



Key Competence **Happiness**

(Štěstí jako dovednost)

Příručka pro lektory

Pozitivní psychologie jako průřezové téma ve vzdělávání dospělých a poradenství





3

OBSAH

ÚVOD /6

SEDM ZPŮSOBŮ, JAK DOSÁHNOUT ŠTĚSTÍ: KATEGORIE OBSAŽENÉ V SOUBORU NÁSTROJŮ /8

PRŮZKUM O POCITECH ŠTĚSTÍ - KRÁTKÝ PŘEHLED /12

EKONOMIE ŠTĚSTÍ /20

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE VE VÝUCE /25

DALŠÍ ODKAZY A BIBLIOGRAFIE /36





ÚVOD

V posledních letech se pozornost veřejnosti soustředila na subjektivní pocit pohody a štěstí. Zejména o štěstí byla napsaná celá řada odborných a populárně naučných knih. Organizátoři seminářů tuto tendenci již nějakou dobu vydatně podporují. Nabízí odpovídající školení s cílem poskytnout těm, kdo hledají štěstí, strategie, jak jej mohou dosáhnout. Téma štěstí samozřejmě proniklo i do médií. Mnoho článků uveřejněných v různých novinách tak slibuje žhavé tipy a triky, jak vést šťastnější život. Projekt Key Competence Happiness realizovaný v rámci programu Grundtvig jde o krok dál, když hlásá, že štěstí je klíčovou schopností, kterou by si měli osvojit všichni dospělí, aby se mohli úspěšně zapojit do celoživotního vzdělávání. Projekt vychází ze strategií vytvořených v kontextu pozitivní psychologie, která představuje nový přístup zaměřený na řešení, zdroje a „pozitivní“ emoce. Nejprve si přiblížme, co přesně pojem štěstí vyjadřuje. Jak definujeme, nebo lépe, jak vědci definují štěstí? Protože pocit štěstí je ryze individuální záležitostí, zaměřujeme se zpravidla na nalezení definice subjektivního pocitu pohody. Pojem „subjektivní pocit pohody“ vyjadřuje způsob, jakým lidé hodnotí svůj vlastní život. Může mít kognitivní (např. spokojenost) nebo afektivní (např. štěstí nebo úleva) povahu. (Svenja Kristine Schattka, 2007¹) Z tohoto důvodu jsou při výzkumu subjektivního pocitu pohody běžně používány dvě rozdílné interpretace: na jedné straně je pocit štěstí považován za krátkodobý zážitek (stav), který člověk pocituje, když například tráví čas s osobou, jež je pro něj důležitá. Na druhé straně je na štěstí nahlíženo jako na dlouhodobý pocit, tendenci nebo znak. Studie subjektivního pocitu pohody, který představuje rovnováhu mezi pozitivním a negativním citovým stavem a kognitivním posouzením životního naplnění jedince, byla založena Andrewsem a Witheyem (Andrews, Withey, 1976).²

Podle Eda Dienera, jednoho z hlavních vědců zabývajících se tímto tématem, není tak důležitá intenzita prožívání štěstí, jako jeho frekvence. Čím šťastnější lidé jsou, tím více se dokáží radovat z drobných každodenních maličností nesnaží se čekat jenom na velké radostné životní události. (Ed Diener, 2009³)

Cílem této příručky je poskytnout školitelům a učitelům podporu při začleňování schválených cvičení vycházejících z koncepce pozitivní psychologie do pedagogické praxe v rámci procesu celoživotního vzdělávání.

V této souvislosti se také ptáme, proč konkrétně a z jakého důvodu mají být cvičení na štěstí do pedagogické praxe začleněna nebo lépe, jaké výhody tato integrace nabízí. Je štěstí nebo subjektivní pocit pohody skutečně klíčovou schopností, která zaručuje, že lidé budou úspěšní při zkoušení nových věcí?

Pokud chceme chápat proces učení jako integraci nových aspektů, musíme v první řadě opustit známé vody a vydat se na nové cesty. Naše nálady mají velký vliv na kognitivní procesy. Ovlivňují vnímání, selekci, zpracování a

1 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH.

2 Andrews, F.M. & Withey, S.B. (1976). Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality', Plenum Press, , New York, USA.

3 Diener, E. (2009). The Collected Works of Ed Diener. The Netherlands: Springer. (3 volumes)

využití informací a v závislosti na náladě rozvíjejí nebo potlačují různé formy myšlení (Edlinger & Hascher 2008⁴). Pozitivní myšlení tedy vede k vytvoření pozitivní reality, ke kreativitě, rozvoji sociálních vztahů a ochotě pomáhat. Pozitivní člověk vidí sám sebe i ostatní věci pozitivně a více si věří. Mimo to snáze přichází na nové nápady a jeho myšlení je efektivnější (Edlinger & Hascher 2008).

Co k tomuto tématu mohou dodat vědci zabývající se výzkumem mozku? Výzkumy mozku prokázaly, že nervové buňky mozku neustále pracují na budování nových spojení rozsáhlé sítě. Tento proces pokračuje až do stáří. Lidský mozek je tedy „plastický orgán“, který se průběžně vyvíjí a přizpůsobuje změnám přicházejícím z našeho okolí, našim myšlenkám a pocitům. Gerald Huether tvrdí, že plastičnost lidského mozku nezávisí pouze na tom, jak jej využíváme, ale i na tom, zda jej využíváme s radostí či nikoli (Huether, 2009⁵).

Pracoviště ani školy naneštěstí nejsou uzpůsobeny k tomu, aby jedince motivovaly a podněcovaly jejich zvědavost. Z tohoto důvodu je velice důležité, aby bylo ve školách vytvořeno prostředí, ve kterém se budou tyto pocity, vedoucí k osvojení nových zvyků a znalostí, úspěšně rozvíjet. K dosažení tohoto cíle může významnou měrou přispět tato příručka a cvičení o štěstí na stránkách <http://www.key-competence-happiness.eu/>.

Na uvedených webových stránkách a v následujících kapitolách najdete informace o nástrojích, které jsme vyvinuli pro školitele a lektory, kteří by rádi zprostředkovali tyto nové a významné poznatky větší skupině studentů. Pocit životního štěstí a nadšení je nezbytný, aby proces učení pokračoval v rámci celoživotního vzdělávání i po ukončení školní docházky.

Příjemnou zábavu při čtení.
Klaus Linde Leimer,
organizátor projektu

⁴ Edlinger, H. & Hascher, T. (2008). Von der Stimmung- zur Unterrichtsforschung: Überlegungen zur Wirkung von Emotionen auf schulisches Lernen und Leisten. Unterrichtswissenschaft, 36, 55-70

⁵ Hüther, G (2009). Hirngerecht und mit Lust lernen, Zeitschrift Grundschule, Magazin für Aus- und Weiterbildung, 16-17

SEDM ZPŮSOBŮ, JAK DOSÁHNOUT ŠTĚSTÍ: KATEGORIE OBSAŽENÉ V SOUBORU NÁSTROJŮ

Linda Bolier

Definice štěstí

Štěstí nebo pocit pohody je komplexní konstrukt vztahující se k optimálním zkušenostem a fungování jedince. Obecně existují tři alternativní koncepční přístupy. První z nich je založen na subjektivním pocitu pohody: jedná se o celkové kognitivní nebo afektivní ocenění vlastního života a rovnováhu pozitivních a negativních emocí.⁶

Druhý přístup je založen na koncepci psychologické osobní pohody. Vychází z práce Caroly Ryff, která nesouhlasila s tím, jaký význam byl přisuzován subjektivnímu pocitu pohody, a zaměřila se tedy na optimální fungování jedince.⁷

Psychologická osobní pohoda zahrnuje podle jejího názoru šest složek: přijetí sama sebe, autonomie, zvládnutí životního prostředí, osobní rozvoj, smysl života a dobré mezilidské vztahy. Cílem života není dosáhnout osobního pocitu štěstí, ale najít sebeuplatnění a smysl života. Třetí koncepce vychází z práce Coreye Keyese, který vyzýval k širšímu a méně sebestřednému zaměření na dosažení pocitu pohody s cílem rozšířit subjektivní a psychologický pocit pohody o pocit sociálního pocitu pohody.⁸ Sociální pocit pohody vyjadřuje, jak pohodlně se jedinec cítí ve společnosti, zda důvěřuje druhým lidem a jak chápe svět. Tento přístup je jasně zakotven v definici Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2004, viz tab. 1⁹. Uvedené tři koncepce jsou odrazem původního rozlišení navrhovaného Aristotelem, který považoval za správnou životní cestu eudaimonický přístup ke štěstí (snaha o „dobrý život“ a dosažení vyšších principů). Tento přístup se zase promítá do koncepcí psychologické a sociální osobní pohody, který klade hlavní důraz na smysl života, osobní rozvoj a dobré mezilidské vztahy. Hedonistický přístup je naopak zaměřen na radostný život bez bolesti. Zpravidla e to v souladu se současnou koncepcí subjektivního pocitu pohody¹⁰. Soubor nástrojů k projektu Key Competence Happiness využívá eudaimonický přístup ke štěstí: cílem cvičení je podpořit pozitivní pocity, rozvinout emočně-sociální schopnosti, podpořit osobní rozvoj a usnadnit navazování sociálních vztahů.

