjišťuje se také u osob s chronickým onemocněním – za všechny jmenujme alespoň u nás probíhající dlouhodobé studie kvality života onkologicky nemocných dětí (Blatný a kol., 2007; Blatný a kol., 2011).

2.1.2 OSOBNÍ POHODA A ŠTĚSTÍ

Kolikrát jsme slyšeli na otázku: „Jak se máš?“ lakonickou odpověď: „V pohodě.“? Pozastavme se na okamžik u toho, co nám vlastně tato odpověď říká. Co znamená být „v pohodě“? Že má dotazovaný dobrou náladu? Že ho zrovna nic nebolí? A nebo že dostal k výplatě přidáno?

Podle Světové zdravotnické organizace (WHOQOL Group, 1995) je osobní pohoda chápána jako významná složka a ukazatel kvality života. V současné době se při studiu osobní pohody uplatňují dva základní přístupy: eudaimonický a hédonický. Zatímco hédonický přístup je, stručně řečeno, orientován spíše na příjemné a radostné stránky života, eudaimonický přístup, nacházející své kořeny již u Aristotela (2000), vyzdvihuje význam osobního rozvoje, seberealizace a konání dobrých skutků.

V současné době je v pozitivní psychologii používáno pro popis stavu, kdy je člověk ku dobře a daří se mu, několika příbuzných pojmů: pohoda (*well-being*), spokojenost (*satisfaction*), štěstí (*happiness*), psychologické bohatství (*psychological wealth*), optimální prosperování a vzkvétání (*flourishing*)... I když je každý z nich jejich autory vymezen a operacionalizován poněkud odlišným způsobem, v podstatě reflektují různé aspekty téhož.

Představme si nyní na následujících řádcích škálu moderních názorů na osobní pohodu a štěstí, které v jejich rozmanitosti zastřešuje pozitivní psychologie.

2.1.3 OSOBNÍ POHODA V POJETÍ E. DIENERA

Klíčovou osobností pozitivní psychologie, která se výzkumem osobní pohody dlouhodobě zabývá, je Ed Diener. Tento významný americký psycholog pochází z Kalifornie, kde také studoval, a nejdelší část své kariéry strávil na univerzitě v Illinois. Výzkumu osobní pohody se intenzivně věnuje již od osmdesátých let 20. století a má za sebou bohatou výzkumnou a publikační činnost. Možná i díky podpoře své rodiny: jeho manželka Carol i tři děti jsou všichni psychologové. V poslední době Ed publikuje společně se svým synem Robertem Biswas-Dienerem, který se zabývá jak výzkumem, tak i aplikací pozitivní psychologie v koučingu. Robert nejenže úspěšně kráčí ve šlépějích svého otce, ale v mnoha směrech je také sám průkopníkem. Je známý tím, že neprovádí psychologický výzkum pouze od stolu s počítačem, ale vyráží za sběrem dat do všech koutů zeměkoule. Podařilo se mu získat unikátní data od takových skupin populace, jako jsou inuitští eskymáci,

příslušníci domorodých kmenů v Africe či obyvatelé slumů indické Kalkaty. Významně tak přispěl k obohacení mezinárodní databáze údajů o osobní pohodě napříč kulturami a civilizacemi, za což si od kolegů z branže vysloužil přiléhavou přezdívku „Indiana Jones pozitivní psychologie“.

Dříve, než se seznámíme s některými pozoruhodnými výsledky Robertova bádání, vraťme se ještě na chvíli k akademickým úvahám o osobní pohodě v pojetí jeho otce Eda Dienera.

Pojmem osobní pohoda (*subjective well-being*) rozumí E. Diener výsledek jak racionálního, tak emocionálního zhodnocení vlastního života. Negativní afektivita, pozitivní afektivita a životní spokojenost jsou, jak se ukázalo, na sobě nezávislé proměnné (Diener, Lucas, Oishi, 2002).

Ve svých novějších publikacích (Diener, Biswas-Diener, 2008) pracuje Ed Diener častěji s širším pojmem „štěstí“ (*happiness*). Aktuálně do své koncepce osobní pohody doplňuje také pojem *flourishing*, jímž má na mysli doslova vzkvétání, všestranné optimální prospívání osobnosti.