6 Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575.

Veenhoven R. (2012). Happiness: also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ, editors. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Dordrecht: Springer Publishers.

7 Ryff CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57:1069-1081.

8 Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82:1007-1022.

9 WHO. (2004). Propagace dobrého duševního zdraví: koncepty, přibývající důkazy, praktické zkušenosti (souhrnná zpráva). Ženeva: Světová zdravotnická organizace.

10 Deci EL, Ryan RM. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9:1-11.

Jak lze podpořit pocit štěstí?

Na počátku tohoto tisíciletí bylo založeno nové psychologické hnutí: pozitivní psychologie¹¹. Toto hnutí vedlo k vytvoření nové výzkumné agendy, která odrážela nejen negativní stránku duševního zdraví, ale i tu pozitivní: jak můžeme lidem pomoci, aby se jim dařilo a byli šťastnější? Bylo vytvořeno mnoho intervencí zaměřených na pozitivní fungování jedince, například prostřednictvím jeho zapojení do zábavných činností¹², přemýšlení nad tím dobrým, co ho v životě potkalo¹³, nácvikem laskavosti¹⁴, vytyčením osobních cílů¹⁵, vyjádřením vděčnosti¹² a využíváním jeho hlavních silných stránek¹². Základní metaanalýza 51 intervencí pozitivní psychologie prokázala střední vliv na prohloubení pocitu štěstí a snížení příznaků deprese.¹⁶ Tyto poznatky nám umožňují odpovědět na hlavní otázku: – jak lze podpořit pocit štěstí?

Sedm principů souboru nástrojů KCHAPPY bylo odvozeno z koncepce duševní způsobilosti vypracované v institutu Trimbos Institute¹⁷. Prvky této eklectické koncepce vychází z pozitivní psychologie, všímavosti, kognitivně behaviorální terapie, strategií řešení problému a doporučení ohledně zdravého životního stylu.

11 Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1):5-14.

12 Emmons RA. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. Washington, DC,US: American Psychological Association.

Froh JJ, Sefick WJ, Emmons RA. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46:213-233.

Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60:410-421.

13 Emmons RA. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. Washington, DC,US: American Psychological Association.

Froh JJ, Sefick WJ, Emmons RA. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46:213-233.

Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60:410-421.

14 Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7:361-375.

15 MacLeod AK, Coates E, Hetherington E. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9:185-196.

Green LS, Oades LG, Grant AM. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1:142-149.

Spence GB, Grant AM. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 2:185-194.

16 Sin NL, Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5):467-487.

17 Bolier L, Haverman M, Walburg JA. (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Sedm způsobů, jak dosáhnout štěstí

Na základě zkušeností a výsledků výzkumů bylo zformulováno sedm principů, jak dosáhnout štěstí. Jak si lze povšimnout, většina cvičení ze souboru nástrojů zapadá do jedné nebo dvou z těchto kategorií.

1) Pozitivní přístup, pozitivní emoce a optimistické myšlení

První princip představuje jeden z nejvýznamnějších prostředků k dosažení větší míry štěstí. Myšlení, emoce a chování jsou podle něj úzce propojené. Osvojením si optimistických kognitivních strategií (myšlení) můžete pozitivně usměrnit své emoce, zbavit se stresu a snáze překonat nesnáze (houževnatost). Lidé, kteří pociťují více pozitivních emocí než těch negativních, jsou obecně šťastní. Výzkum Barbary Fredrickson^{18,20,21} prokázal, že pozitivní a negativní zkušenosti by měly být optimálně v poměru 3 : 1. Optimisté mají zpravidla více přátel, jsou kreativnější a žijí déle.

Jako příklad lze uvést cvičení zaměřená na optimismus a cvičení Tři dobré věci v životě.

2) Cíle a osobní poslání

Pochopení osobních hodnot a hlavních motivů jednání jednotlivce dává životu určitý směr. Lidé, kteří jsou intenzivněji zaměřeni na cíl, jsou šťastnější než ostatní. Ti, kdo nemají své osobní poslání nebo cíl, mají často pocit, že životem pouze proplouvají.

Příklady cvičení: Osobní poslání, Medový dort a cíle.

3) Vědomé prožití okamžiku

Vědomé prožití okamžiku nebo uvědomělé jednání představuje významný prvek na cestě k dosažení dlouhodobého štěstí a houževnatosti. Tento přístup vychází z buddhismu a je považován za běžně používanou koncepci, která ovlivnila moderní psychologii západního světa. Lidé, kteří usilují o vědomé prožívání přítomnosti a věnují se meditaci, dokáží snáze vnímat, co se kolem nich právě teď děje, jsou mnohem odolnější vůči stresu a lépe si dokáží užít vše, co dělají. Příklady cvičení: Okamžiky štěstí, Rozinka a Třiminutová přestávka.

4) Interakce s druhými lidmi, sdílení pocitů štěstí

Nejtypičtějším rysem šťastných lidí je, že mají silné vztahy se svými přáteli, rodinou a partnerem. Tento princip souvisí se vztahy jedince s druhými lidmi a společností, kterou je součástí. Týká se také ochoty pomoci druhým lidem a současně hýčkáni sebe sama a vytyčení vlastních hranic. Průzkum prokázal, že při sdílení pocitů štěstí,

18 Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56:218-226.

Fredrickson B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.

například při vykonávání dobrovolnické práce, je šťastnější nejen příjemce pomoci, ale i dárce.
Příklady cvičení: Aktivní a konstruktivní komunikace, Ostrov štěstí, Úsměv nic nestojí.

5) Zdravý životní styl

Lidé, kteří mají dostatek pohybu a dodržují zásady zdravého životního stylu (jedí zdravě, pijí alkohol s mírou a nekouří), jsou obecně šťastnější a v lepší duševní kondici než ostatní lidé. Tělo a mysl jsou v tomto ohledu vzájemně úzce propojené. Je důležité povzbuzovat lidi, aby žili zdravěji, protože zdravý životní styl může přispět ke zvýšení jejich pocitu pohody a štěstí.

Příklady cvičení: Techniky dýchání, Cviky

6) Kontrola nad vlastním životem

Aby jedinec dokázal optimálně využívat vlastní energii a zvládat stres a problémy, je důležité, aby dokázal čelit všedním problémům. Větší kontrolu nad vlastním životem získáte, pokud si osvojíte postupy při řešení problémů, naučíte se lépe si organizovat čas a relaxovat. Lidé, kteří mají pocit, že si dokáží s problémy, které je potkají, poradit, mají větší kontrolu nad svým životem, a jsou tedy šťastnější a spokojenější.

Příklady cvičení: Řešení problémů v šesti krocích, Sprádaní nitek štěstí

7) Vděčnost

Vděčnost je pozitivní emoce nebo přístup vyjadřující uznání výhody, kterou jedinec získal nebo získá. Výzkum v oblasti pozitivní psychologie se zaměřil právě na ni. Lidé, kteří pociťují vděčnost, jsou celkově šťastnější a spokojenější než ostatní. Tuto schopnost si přitom lze do určité míry osvojit.

Příklady cvičení: Kvocient štěstí, Abecedou k vděčnosti.

Jak jste si asi všimli, databáze obsahuje devět kategorií, které vám usnadní hledání nejvhodnějších cvičení. Kromě sedmi zmíněných strategií je zvláštní pozornost věnována cvičením, která zohledňují interkulturní aspekty, a cvičením, která zahrnují teoretické poznatky o štěstí, jeho neurobiologických podpůrných procesech a teoretických modelech.

PRŮZKUM O POCITECH ŠTĚSTÍ – KRÁTKÝ PŘEHLED

Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl

Historie vědeckých diskuzí na téma „štěstí“

Navzdory obecně rozšířenému názoru nevychází vědecký pohled na štěstí a výzkum štěstí z teorií doktora Seligmána a průkopníků pozitivní psychologie, přestože zauímají významné místo v této diskuzi. Vědecké diskuze o významu štěstí, jeho předpokladech a etických a morálních aspektech se vedly odedávna. Již v dobách antického Řecka a dokonce mnohem dříve bylo toto téma předmětem zkoumání filozofů, badatelů a výzkumníků, kteří k němu přistupovali skrze výzkumné metody, jež měli v dané době k dispozici. Patřila mezi ně logika, zdůvodňování, reflexe a pozorování. Filozofové – vědci prezentovali rozdílné koncepty významu „štěstí“, způsobů, jak mohou lidé dosáhnout pocitu štěstí a šťastného života, a jaké pro to mají předpoklady (Bortolotti, 2009). Jen v rámci evropského prostoru se přístupy k tématu štěstí významně lišily, od Aristotela a Platóna přes Epikura až po teologické přístupy převažující ve filozofii v době sv. Augustina a Tomáše Akvinského (Bok, 2010; Feldman, 2010; King, 2009; Nightingale & Sedley, 2010; Van Deurzen, 2009). Aristoteles i Epikuros například ve svém učení shodně považovali za důležité dodržovat při hledání štěstí v životě etické principy, měli však rozdílný názor na to, jakým způsobem lze štěstí „eudaimonia“, „ευδαιμονία“ a vnitřního klidu „ataraxia“ dosáhnout. Doporučení se týkala aktivního intelektuálního, mravního a soběstačného života a vyvarování se bolesti nebo přímého vychutnání si drobných radostí při dodržování mravních zásad a vyvarování se života v nadbytku. Středověká teologie často zdůrazňovala, že skutečného štěstí nelze dosáhnout v tomto životě, ale pouze na onom blaženém světě. Filozofové později vytvořili nové modely, které se staly dokonce součástí Ústavy Spojených států amerických. Nesmíme zapomínat, že se evropská historie vyvíjí souběžně s mnoha jinými kulturami, jako je například čínská nebo indická kultura, které mají rovněž své bohaté a ucelené filozofické a vědecké tradice zahrnující i výzkum štěstí. V následující části si představíme současné odborníky v dané oblasti, jsou například Ed Diener a Ruut Veenhoven.

Kulturní rozdíly

Rozdíly mezi jednotlivými kulturami v tomto kontextu spočívají ve dvou dimenzích, které jsou často opomíjeny a jejichž podstata se ztrácí s tendencí k přílišnému zobecňování sociálního původu jedince: kultura štěstí se mění v čase a v závislosti na historických souvislostech v rámci jedné kultury i v rámci několika kultur existujících současně v různých geografických oblastech (Ed Diener & Suh, 2000). Tyto rozdíly jsou ovlivněny faktory, jako je jazyk, obecná kultura a náboženství (Mathews & Izquierdo, 2009).

Země

Bhútán je zemí nejčastěji spojovanou s významem štěstí, a to přinejmenším s ohledem na oficiálně stanovený ukazatel „hrubé národní štěstí“, který je protipólem hrubého národního produktu v oblasti finanční vědy¹⁹. Speciální komise sestavená předchozím panovníkem Bhútánu, králem Jigme Singye Wangchuckem, vypracovala výzkumný model využívající různé dimenze a zahrnující dokonce i občany žijící v odlehlých oblastech země. Bylo zjištěno, že země vykazuje relativně vysokou míru štěstí, a to v kontrastu s nedostatkem bohatství a moderních technologií, které by mohly usnadnit život lidí nebo v nich podnítit pozitivní pocity. Navzdory zřejmému politickému vlivu to potvrzuje domněnku, že zatímco chudoba může učinit život velice obtížným, spokojenost ani štěstí se přímo úměrně k bohatství nezvyšují. Ukázalo se, že lidé s výrazně nižším příjmem nemusí být méně šťastní než bohatí lidé. V některých případech je tomu právě naopak. K tomuto tématu se ještě vrátíme později v kapitole věnované štěstí a ekonomii.

Jedním z nejdůležitějších aspektů řízení lidských zdrojů je porovnání štěstí v tom nejobecnějším smyslu napříč zeměmi a společnostmi. Příkladem tohoto přístupu je „Světová databáze štěstí“, kterou vytvořil sociolog R. Veenhoven²⁰ na Erasmově univerzitě v Rotterdamu (obr. 1), nebo světová mapa štěstí A. Whita²¹. White použil k vizualizaci výsledků výzkumu metaanalytický přístup²² (systematické porovnání výsledků jiných studií)²³ a zveřejnil mapu světa založenou na indexu štěstí²⁴.

Při porovnání je třeba použít osvědčená měřítka a měřicí nástroje. Ruut Veenhoven nabízí kromě jiných zdrojů také základní popis nástrojů používaných při podobných porovnáních (na Internetu je můžete snadno všechny vyhledat) a rozsáhlou databázi hodnot jednotlivých zemí v rámci relevantních faktorů, jako je například štěstí měřené pomocí různých stupnic. Pomocí jeho nástrojů byl sestaven odlišný žebříček zemí (obr. 3)²⁵. Tento dynamický nástroj dokonce připouští změny v čase, a signalizuje tak, že žádná země nemusí být pro přistěhovalce rájem.

Měření prožívaného štěstí

Jednou z nejuznávanějších možností měření osobního štěstí je nástroj pro měření kvality života Světové zdravotnické organizace (WHO), který posuzuje různé vnější i vnitřní aspekty spjaté s kvalitou různých oblastí života (Saxena, Carlson, & Billington, 2001).

19 <http://www.grossnationalhappiness.com/>

20 <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

21 http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_happiness.png

22 Abdullah, S., Thompson, S., & Marks, N. (2008). Posouzení spokojenosti se životem v celosvětovém měřítku. *Ecological Economics*, 65, 35–47. doi:10.1016/j.ecolecon.2007.11.009

23 Marks, Abdallah, Simms & Thompson (2006).

24 <http://www2.le.ac.uk/ebulletin/news/press-releases/2000-2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.2448323827>

25 <http://www.grossnationalhappiness.com/>

Kromě jasně vymezených, ale pružných, stupnic spokojenosti se životem Ruuta Veenhova (Veenhoven, 2010), které jsou zpravidla mnohem více zaměřené na pocit subjektivní spokojenosti nebo samotného štěstí, patří mezi nástroje pro měření štěstí také Dienerova škála životní spokojenosti „Satisfaction With Life Scale“ (E. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), která k posouzení celkové životní spokojenosti jedince využívá pět tvrzení. Jako další lze uvést dotazník, index štěstí, který vytvořili Michael Argyle a Peter Hills z Oxfordské Univerzity²⁶. Obě uvedené metody prošly testováním v rámci různých kulturních prostředí a v současné době jsou zdarma k dispozici pro osobní využití online – můžete je vyzkoušet i vy a pobavit se při jejich vyplňování.²⁷

²⁶ Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6

²⁷ <http://www.scribd.com/doc/34888778/Oxford-Happiness-Questionnaire>

Proč?

Proč máme schopnost cítit tak velkou míru štěstí? Nejnovější přístup k dané problematice pohlíží na emoce v kontextu významu, jaký mají pro přežití a přizpůsobení se dané situaci. Je to zcela v rozporu s přístupem, který emoce považuje za pouhý dar radosti od Boha, neznámé strany nebo pouhou shodu náhod. „Pozitivní“ emoce nás podněcují k tomu, abychom dělali užitečné nebo potřebné věci, zatímco „strach“ nebo „úzkost“ nás vedou k tomu, abychom aktivovali dostupné zdroje a aktivně se vyhnuli nezdravým nebo nebezpečným situacím a činnostem, případně přijali opatření k jejich překonání. Tento přístup tedy zdůrazňuje hodnotu přežití, nezbytnou integraci a rovnocenné postavení nepříjemných a příjemných emocí a propojuje je s vývojem mozku v měnících se prostředích. Neznamená to, že se nemůžeme nebo nesmíme radovat z toho, co máme. Právě naopak. Řada studií, které shrnul Diener (Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010), ukázala, že štěstí může mít význam nejen pro přežití druhů, ale může přinášet konkrétní výhody pro zdraví jedince, vést k prodloužení jeho života a zlepšení sociálních vztahů.

Jazyk je předpokladem komunikace ve výzkumu štěstí. Dokonce i vědci zabývající se mozkiem (kteří nejsou zrovna těmi nejpohodovějšími v dané oblasti) musí mít k dispozici jasný popis nebo definici daného slova, aby mohli například měřit změny probíhající v určitých oblastech mozku během emočních změn. Proces utváření slov používaných k popisu emočních stavů je zpravidla ovlivňován kulturou a jazykem. Dalším příkladem této problematiky jsou již zmíněné změny podmínek v oblasti filozofických diskuzí.

Za typický příklad lze považovat rozdíly při rozlišování mezi „šťastnou náhodou“ jako pozitivní zkušeností v životě či dobrým osudem na jedné straně a životním štěstím jako pozitivním nebo velice příjemným pocitem na straně druhé. Uvedený rozdíl není ve všech jazycích tak evidentní jako v angličtině (například v němčině jsou oba pojmy vyjádřeny jedním slovem – Glück. (Jak je tomu v jazyce, kterým mluvíte?)