Mezi složky konceptu pojetí osobní pohody (*subjective well-being*, SWB) řadí:

- subjektivní stav duševní pohody, zahrnující převahu pozitivních emocí (PA – *positive affect*) a nižší poměr negativních emocí (NA – *negative affect*);
- kognitivní (racionální) zhodnocení spokojenosti se životem (LS – *life satisfaction*);
- zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života (F – *flourishing*, tj. míra spokojenosti se zdravím, vztahy, pracovním výkonem, využitím volného času, spokojenost se sebou sama apod.).

Zjednodušeně by se tedy Dienerova „rovnice osobní pohody“ dala zachytit jako:

$$\text{SWB} = \text{PA} - \text{NA} + \text{LS} + \text{F}.$$

Aby toho nebylo málo, operuje autorská dvojice badatelů v oblasti well-beingu (Diener, Biswas-Diener, 2008) nově také s termínem duševního bohatství člověka (*psychological wealth*). Podle svých slov tímto konceptem značně přesahují dosavadní chápání osobní pohody.

Duševní bohatství, které je důležitým předpokladem štěstí, podle nich zahrnuje:

- životní spokojenost a štěstí;
- spiritualitu a smysluplný život;
- pozitivní postoje a kladné emoce;
- láskyplné mezilidské vztahy;
- zapojení se do aktivit a pracovních činností;
- hodnoty a životní cíle, které vedou k jejich naplnění;
- fyzické a mentální zdraví;
- materiální dostatek pro uspokojení našich potřeb.

Za pozornost stojí, že otec a syn Dienerovi (2008) vyzdvihují také procesuální stránku štěstí. Štěstí v jejich pojetí není chápáno jako jakýsi konečný cíl, žádoucí a kladný emocionální stav, který vyplývá z naplnění tužeb a dosažení příznivých životních podmínek a okolností. Tak jako se při cestě k obzoru nedostupný horizont neustále vzdaluje, ukazuje

se, že i štěstí je třeba chápat nikoli jako pevný cíl, ale jako neustálý proces, jenž pramení z takového způsobu prožívání života a světa, který zahrnuje pozitivní postoje, smysl i spirituální rovinu. Skutečné vnitřní bohatství a štěstí do určité míry souvisí s vnějšími podmínkami života, ale především s naším vnitřním postojem k němu.

Druhým důležitým principem, na který autoři tohoto konceptu upozorňují, je skutečnost, že prožívané štěstí a spokojenost jsou prospěšné pro naše efektivní fungování. Štěstí tedy může být jak příčinou, tak i následkem životní úspěšnosti a spokojenosti člověka. Jednoduše řečeno, když jsme pozitivně naladěni, práce se nám daří – a z toho máme radost a pocit uspokojení, jež nás povzbuzují k další aktivitě. Současné výzkumy pozitivní emocionality jasně ukazují, že kladné emoce pomáhají udržovat dobré vztahy, podporují kreativitu v myšlení a zájem o nové činnosti (Diener, Biswas-Diener, 2008). Štěstí se tak stává nikoli cílem, ale spíše prostředkem, díky kterému dokážeme lépe dosahovat našich životních cílů, a zároveň klíčovým předpokladem našeho duševního bohatství. Jako bychom v tomto pojetí zaslechli ozvěnu Spinozovy myšlenky: „Štěstí není odměna za naši ctnost, nýbrž je to ctnost sama.“ (Spinoza, 2004, s. 270).

2.1.4 TEORIE SEBEURČENÍ

Již od sedmdesátých let 20. století se otázkou toho, co přispívá k naší spokojenosti, zabývá autorská dvojice Edwarda Deciho a Richarda Ryana (2002). Svůj přístup nazvali teorií sebeurčení (*Self-Determination Theory*) právě proto, že největší důraz kladou na vnitřní motivaci člověka, tedy na to, jak a čím určujeme svůj život. Obecně rozeznávají dva základní typy motivace: autonomie (stručně řečeno, chování na základě vlastní volby a svobodné vůle) a kontroly (chování vynucené závazky, povinnostmi, normami). Podmínkou spokojeného života je podle autorů naplnění tří základních psychologických potřeb: kompetence („Mám na to.“), autonomie („Řídím se tím, co považuji za dobré a důležité.“) a tzv. sociální začleněnosti („Vím, kam patřím.“).