K prozkoumání této otázky v určité konkrétní kultuře a jazyku lze použít sémantické pole nebo skupinu, jež byly definovány pro účely tohoto krátkého přehledu. Zahrnují všechny pojmy, které „k danému jazyku určitým způsobem patří“, jsou mu blízké, ale současně se od něj odlišují, nebo jsou v rámci něj identické. Do dané skupiny lze zahrnout také všechny pojmy, které jsou propojeny s tímto fenoménem nebo se od něj liší mírou a formou, jsou jeho variací a na grafickém znázornění by představovaly otevřené pole rozpínající se na malé nebo větší oblasti. Uspokojení, které můžete pociťovat například po dobrém jídle, je pouhým slabým odvarem štěstí nebo souvisejících pocitů (přínejmenším v angličtině). Radost a potěšení představují další slova z anglického pole, které zpravidla označují přechodné stavy, zatímco „štěstí“ popisuje nejčastěji emoční stav trvalejšího charakteru, neboli základní pocit, který je v kontrastu k přechodnému „šťastnému pocitu“.

Další téma, o kterém se běžně hovoří na vědecké úrovni, je splynutí emočního stavu a způsobu, jakým jej lze dosáhnout. Fráze „štěstí je, když ...“ (pro mě samotného) vede k subjektivním asociacím popisujícím signály stavu štěstí nebo všechny věci, které jsme zažili a které nás učinily skutečně šťastnými

*Štěstí je ---- balón na nebi... může znamenat mnoho věcí, jako například:
Když letím balónem, jsem šťastný...*

*Pocit štěstí... Lze přirovnat k... letu balónem...
Balón na nebi je pro mě symbolem štěstí.*

Pokud použijeme úzce vymezenou definici, představuje oproti tomu štěstí z vědeckého hlediska pouze stav bytí zahrnující veškeré fyzické a psychologické změny, které uvedený stav charakterizují. V rámci výzkumu se rozlišují pojmy jako subjektivní pocit životní pohody a životní spokojenost.

Otázka času a rozsahu

Štěstí samo o sobě nepředstavuje v žádném případě jasný a jednoduchý absolutní stav mysli, těla a duše. Dokonce i v rámci jednoho jazyka může být spjat s řadou stavů na škále od prostého „štěstí“ až po pocit extáze, blaženosti nebo konkrétní formy, jako jsou například veselí nebo škodolibá radost (z německého slova „Schadenfreude“), případně být její součástí. Tyto formy mohou být někdy považovány spíše za neštěstí nebo nepravé formy štěstí, přičemž poslední pojetí odráží spíše morální úsudek než dobře zvážený názor. Poslední uvedené příklady podněcují aktuální diskuzi o „čirých“ emočních stavech proti modelu „smíšených pocitů“, kdy emocionální stav štěstí zahrnuje také emoční složky, jako jsou agrese, pocit dominance nebo strach. Nedávný průzkum koncept „smíšených pocitů“ opakovaně podpořil, diskuze však zůstává stále otevřená.

Jak již bylo řečeno, mnoho stavů je krátkodobých nebo přechodných a lze je tedy dobře rozlišit od stabilnějšího a trvalého štěstí, které je chápáno jako základní rys nebo převažující pocit v životě jedince. V extrémních případech, jako například při určitých mentálních zdravotních problémech, se mohou pocity extrémního štěstí nebo blaženosti vnímané jedincem během nemoci z minuty na minutu bez zřejmé příčiny rychle změnit, což je obvykle velice nepříjemným zážitkem. V protikladu ke statickým konceptům stojí koncept dynamického procesu „zdravého“ štěstí Eda Dienera (Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, et al., 2010).

Strategie dosažení štěstí nebo vyvarování se různým podobám neštěstí mohou, ale nemusí, být efektivní. Překážky v konstrukci mozku způsobují, že věci, které vás po určitou dobu mohou činit velice šťastnými, vedou často k negativním pocitům, jako je stud nebo vina. Lidé se často snaží dosáhnout šťastného stavu mysli zmanipulováním chemických reakcí v těle pomocí látek, jako jsou například drogy (bylo prokázáno, že hladinu serotoninu v krvi, jednoho z mozkových neurotransmiterů, který je klíčem k regulaci chuti a nálady, dokáže zvýšit také čokoláda, Macdiarmid & Hetherington, 1995).

Jedinec sice dosáhne stavu blaženosti, extáze, nebo prostého přechodného stavu štěstí, po určité době ale může řada psychologických nebo fyzických faktorů zpětně probudit emoce, před kterými chtěl jedinec utéct. Tyto „nezdravé“ strategie mohou například vyústit v závislost, protože v mozku proběhnou změny vyžadující stále intenzivnější stimulaci. Nutkové aktivování center mozkového systému odměn, která by nás ve skutečnosti

měla pobízet k vyhledávání zdraví prospěšných činností, vede k výkyvům mezi krátkodobým uspokojením nebo blažeností a intenzivním pocitem nespokojenosti nebo bolestným chtíčem. Součástí tohoto procesu je dopamin (Detar, 2011), transmitter podílející se na činnosti systémů mozkových obvodů, které se aktivují v okamžiku, kdy se o něco snažíme nebo po něčem toužíme. Významné jsou také změny v počtu nebo funkčnosti receptorů „přijímajících“ signály a „reagujících“ na ně. Důsledky, které se časem projeví, nejsou obvykle užitečné. Může dojít k opomenutí dalších významných funkcí, jakými jsou sociální úkoly nebo strava. Z dlouhodobého hlediska tedy tyto strategie ke šťastnému životu nevedou. Drogy navozující fyzický pocit štěstí, jako například opiáty a látky jim podobné (Vaccarino & Kastin, 2001), zpravidla zvyšují vytrvalost nebo zmírňují bolest, mohou nás však svést na scestí a podnítit k mnohem nezdravějším činnostem.

Co způsobuje štěstí

Mnoho studií se pokusilo analyzovat, co vede ke štěstí. Získané poznatky byly použity při sestavování cvičení a zahrnuty ve stávající příručce. Věříme, že pro vás bude tato příručka užitečná. Rádi bychom vás motivovali k vytvoření vlastního seznamu faktorů, které vám budou nejlépe vyhovovat a které nebudou mít negativní dopad na váš život (přibývání na váze nebo ukončení vztahu).

Překážky v dosažení pozitivních emocí a štěstí

Geny?

Průzkumy skutečně ukázaly, že přinejmenším některé geny jsou schopny ovlivnit naši schopnost dosáhnout štěstí, základního pocitu (znaku) životního štěstí nebo překážky bránící dosáhnout štěstí, jako například sklon k depresi a jiné stavy, které jsou s pocitem štěstí očividně neslučitelné (Hamer, 1996; Nes, Roysamb, Harris, Czajkowski, & Tambs, 2010). Někteří lidé jsou tedy v principu z genetického hlediska lépe vybaveni než jiní. Probíhající výzkumy však současně poukazují na to, že prostředí a osobní strategie jsou mnohem důležitější (jak ukazuje také porovnání zemí zmíněné v předcházející části). Geny a vzory, které se učíme a přijímáme v rámci své rodiny, se vzájemně ovlivňují. Může se například jednat o hluboko ukrytá schémata, jako je základní pocit, že je „se mnou něco špatně“, a proto „vždycky všechno dopadne špatně“ (zcela jistě to není opodstatněné přesvědčení, kvůli kterému bychom měli trpět).

Mozek a tělo

Mozek a tělo jsou v dnešní době považovány z vědeckého hlediska za jednotný integrovaný systém, který zahrnuje komplexní systém přežití a přizpůsobení se dané situaci a tedy, jak již bylo řečeno, spokojenosti a nespokojenosti (Bok, 2010). Vnější signály, jako je například typ úsměvu, který se objeví na naší tváři, když jsme evidentně šťastní, lze použít za dodržení správných podmínek měření k rozpoznání jednotlivých emočních stavů. Skutečně



„šťastný úsměv“ lze rozlišit prostřednictvím nejnovějších strategií měření tohoto „neverbálního způsobu chování“ od sociálních signálů a vyjádření jiných emocí, jako je například strach, které sice vypadají jako šťastný úsměv, ale odráží zcela jiné stavy mysli. Nové možnosti radiologického zobrazování nám navíc umožňují lépe pochopit mozkové pochody. Dynamické obrazy aktivních pochodů v mozku získané pomocí pozitronové emisní tomografie (PET) a funkčního zobrazování magnetickou rezonancí (fMRI) a zvyšující se počet podrobných obrazů umožňují dramatický rozvoj poznatků o tom, kdy, kde a proč dochází v mozku k určitým procesům (Costafreda, Brammer, David, & Fu, 2008; Murphy, Nimmo-Smith, & Lawrence, 2003).

Rozvoj v této oblasti přináší hlubší porozumění a zájem o anatomické struktury (amygdala a limbický systém), na které se zaměřují zejména výzkumy v oblasti emocí a štěstí, a o funkční biochemické systémy přenašečů, jako je například serotonin, který je všudypřítomný jak v mozku, tak také v zažívacím a trávicím traktu a jiných částech těla.

Tyto složky se vzájemně ovlivňují a poskytují nám pocit štěstí, nedokážou však individuálně vysvětlit emoce. Zjednodušení, jako například serotonin jako jednoduchý a jediný „hormon štěstí“, nevystihuje komplexnost současných diskuzí. Stejně tak zapojené mozkové struktury nejsou omezeny pouze na mozkový limbický systém. Naše vědomosti o dynamickém profilu mozku se každým dnem rozšiřují. Naší povinností je rozhodnout, jak tyto poznatky odpovědným způsobem využijeme, abychom dosáhli dlouhodobého štěstí pro sebe jako jednotlivce a pro lidskou rasu.

EKONOMIE ŠTĚSTÍ

Karlheinz Rückriegel

Ben Bernanke, předseda správní rady systému federálních rezerv USA (Americké centrální banky), nedávno prohlásil:

„Byl vytvořen studijní obor, zakončený doktorskou disertační prací a profesurou, nazvaný ekonomie štěstí. Jde o to, že měřením subjektivně vnímaného pocitu štěstí u lidí z celého světa a souvztažením naměřených výsledků s ekonomickými, sociálními a osobními charakteristikami a chováním, můžeme přímo zjistit, které faktory přispívají k pocitu štěstí.“²⁸

Základní poznatky z průzkumu o pocitech štěstí a ekonomie štěstí

V ekonomické politice nahradí štěstí starou koncepci ekonomického růstu.

Základní otázka zní, proč by měl být cílem ekonomické politiky ekonomický růst, když z poznatků z průzkumu o pocitech štěstí vyplývá, že růst není klíčem ke štěstí.

Tato fakta by nám měla dodat odvalu podívat se na věc z jiné perspektivy. Průzkum o pocitech štěstí se zakládá na tom, že lidé usilují o štěstí a že jejich hlavním cílem je dosáhnout štěstí, které zdaleka přesahuje výši příjmu. Právo na štěstí je dokonce, jak bylo uvedeno dříve, zakotveno v americké ústavě.²⁹

„Hledání štěstí změní svět“

Název tzv. Berlínského projevu bývalého spolkového prezidenta Německa, Horsta Köhlera, z října 2007

Ačkoli jsme v uplynulých padesáti letech v západních zemích zažívali dosud nevídaný ekonomický růst, studie o štěstí ukazují, že vývoj životní spokojenosti (a pocit štěstí) v tomto období neodpovídá takovému růstu. Na obrázku níže jsou uvedeny údaje platné pro USA, nicméně lze je aplikovat na většinu Evropských zemí a Japonsko, na základě kratšího období výzkumu.³⁰

„Nejprve (Richard Easterlin, KR) zjistil, že když země zbohatnou nad určitou úroveň, kdy jsou zajištěny základní potřeby jako jídlo a přístřeší, tak už neuvádějí, že by byli nějak šťastnější. I když by vám dnes například většina

²⁸ 1 Ben Bernanke, Ekonomie štěstí, projev na Univerzitě v Jižní Karolíně ze dne 8. května 2010, str. 4.

²⁹ 1 Podrobnější diskuzi na téma, jak se mohou vlády poučit z výzkumu o pocitech štěstí, najdete v publikaci Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

³⁰ Viz Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

Američanů řekla, že jsou se svým životem spokojeni, podíl lidí, kteří se prohlásí za šťastné, není o nic vyšší než před 40 lety, kdy byl průměrný příjem v USA mnohem nižší a jen několik málo lidí si dokázalo vůbec představit technologické novinky jako mobilní telefon nebo Internet," říká Ben Bernanke.³¹ „Ironií je, že i když bohaté státy navýšily své bohatství, lidé se obecně necítí nijak výrazně šťastnější," říkají Ed Diener a Robert Biswas-Diener.³² Podobně také Betsey Stevenson a Justin Wolfers: „Dnes už platí za všeobecně přijímaný fakt, že průměrná úroveň pocitu štěstí ve Spojených státech dále neroste, a to navzdory trvalému ekonomickému růstu.“³³

*„Neboli, jak vám vždy říkávali rodiče, za peníze si štěstí nekoupíš.“
Ben S. Bernanke³⁴*

Sedm faktorů ovlivňujících štěstí

Při výzkumu štěstí bylo stanoveno sedm faktorů, které ovlivňují pocit štěstí:

- rodinné vztahy,
- finanční situace (příjem),
- uspokojení z práce,
- komunita a přátelé
- zdraví
- osobní svoboda,
- osobní hodnoty (náboženství).

Proč nejsou bohatší lidé šťastnější? „Úskalí představuje proces adaptace a růst aspirací a očekávání: Platí, že čím více máme, tím více potřebujeme! ... Pozitivní účinky vyšších příjmů na subjektivní pocit pohody se zdají být pouze dočasné. Bylo prokázáno, že pocit štěstí nutně nesouvisí s aktuální ekonomickou situací. Nejde ani tak o celkové zvýšení příjmů, jako o zlepšování a prohlubování vztahů k druhým lidem“.^{fn} Jakmile člověk dosáhne určité hladiny bohatství a jsou uspokojeny jeho základní životní potřeby jako strava a bydlení, další růst příjmů nebo HDP na obyvatele už nemá vliv na pocit štěstí. Z výsledků mezinárodních studií vyplývá, že pocit štěstí roste rovnoměrně s příjmem až do výše 10 000 amerických dolarů.^{fn}

Co je štěstí a jak ho lze měřit?

Průzkum o pocitech štěstí se zaměřuje na „subjektivní osobní pohodu“. „Subjektivní osobní pohoda vyjadřuje,

31 Bernanke B.S. (2010). Ekonomie štěstí, projev na Univerzitě v Jižní Karolíně ze dne 8. května 2010,5.

32 Diener, E., Biswas-Diener R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA, 105

33 Stevenson, B., Wolfers, J. (2010). Happiness Inequality in the United States, in: Erci A. Posner, Cass R. Sunstein, Law & Happiness, Chicago et al., 33.

33 Bernanke B.S. (2010). Ekonomie štěstí, projev pronesený na Univerzitě v Jižní Karolíně dne 8. května 2010, 5.

jak lidé hodnotí svůj život, a to z afektivního a kognitivního hlediska.“³⁵ Zahrnuje tři okruhy: pozitivní afektivitu, negativní afektivitu a životní spokojenost. Nepříjemné pocity, jako jsou strach nebo vztek, mají zvláštní význam. Poskytují nám důležité informace o okolním prostředí a naznačují, jak bychom měli zareagovat. Tyto mechanismy se vyvinuly v průběhu evoluce v důsledku boje o přežití. Jakou úlohu však mají pozitivní pocity? Pozitivní pocity a emoce způsobují, že se cítíme dobře. Přesto jim byl po dlouhou dobu přikládán pouze nepatrný význam. Výzkumy na poli pozitivní psychologie vedené Barbarou Fredrickson a dalšími vědci zabývajícími se tímto tématem prokázaly, že pozitivní pocity mají v životě člověka velký význam. Teorie „rozšířit a stavět“ (broaden-and-build) vysvětluje, že pozitivní emoce rozšiřují vnímání a schopnost reagovat. Umožňují tak jedinci mnohem efektivněji využívat fyzické, psychické a sociální zdroje, které mají bezprostřední vliv na jeho spokojenost.³⁶ Negativní emoce mají opačný účinek. Omezují naši schopnost reagovat na situaci. K pozitivním emocím řadí profesorka Fredrickson radost, vděčnost, vyrovnanost, zájem, naději, pýchu, zábavu, inspiraci, úctu a lásku.³⁷ „Pozitivní emoce nám otevírají srdce a mysl. Umožňují nám tak objevovat a rozvíjet nové schopnosti a znalosti, navazovat nové vztahy a hledat nové cesty životem.“³⁸ Následující výzkum, který profesorka Fredrickson vedla, ukázal, že lidé potřebují zažívat pozitivní a negativní pocity alespoň v poměru 3:1, aby měli pocit naplněného života.³⁹ Pokud se nám tohoto poměru podaří dosáhnout, hovoříme o tzv. „pozitivitě“, „naplněnosti“ nebo štěstí.

„Štěstím se rozumí častá přítomnost příjemných emocí, relativní absence záporných emocí a celkový pocit spokojenosti s vlastním životem.“⁴⁰

Vliv štěstí

Štěstí nepřispívá pouze k zefektivnění procesu vzdělávání, ale z obecného hlediska i ke zlepšení kvality života jedince. Šťastní lidé žijí déle, vydělávají více peněz, jsou lépe hodnoceni svými nadřízenými, čerpají méně

35 Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 20; for a broad discussion see Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J. (2009). Well-Being for Public Policy, Oxford et al.

36 Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey); 40f; Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 39f; for a broad discussion of this concept see Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York

37 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 37-48.