Člověk s vysokou mírou autonomní motivace, tedy ten, který se zapojuje do činností, protože jej samotného zajímají, baví a připadají mu smysluplné, je ve svém životě (práci, studiu) nejen spokojenější, ale také kreativnější, flexibilnější, projevuje větší zájem a aktivitu, má lepší fyzické zdraví i kvalitu mezilidských vztahů (Deci, 2011). Významné uplatnění nachází teorie SDT v oblasti výchovy, vzdělávání a pracovní sféře.

2.1.5 POJETÍ OSOBNÍ POHODY PODLE C. D. RYFFOVÉ

Jiní významní badatelé z oblasti pozitivní psychologie, Carol D. Ryffová a Burton Singer (2002), nabízejí v odpovědi na otázku, jaké jsou faktory podporující duševní pohodu (*psychological well-being*), hned šest základních dimenzí (tři z nich úzce korepondují s teorií SDT):

1. sebezpřijetí – pozitivní postoj k sobě, znalost sebe sama a přijetí všech svých stránek, nejen těch dobrých, ale i nežádoucích vlastností, srozumění s vlastní minulostí;
2. osobní rozvoj – pocit nepřetržitého růstu a rozvoje, otevřenost novým zkušenostem, realizace vlastního potenciálu, schopnost vidět ve svém chování změny k lepšímu;
3. smysl života – pocit smysluplnosti současného i dřívějšího života, schopnost klást si životní cíle, uvažovat o smyslu a účelu života;

4. zvládání prostředí – pocit kompetence a zvládnutelnosti svého prostředí, přehled o tom, co se děje kolem, efektivní využívání příležitostí, schopnost zvolit či vytvořit si prostředí vhodné pro uspokojení svých potřeb a dosažení hodnot;
5. autonomie – nezávislost a sebeurčení, schopnost odolávat sociálním tlakům a zachovat si svůj způsob myšlení a jednání, nezávislost na posuzování druhých;
6. pozitivní vztahy s druhými lidmi – vřelé, uspokojující a důvěrné vztahy s druhými lidmi, zájem o blaho druhých, schopnost empatie, intimity a vzájemnosti ve vztazích.

O uvedených dimenzích se uvažuje nejen jako o složkách duševní pohody, ale jsou považovány také za její významné zdroje.

2.1.6 KONCEPT POZITIVNÍHO MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ C. KEYESE

Doplňující a komplexní pohled na lidské štěstí a duševní zdraví nabízí známý americký sociolog a psycholog Corey Keyes (Keyes, Haidt, 2007), který pracuje s termínem **flourishing**, označujícím celkové úspěšné prospívání osobnosti.

Jeho přístup je v mnoha ohledech podobný pojetí štěstí autorů E. Dienera a R. Biswas-Dienera (2008). Termínem *flourishing* rozumí C. Keyes stav tzv. pozitivního mentálního zdraví člověka (*positive mental health*), který nejen že netrpí duševními poruchami, ale je převážně pozitivně emocionálně naladěný a vykazuje úspěchy v osobní i sociální sféře svého života.