38 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 24

39 Viz Fredrickson, B. (2009). Positivity, New, 120-138.

40_ Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 41.

nemocenské, bývají velkorysejší, kreativnější a jejich manželství vydrží déle.“⁴¹

Štěstí lze tedy považovat za hybnou sílu života. Aby rodiny, organizace a společnosti prospívaly, musí být jejich jednotliví členové šťastní. Šťastní lidé jsou zvědavější, mají větší snahu prozkoumávat svět, snáze podstupují rizika a navazují nové vztahy.“⁴²

Cesta ke štěstí

Z výzkumu pozitivní psychologie vyplývá, že budeme šťastnější, pokud si stanovíme cíle, které dají našemu životu směr. Štěstí souvisí se soustředěním se na pozitivitu a tzv. „tady a teď“ na cestě v dosažení těchto cílů.

Cíle

Co jsou to cíle? Cíle jsou „...vyjádřením našich přání, která jsou chápána jako výstupy, události nebo jako proces.“⁴³ Konkrétní a jasně stanovené cíle s přesně určenou časovou hranicí k dosažení stanovených výkonových hranic jsou snáze splnitelné. Stanovení cílů je přitom důležitější než jejich dosažení. Cíle jsou prostředky, nikoli konečné stanice. Smyslem cílů je umožnit jedinci zaměřit se na přítomný okamžik a užít si cestu vedoucí k jejich dosažení. Cíle související s osobnostním růstem, mezilidskými vztahy a lepším společenským uplatněním mají pozitivnější vliv na osobní spokojenost než cíle spjaté s penězi, krásou a oblíbeností. Osobní rozvoj, vztahy a společenské uplatnění jsou hodnotnější, protože lépe splňují psychologickou potřebu autonomie, kvalifikace a začlenění jedince do společnosti.⁴⁴ Vedoucí Německého sociálně-ekonomického panelu (SOEP) Gert G. Wagner z Německého hospodářského institutu DIW (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung) v Berlíně napsal, že, jak vyplývá z výsledků SOEP, vzdělávání jako cíl („osobnostní růst“) má velký vliv na míru štěstí. Vzdělávání otevírá možnosti k dosažení cílů, které ovlivňují štěstí lidí.⁴⁵ Představuje tedy cíl samo o sobě a může vést ke zvýšení pocitu životního štěstí.

Pozitivita

Na cestě k dosažení cílů je důležité, aby byly pozitivní a negativní emoce přinejmenším v poměru 3:1.

To znamená, že jedinec dosáhne positivity a naplnění v případě, že je jeho jedna negativní emoce vyvážena třemi pozitivními. V takovém případě bude kreativnější, otevřenější a přátelštější. Pro začátek je nezbytné zjistit, jak jste na tom v tuto chvíli vy. Doporučujeme přitom použít vlastní test positivity (Fredrickson, 2009). Abychom dosáhli

41 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 31.

42 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 46.

43 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 127.

44 Ben-Shahar, T. (2007). Happier – Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, New York et al, 65 – 80.

45 Viz také Wagner, G. ([2009]. Zufriedenheitsindikatoren – Keine einfachen Zielwerte für die Politik, in: Wirtschaftsdienst, 89. Jg., 797.

poměru 3:1, profesorka Fredrickson doporučuje potlačit negativní vidění světa a zaměřit se na pozitivní věci.⁴⁶ Negativismus můžeme potlačit tak, že zaženeme negativní myšlenky, přestaneme se trápit přemýšlením a budeme vědomě vnímat, co se kolem nás v daném okamžiku děje. Pozitivitu lze posílit trénováním optimistického přístupu, vděčnosti, laskavosti, sněním o budoucnosti, utužováním vztahů s lidmi, propojením s přírodou a otevřením mysli. Když nakazíme lidi pozitivním myšlením, jejich vnímání se rozšíří. Dokážou vidět širší souvislosti. Nakazíme-li je neutrálním nebo negativním myšlením, jejich periferní vidění bude výrazně omezeno. ... Doslova řečeno, pozitivní přístup mění náš pohled na život. Rozšiřuje naše vidění světa. Dokážeme tak vnímat více podnětů. ... Více podnětů znamená více nápadů a více možných řešení. ... Na základní úrovni pozitivita ovlivňuje fungování mozku a naše vidění světa."⁴⁷ Vědci z obchodní školy UC Berkeley Haas School of Business zkoumali, jaký má pozitivita vliv na vedoucí pracovníky. Zjistili, že manažeři s pozitivnějším přístupem k životu se přesněji a opatrněji rozhodují a efektivněji navazují mezilidské vztahy. Jiné studie prokázaly, že manažeři s pozitivnějším přístupem k životu dokážou nakazit také členy svých pracovních týmů větší pozitivitou, což vede k lepší vzájemné spolupráci. Zadané úkoly tak tyto týmy dokončí s menším úsilím. ... Z výsledků vědeckých výzkumů vyplývá, že lidé, kteří přicházejí k jednacímu stolu dobře naladěni, jsou pozitivní a otevřenější ke spolupráci, uzavírají nejlepší obchody."⁴⁸ V oblasti vzdělávání plní funkci manažerů učitelé.

Závěry

Shrnutí: Začleněním cvičení zaměřených na zvýšení positivity (štěstí) dojde nejen ke krátkodobému zlepšení nálady studentů, ale také k zefektivnění celého procesu učení, k lepšímu porozumění vyučované látce a lepší orientaci v životě. Z ekonomického hlediska lze říct, že při využití malého množství času ke zlepšení positivity lze dosáhnout vysoké návratnosti investice, a to nejen v daném okamžiku, ale i v budoucnosti.

1 Ben Bernanke, *Ekonomie štěstí*, projev na Univerzitě v Jižní Karolíně ze dne 8. května 2010, p. 41 Podrobnější diskuzi na téma, jak se mohou vlády poučit z výzkumu o pocitech štěstí, najdete v publikaci Bok, D. (2009). *The Politics of Happiness*, Princeton et al. Viz Layard, R. (2005). *Happiness – Lessons from a New Science*, London, 29-32. Bernanke B.S. (2010). *Ekonomie štěstí*, projev na Univerzitě v Jižní Karolíně ze dne 8. května 2010, 5.

46 Viz Fredrickson, B. (2009), *Positivity*, New York, Part II.

47 Fredrickson, B. (2009). *Positivity*, New York, 57-59.

48 Fredrickson, B. (2009). *Positivity*, New York, 200960.

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE VE VÝUCE

Beata Hola, Kača Švidrnáčková

Úloha pozitivní psychologie ve vzdělávání a při školení

Začlenění pozitivní psychologie a štěstí do výuky neznamena, že se vyučovací hodiny změní v kurzy meditace nebo alternativní kult. Může to však přispět ke zvýšení motivace studentů, podnícení jejich aktivní spolupráce a emocionálního zapojení do dané činnosti, což pozitivně ovlivní nejen jejich studijní výsledky, ale i osobní rozvoj.

Jaké výhody tedy přináší využití principů pozitivní psychologie ve školách?

„Pozitivní vzdělávání je definováno jako vzdělávání za účelem osvojení tradičních schopností a dosažení štěstí. Čím rozšířenější je celosvětový nárůst deprese mezi mladými lidmi, tím nižší je životní spokojenost. Synergie, která panuje mezi učením a pozitivními emocemi, signalizuje nutnost začlenění schopnosti dosáhnout štěstí, do pedagogické praxe. Řada kvalitních studií prokázala, že schopnosti podporující houževnatost, pozitivní emoce, aktivní spolupráci a nalezení smyslu života si mohou děti osvojit ve škole. (Seligman, aj., 2009)

Zásadním krokem, který se však také může stát zásadní překážkou, představuje implementace zásad pozitivní psychologie nejen do příslušného vzdělávacího programu, ale hlavně kulturního kontextu jednotlivých vzdělávacích institucí. Přístupy k pozitivnímu myšlení se výrazně liší v závislosti na hluboce zakořeněné a často potlačené historické tradici příslušné oblasti v rámci národních nebo regionálních vzdělávacích programů.

V Evropě jsou postupy využívané pozitivní psychologii kritizovány zejména učiteli a odborníky v oblasti vzdělávání ze zemí s rakousko-maďarským zázemím vzdělávacích institucí. Považují je za krátkodobý módní výstřelek vycházející z potřeb amerického vzdělávacího systému. Může jít o smělý názor, ale mnoho učitelů si nespíše stále myslí, že jediným správným přístupem je přísně direktivní frontální vyučování, kdy je po studentech v první řadě požadováno, aby se nazpaměť naučili velké množství informací. Pokud tomu tak je, pak je začlenění prvků pozitivní psychologie do stávajících sylabů předurčeno k neúspěchu.

Projekt Key Competence Happiness a související materiály jsou určeny učitelům, kteří si uvědomili, že se úloha současných pedagogů změnila. Učitelé už nejsou pouhými poskytovateli informací, ale kouči neboli zprostředkovateli hodnot a zdrojů. Zmínili jsme skupiny učitelů se zastaralými názory, musíme tedy zdůraznit, že existuje také značně velká skupina pedagogů, kteří uvedený přístup přijali, využívají ho při učení a začleňují ho do své pedagogické praxe.

Učitelé na prvním a druhém stupni i odborníci v oblasti vzdělávání dospělých z celého světa usilují o začlenění různých prvků pozitivní psychologie do stávajících osnov. Tito učitelé pravděpodobně nebudou cílovou skupinou této příručky, protože již absolvovali potřebné informační kurzy a průběžně se seznamují s četnými nástroji, texty a videi dostupnými na Internetu. Tyto kapitoly jsou určeny pro tutora a školitele, kteří považují za přirozené, aby výuka probíhala v dynamickém a interaktivním prostředí stojícím v protikladu k monotónnosti frontálního vyučování a pro učitele, kteří si svých studentů váží a chtějí jim pomoci dosáhnout všech stanovených cílů. Pozitivní

psychologie poskytuje vědecké nástroje pro výzkum prostředků umožňujících lidem prožívat plnohodnotný život a ovlivňujících jejich schopnost vnímat pozitivní emoce. Dobří učitelé si byli vždy vědomi toho, že se veselé děti učí snadněji. Výsledky vědeckých studií nyní dokazují, že tomu tak skutečně je (Fox Eades, 2008).

Toto tvrzení ale neznamená, že učitelé, kteří dosud nezačlenili zásady pozitivní psychologie nebo štěstí do výuky a školních osnov, jsou méně schopní. Je třeba zdůraznit, že pozitivní motivace studentů a přístup zaměřený na zdroje musí být propagovány v rámci celého vzdělávacího systému včetně politiky vzdělávání a vstupních i navazujících školeních učitelů a školitelů. Oslovení jednotlivých učitelů a organizací zaměřených na vzdělávání dospělých je pouze jednou z možných cest. Představuje uspokojivý výsledek inovačního přístupu působícího zdola. Paralelně s tímto přístupem je však nutné vytvořit a uvést do praxe systematickou implementační strategii působící shora. Implementace vzdělávacích opatření podle principů pozitivní psychologie vyžaduje zapojení akcionářů a investorů na všech úrovních vzdělávacího systému jednotlivých zemí.

OBECNÝ PŘÍSTUP K POZITIVNÍ PSYCHOLOGII A ŠKOLENÍ O ŠTĚSTÍ V RÁMCI KONTEXTU VZDĚLÁVÁNÍ:

Lidé se dokážou rychle zařadit do jedné ze dvou skupin reprezentujících typické stereotypy týkající se školení o štěstí.

a) **Školení o štěstí je nesmysl** – nemáme čas, abychom se mohli zabývat pseudo-psychologií, výuka musí být zaměřena na zprostředkování faktických informací.

b) **Pozitivní myšlení** je nezbytná schopnost s velkým potenciálem – zapomeňte na své problémy a zkuste vidět věci z té lepší stránky.

Oba tyto přístupy mají zcela jistě smysluplný základ a vychází z reálných zkušeností mnoha lidí. Představují však riziko, pokud jsou následovány bez potřebné reflexe. Cílem projektu Key Competence Happiness je vytvořit podmínky pro začlenění štěstí jako průřezového tématu do vzdělávání dospělých. Štěstí v širším kontextu pozitivní psychologie je koncept zahrnující rozvoj silných stránek a potenciálních zdrojů studentů a zdůrazňující pozitivní stránky konkrétních situací. Jedná se z části o filozofickou misi, která je však především metodická. Aby bylo možné plně porozumět výhodám této koncepce v kontextu výuky, je třeba potlačit předsudky a stereotypy související s primární asociací týkající se významu štěstí ve vzdělávání dospělých. Dospělí studenti si zcela jistě nepředstavují, že budou „šťastně sedět na růžovém obláčku vznášejícím se na nebi ve světě, kde se jejich hlavy naplní moudrostí během hluboké meditace, aniž by pro to museli cokoli udělat.“

Z předcházejících kapitol vyplývá, že uplatnění štěstí a pozitivní psychologie ve výuce souvisí s několika tématy: Školitelé se soustřeďují na zdroje, silné stránky a potenciály studentů a snaží se z nich vytěžit co nejvíce nejen s ohledem na mezilidskou komunikaci, ale i proces učení. V rámci vzdělávacího procesu je možné studentům zprostředkovat nejen znalosti, ale i řadu schopností a dovedností souvisejících s pozitivní psychologií.

Implementací prvků pozitivní psychologie mohou školitelé významně ovlivnit efektivitu zprostředkování informací. Pokud je téma štěstí citlivě uplatněno, je možné studentům zprostředkovat nejen znalosti a dovednosti vztahující se k předmětu výuky, ale také k oblastem užitečným pro jejich život obecně.

VÝHODY VYUŽITÍ ZÁSAD POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE VE VÝUCE

Pozitivní psychologie a motivace

Smysluplná implementace aspektů pozitivní psychologie do osnov může přispět ke zvýšení motivace studenta k učení. Motivace souvisí se studijními cíli a úkoly stanovenými učitelem a s dostatečným oceněním. „Pozastavme se nad tím, že se základní zásada pozitivní psychologie uplatněná ve výuce zaměřuje pouze na to, co je správné pro jednotlivé studenty s přihlédnutím k jejich problémům a výzvám souvisejícím s učením. Z praktického hlediska to znamená, že studenti, kteří nejsou schopni dosáhnout určeného výkonu v oblasti čtení, psaní nebo počítání na dané úrovni vzdělání, nejsou trestáni za to, co nedokážou. Namísto toho jsou oceňováni (zpravidla pochvalou nebo povzbuzením) i za nepatrný úspěch v akademické nebo společenské oblasti. Každý pokrok je patřičně oceněn bez ohledu na dosaženou míru. Co se stane, když začnou studenti dostávat tento typ zpětné vazby po letech špatných známek, častého napomínání a dlouhodobé marné snahy? Po několika měsících začnou reagovat odlišně. Častěji podstoupí riziko, které představuje dobrovolné předstoupení před tabulí nebo kladení otázek. Jednoduše začnou mít naději. Výzvou pro učitele je sestavit úkoly tak, aby nebyly příliš snadné, ale ani příliš obtížné. Musí být dosažitelné a přesto dokázat udržet pozornost studentů. (Rein, 2007) Pochvala a povzbuzení jsou důležité prostředky, jejichž význam je na první pohled zcela zřejmý. Učitelé pohlčení problémy všedního dne však často podceňují význam ocenění za malé pokroky a dosažené úspěchy. Když se někdy učitelů zeptáte, proč studenty více nechválí, odpovídají: „Nebyl důvod, abych je chválil, protože neudělali nic výjimečného.“ A to je přesně ten okamžik, kdy bychom se měli zastavit a zamyslet nad situací. Proč předpokládáme, že by učitel měl mít konkrétní důvod studenta pochválit? Jak poznáme, za jaký úspěch si student zaslouží pochvalu a za jaký ne? I v tomto případě je nutné zohlednit kulturní prostředí.

V některých kulturách je pochvala považována za něco velice hodnotného, čím je třeba šetřit. Jako by bylo možné slova pochvaly častým používáním vyčerpat. Školitelé a instituce zaměřené na vzdělávání dospělých by si nejprve měli položit otázku: „Jaké kulturní vzorce utváří jedince?“ Co je pro nás důležité a podle čeho si vytváříme hodnoty a posuzujeme indikátory kvality ve vzdělávání?“ Jedná se o stejný okamžik, kdy by měly být nejprve implementovány nově přizpůsobené indikátory kvality. Ptejte se sami sebe: „Je motivace školitelů dostatečná? Protože pokud ne, jak mohou motivovat studenty k dosahování co nejlepších výsledků?“ „Mají školitelé o studenty a jejich výsledky opravdu zájem nebo se spokojí s tím, že přednesou požadované informace a „odškrtnou“ si další nudnou povinnost?“

Je samozřejmě důležité, aby učitelé i školitelé změnili svůj přístup a začlenili do výuky určité užitečné postupy pozitivní psychologie. Hybnou silou změn, které posunou vzdělávací společnost směrem k přístupu orientovanému na pozitivní zdroje, by však neměli být pouze učitelé.

Při průzkumu zaměřeném na hledání příčin, proč děti z centrálně položených částí amerických měst dosahují slabých školních výsledků, bylo zjištěno, že to má na svědomí, což nikoho nepřekvapí, rozpad rodin, chudoba, nedostatečné vzdělání a užívání drog. Jiná studie se namísto otázky, proč tolik dětí z těchto oblastí neuspěje, pokusila zjistit, z jakého důvodu některé děti uspějí. Do centra pozornosti se dostala houževnatost. Ukázalo se, že za úspěchem dětí z různých poměrů se často skrývala společenská podpora, optimismus, životní cíl, zaměření na silné stránky a vytyčení cílů (Fox Eades, 2008).

Dokážou tyto argumenty založené na skutečných vědeckých studiích přesvědčit poslední skeptické učitele? Jaké důkazy a v jaké míře byste potřebovali, abyste si třeba jen pomysleli, že přinejmenším některé aspekty pozitivní psychologie mohou mít smysl?