K výše uvedeným dimenzím duševní pohody podle C. D. Ryffové a B. Singera (2002) tedy C. Keyes přidává ještě další dva aspekty – emocionální a sociální pohodu:

1. Emocionální pohoda (*emotional well-being*): přítomnost pozitivních emocí, pocit štěstí a životní spokojenost. Tvoří ji:
 - pozitivní emoce – obvykle radostná, dobrá nálada, pocity klidu, vyrovnanosti, vitality;
 - štěstí – pocit štěstí prožívaný v současnosti nebo v uplynulých letech života, a to jak obecně, tak i v jednotlivých oblastech (zaměstnání, partnerství, vztahy);
 - životní spokojenost – pocit spokojenosti v současnosti, míra uspokojení z uplynulých let svého života, a to obecně i v jednotlivých oblastech.
2. Sociální pohoda (*social well-being*):
 - sociální akceptace – kladný postoj k lidem, uznání a akceptace druhých, i když se někdy chovají nepochopitelně;
 - sociální aktualizace – zájem o společenské dění, víra v dobrou společnost a potenciály pro její pozitivní rozvoj;
 - sociální přínos – pocit vlastní hodnoty, která je přínosná pro společnost, ocenění vlastních aktivit ze strany společnosti;
 - sociální soudržnost – zájem a péče o dění ve společnosti, sociální svět je chápán jako srozumitelný, logický a předvídatelný;
 - sociální integrace – bytí součástí společnosti, pocit podpory a sounáležitosti, sdílení.

C. Keyes vypracoval metodu *Mental Health Continuum Scale* (Keyes, 2002), pomocí níž lze odhadnout míru optimálního prospívání daného člověka. O šťastném a úspěšném,

tedy optimálně prospívajícím člověku můžeme dle Keyese (2010) hovořit v případě, kdy vysoce skóruje alespoň v jedné ze tří škál emocionální pohody (pozitivní emoce, štěstí a životní spokojenost) a v šesti z jedenácti škál pozitivního fungování, zahrnujících psychologickou a sociální pohodu (sebepřijetí, osobní rozvoj, smysluplnost, zvládání prostředí, autonomie, dobré mezilidské vztahy, sociální akceptace, sociální aktualizace, sociální přínos, sociální soudržnost a sociální integrace).

Člověk s vysokou mírou emocionální, psychologické a sociální pohody má dostatek energie a vitality, udržuje si blízké a důvěrné vztahy, pokračuje v procesu seberozvoje a prožívá svůj život jako smysluplný a účelný (Keyes, Haidt, 2007).

2.1.7 OD OPRAVDOVÉHO ŠTĚSTÍ K PERMA

Čelní představitel pozitivní psychologie Martin Seligman se netají tím, že osobou, která stála u samotného zrodu hnutí pozitivní psychologie, nebyl žádný věhlasný psycholog, ale jeho pětiletá dcera Nikki. Byla to právě tahle malá rozumbrada, která v létě roku 1995 zapředla se svým tátou při společné práci na zahradě rozhovor, jenž se stal pro M. Seligmána zásadní inspirací. Do té doby se totiž většinu své vědecké kariéry věnoval studiu deprese a tzv. naučené bezmocnosti. Co mělo v Nikkině povídání takovou sílu, že obrátilo pozornost jejího otce k úvahám o pozitivních stránkách života? Nikki se svému tátovi svěřila, že od svých tří do pěti let byla pěkně ukňouraná, ale když jí bylo pět, tak se rozhodla, že už kňourat nebude. A že to sice bylo těžké, ale zvládla to. A tak, když je táta pořád takový bručoun, tak že i on by s tím mohl konečně něco udělat. V té chvíli Seligman, v jádru spíše mrzoutského naladění, pochopil, že jeho rozmrzelost vrhá stín na rodinou pohodu, a rozhodl se, že se také změní. Navíc si uvědomil, že dosavadní pojetí výchovy dětí, založené na kritice a nápravě nedostatků, pro Nikki není potřeba, to přece zvládá sama. Spíše by bylo na místě posilovat její projevené silné stránky. A tak začal uvažovat o tom, jak přesměrovat a obohatit dosavadní psychologii takovým způsobem, aby byla schopna nabídnout poznatky a inspiraci všem těm, kteří chtějí poznat své silné stránky, rozvíjet je pro dobro své i společnosti, zvýšit míru pozitivního prožívání a nalézt účelné naplnění svého života. Z těchto úvah se zrodila pozitivní psychologie, věda nejen o štěstí, ale celkově o životě, který stojí za to žít.

Ve své zásadní publikaci *Authentic Happiness* (u nás vyšla v roce 2003 pod názvem *Opravdové štěstí*) se tedy M. Seligman nejen dělí o osobní zkušenosti, ale představuje i své pojetí lidského štěstí. Štěstí opravdového, trvalejšího, které odlišuje od prchavého a pomíjivého smyslového potěšení.

V konceptu „opravdového štěstí“ rozeznává Seligman tři zásadní komponenty: pozitivní emoce, aktivní zaujetí a smysluplnost.

1. První úroveň lidského štěstí souvisí s prožíváním pozitivních emocí: radosti, lásky, vděčnosti, naděje apod. Tyto emoce přispívají k tomu, že vnímáme svůj život jako příjemný a pohodlný (*pleasant life*). Emoce a prožitky jsou však nestálé a prchavé, a proto pouhá snaha o zvýšení frekvence a intenzity příjemných emocí k dlouhodobému štěstí nevede.
2. Druhou úroveň Seligmanovy koncepce opravdového štěstí je štěstí, které plyne z našich aktivit a životní angažovanosti (*engaged life*). Je to štěstí, které zažíváme, když jsme

plně ponoření do práce, koníčků nebo jiných volnočasových aktivit, ale také když plně prožíváme blízké mezilidské vztahy.

3. Třetí úroveň lidského štěstí souvisí s nalezeným smyslem, který je základem smysuplného života (*meaningful life*). Podle autora této koncepce lze smysl realizovat zejména tehdy, když rozpoznáme svoje silné stránky a přednosti a využíváme je v takových aktivitách, jež nevedou pouze k uspokojení našich vlastních potřeb, ale znamenají určitý přínos pro druhé lidi nebo celou společnost.

Z původně širokého až bezbřehého pojmu „štěstí“ se tedy vyloupily tři hlavní oblasti, které můžeme nezávisle na sobě měřit, můžeme je podporovat cílenými intervencemi a programy a jejich efektivitu zpětně ověřovat. Nutno podotknout, že klíčem k „opravdovému štěstí“ není snaha o maximální zvýšení míry štěstí ve všech úrovních, ale spíše dosažení vzájemné vyrovnanosti a harmonie jednotlivých složek.

I když se z *Opravdového štěstí* stal mnohokrát citovaný celosvětový bestseller, jeho autor ve svém myšlenkovém vývoji rozhodně neustrnul. Po deseti letech vydává v roce 2011 Seligman další knihu s názvem *Flourish* (Rozkvět) a na jejích stránkách otevřeně přiznává, že svůj tříložkový koncept opravdového štěstí již považuje za překonaný. Odklání se od poněkud problematického pojmu „štěstí“ a vrací se k širšímu označení „duševní pohoda“ (v originále *well-being*). Pro jeho komplexní uchopení zavádí akronym PERMA složený z počátečních písmen anglických slov: *Positive Emotion* (pozitivní emocionalita), *Engagement* (angažované zaujetí), *Positive Relationships* (kladné mezilidské vztahy), *Meaning* (smysl) a *Accomplishment* (úspěšný výkon).

Důvodů, které M. Seligmana vedly ke změně náhledu na otázky lidského štěstí, je hned několik: za prvé si plně uvědomil, že užívání pojmu „štěstí“ je skutečně zavádějící, neboť je až příliš svázan s pozitivním prožíváním, prožitky radosti a veselí. I když jsou pozitivní emoce velice důležitou složkou lidské pohody, zdaleka naše štěstí nestojí pouze na nich.

Dalším nedostatkem původní teorie opravdového štěstí, ke kterému se Seligman otevřeně přiznává, je nadhodnocení významu metod měřících spokojenost se životem. Bylo totiž zjištěno, že naše hodnocení celkové životní spokojenosti výrazně ovlivňuje to, jak se cítíme právě nyní, a to až ze 70 %! I zde se tedy projevilo nežádoucí zkreslení racionálního zhodnocení životní spokojenosti vlivem aktuálního prožívání. S touto chybou měření tak byli „do jednoho pytle“ s těmi „nespokojenými“ mnohdy zahrnuti i lidé, kteří prožívali vyšší míru aktivního zaujetí prací nebo považovali svůj život za smysluplný, jen se zkrátka u toho až tak moc nenasmáli. Přesto byli oproti těm „veselým“ mylně pokládáni za méně spokojené.

Třetí námitka, kterou vznáší Seligman sám proti sobě, se týká toho, že v původní teorii opravdového štěstí nebyly zastoupeny další cenné aspekty optimálního fungování člověka, kterými jsou kladné mezilidské vztahy a dosažení úspěšného výkonu.

Ve snaze vyvést vědu o štěstí ze slepé uličky navrhnul M. Seligman (2011) rozšířenou teorii duševní pohody, jejímž klíčovým pojmem se stává termín **flourishing**, optimální prospívání (viz tab. 1).

Tab. 1 Rozdíly mezi teorií opravdového štěstí a rozšířenou teorií duševní pohody (Seligman, 2011, s. 12)

	Teorie opravdového štěstí	Teorie duševní pohody
Ústřední téma:	štěstí	osobní pohoda
Měří se:	životní spokojenost	pozitivní emoce, zaujetí, smysluplnost, pozitivní vztahy, úspěšný výkon
Cíl:	zvýšit spokojenost se životem	zvýšit míru optimálního prospívání skrze zvýšení míry pozitivního prožívání, angažovaného zaujetí, smysluplnosti, pozitivních mezilidských vztahů a úspěšného výkonu

Hlavním rozdílem je, že v původní jednodimenzionální teorii opravdového štěstí se jednalo o pokus uchopit a vysvětlit lidské štěstí jako reálný, přímo měřitelný jev, úzce související s úrovní životní spokojenosti. V jeho rámci byly osoby, které vypovídaly o nejvyšší míře pozitivního prožívání, zaujetí a smysluplnosti, považovány za nejšťastnější a nejspokojenější. V nově předkládané teorii duševní pohody je však hlavní předmět studia pokládán nikoli za reálnou „věc“, ale za teoretický konstrukt⁸, který je potřeba přesně definovat. Pro názorný příklad můžeme sáhnout k meteorologii, kde je takovým konstruktem počasí. Počasí není samo o sobě reálnou věcí, ale je tvořeno souborem elementů (teplota, tlak, vlhkost, rychlost větru...), z nichž každý tvoří jeho nedílnou součást a každý je měřen specifickými přístroji a metodami. Teprve díky propojení jednotlivých údajů můžeme získat spolehlivou předpověď, zda nás čeká slunečný den, nebo otevřeme deštníky.

Podobně je tomu tedy i v Seligmanově komplexním přístupu k duševní pohodě. Každá z jejích složek hraje významnou roli, avšak žádná z nich sama o sobě nevysvětluje a nepředikuje celkovou úroveň psychické pohody. Na ni můžeme usuzovat teprve v případech, že víme, s jakou frekvencí a intenzitou prožívá daný člověk pozitivní emoce, nakolik vnímá smysluplnost své existence, zda je aktivně zaujatý pracovními činnostmi nebo volnočasovými aktivitami, jestli udržuje kvalitní mezilidské vztahy a dosahuje úspěchů ve své práci nebo studiu.

M. Seligman nevybral pět elementů svého nového pojetí duševní pohody náhodně. Každý z nich musel splňovat tři podmínky: přispívat duševní pohodě, být sám o sobě hodnotným cílem lidského snažení a být definován a měřen nezávisle na ostatních složkách. Každá ze součástí Seligmanova konceptu PERMA, jenž byl představen jako hlavní předmět studia pozitivní psychologie, těmto podmínkám vyhovuje a každá z nich je v těsném propojení s konceptem silných stránek charakteru, o němž bude na stránkách této knihy ještě podrobněji pojednáno.

⁸ Druh vědeckého pojmu, který představuje určitý jev neexistující ve fyzikálním světě, ale pouze v myšlení člověka nebo ve vědeckých teoriích a modelech. (Hartl, Hartlová, 2010)