Lepší vztahy mezi školitelem a studentem (změna perspektivy):

Positivní myšlení může při komunikaci s třídou ovlivnit perspektivu nahlížení školitele na studenty. Když upustíme od stereotypního rozdělení studentů na oblíbené, průměrné, „hrozné“ a ty „ostatní“, nabídne nám celková změna kontextu vycházející ze strategie změny rámce mnohem širší perspektivu pro spolupráci. Ukažme si to na praktickém příkladě.

„Samozřejmě mám oblíbené studenty. Každý je má. Podle mě je to normální. V každé třídě je asi 5 lidí, které mám opravdu rád. S většinou ostatních studentů mám průměrné vztahy a vždy se najdou 2 až 3 studenti zkoušející hranice mé trpělivosti. Vždy, když se při rozhovoru s kolegy stočí řeč na toto téma, jsou téhož názoru. Je to normální. Nic se s tím nedá dělat. Tato skutečnost je podložena dokonce Bellovou křivkou.“

Karel 42, učitel němčiny z České republiky. Tato situace je samozřejmě zcela normální. Každý z nás se s ní již nejméně jednou setkal. Je mnoho způsobů, jak tento přístup vysvětlit. Lze využít dynamiky skupiny, interpretovat tento přístup jako určitý typ sociologické distribuce nebo jako běžně rozšířenou myšlenku vycházející ze všeobecně přijímané pravdy – „nikdo nemůže být oblíbený u všech“.

Z pedagogického a metodického hlediska nejde o to rozlišit, zda je tento přístup normální či nikoli. Otázkou je, zda je přínosem pro spolupráci. Z pohledu pozitivní psychologie může změna perspektivy a přístupu školitele způsobit výraznou změnu v motivaci studentů. Mnoho školitelů by namítlo, že motivace ke vzdělávání je odpovědností studenta. Tito školitelé považují za své poslání předání vědomostí, ne motivaci nebo osobní spokojenost studentů. Tento pohled sdílí mnoho učitelů a hraje tedy významnou úlohu ve vzdělávání založeném na metodologii učení rozvinuté v době průmyslové revoluce. Někteří učitelé vzpomínají na „staré dobré časy, kdy byla škola místem disciplíny a dřiny“. Tento přístup však může v kontextu doby, ve které studenti žijí a v níž byli vychováni, působit poněkud zastarale. Systematické přehodnocení celého konceptu vzdělávání bylo velmi dobře popsáno p. Kenem Robinsonem v jeho projevu „Změna paradigmat vzdělávání“ prezentovaném v roce 2010 na konferencích TED. Pokud mají brát školitelé koncepci štěstí vážně, musí dojít k zásadním změnám ve způsobu chápání a organizování výuky a přístupu ke vzdělávání.

Smith (2005) zdůrazňuje čtyři klíčové aspekty implementace štěstí do komplexních vzdělávacích systémů:

Za prvé: Koncepce štěstí ve vzdělávání zahrnuje i mimoškolní aktivity a bezprostřední kontext učení. Pokud mají konvenční vzdělávací instituce formovat celou osobnost studenta, musí mu nabídnout řadu nových příležitostí a zkušeností. Patří sem mimoškolní činnosti a možnost zapojení studentů do veřejného života.

Za druhé: Zahrnuje neformální vzdělávání, skupinové učení a další interaktivní způsoby vzdělávání.

Za třetí: Zahrnuje uvolnění rozsáhlých oblastí národního a státního kurikula (pokud ne přímo samotného státního nebo národního kurikula) a hledání vhodnějších přístupů a témat.

Za čtvrté: Při uplatnění principů štěstí ve výuce je třeba začlenit poradenská a duchovní opatření poskytující studentům s jakýmkoli problémem, podporu a vhodné prostředky k pochopení sebe sama a své situace. Seznam pokračuje... a jeho rozsah poukazuje na potenciální problémy provázející změnu vzdělávacích systémů. Jean Baudrillard měl možná pravdu, když hovořil o problémech souvisejících s odoláváním dominantním kulturám – štěstí lidí je pro nás však natolik důležité, abychom to nedělali.

Rozdělování studentů do skupin podle prvotních sympatií je běžnou praxí, ke které často dochází spontánně a nevědomě. Rozeberme si nyní danou situaci z pohledu pozitivního myšlení.

Toto cvičení si může vyzkoušet každý učitel:

Nakreslete na papír zasedací pořádek své třídy se jmény studentů. V průběhu několika dalších vyučovacích hodin si s jednotlivými jmény spojte vždy tři drobnosti, kterých si na studentovi vážíte. Je důležité, abyste žádného studenta nevynechali. Navzdory tomu, jak toto cvičení vypadá jednoduše, může často nějakou dobu a několik vyučovacích hodin trvat, než pokryjete celou třídu. Najít pozitivní vlastnosti u některých studentů není vůbec obtížné, u jiných však můžete mít problém vymyslet alespoň jednu pozitivní věc. V tom však spočívá hlavní význam tohoto cvičení. Každý student má nějaké dobré vlastnosti. Někdy trvá déle, než je objevíte, někdy to může být opravdu obtížné, ale vždy je to možné.

Pokud jste již vyčerpali všechny možnosti, opravdu jste se snažili a stále nedokážete o některém studentovi říct žádnou dobrou věc, napište za jeho jméno do rámečku následující větu: „Vážím si tohoto studenta za to, že přede mnou dokáže své dobré vlastnosti tak skvěle skrývat.“ Když doplníte dobré vlastnosti ke všem studentům, pokuste se uplatnit získané poznatky a charakterové vlastnosti studentů při výuce. Zaměřte se přitom na to, jak využít konkrétní vlastnosti studenta s ohledem na probírané téma nebo vyučovaný předmět. Uložte vytvořené schéma k pracovním materiálům, které pravidelně používáte, a vždy po několika vyučovacích hodinách zkontrolujte, zda je stále aktuální a zda není nutné poznámky upravit.

Co je smyslem tohoto cvičení? Jak souvisí se začleněním průřezového tématu štěstí do procesu vzdělávání dospělých? Na základě tradičních způsobů myšlení hodnotíme studenty podle několika kritérií: první dojem, celkový dojem a několik rysů, které považujeme pro daného studenta za typické. Pokud studenty zaškatulkujeme



tímto způsobem hned na začátku kurzu, jen těžko se nám podaří objevit jejich skryté zdroje a potenciály. Možná se vám tento přístup zdá běžný. S ohledem na studijní cíle však zůstává otázkou, zda je tato strategie užitečná?

Školení o štěstí a rozvoj lidských zdrojů

Fox Eades (2008) sestavil přehled hlavních myšlenek pozitivní psychologie, které by si měli osvojit všichni učitelé:

- Pomáhat dětem uvědomit si své pozitivní zkušenosti.
- Začlenit do výuky aktivity, které děti baví.
- Procvičovat si vyprávění pozitivních příběhů.
- Využívat motivační prostředky k ovlivňování nálady ve třídě.
- Podporovat aktivitu.
- Pokud se cítíte špatně, vzpomeňte si na něco hezkého, co jste prožili.
- Povzbuzovat děti, aby překonávaly své hranice.
- Vyzvat děti, aby požádaly o pomoc, ocitnou-li se v tísnivé situaci.
- Naučit děti nebát se neúspěchu.

Tyto lekce byly navrženy tak, aby splňovaly potřeby studentů prvních a druhých ročníků. Navzdory tomu lze tyto klíčové aspekty zcela jistě uplatnit rovněž ve vzdělávání dospělých a celoživotním vzdělávání. Oceňování i těch nejmenších pokroků, rozvoj zdrojů studentů a snaha o vytvoření pozitivní atmosféry v kontextu vzdělávání je přístup, který byl testován a uplatňován po celém světě ve všech vzdělávacích institucích od základních a jazykových škol přes školicí instituce IKT po nejprestižnější světové univerzity. Proč byste měl jako odborník na vzdělávání začlenit vybrané aspekty pozitivní psychologie do výuky?

Zde jsou dva dobré důvody, proč by mělo být téma štěstí začleněno do výuky: současný nápor deprese a nominální zvýšení štěstí za poslední dvě generace. Třetím dobrým důvodem je skutečnost, že pocit pohody podporuje učení a to je tradičně považováno za cíl vzdělávání. Pozitivní nálada podporuje soustředění a podněcuje kreativnější a komplexnější způsob uvažování. Negativní atmosféra naopak zhoršuje soustředění a podporuje kritický a analytičtější způsob uvažování. Když máte špatnou náladu, zaměřujete se spíše na to špatné. Když máte dobrou náladu, vidíte spíše to dobré. Co je však ještě horší: Pokud máte špatnou náladu, uchylujete se k tomu, co je vám známé, a máte tendenci chovat se podle zaběhaných pravidel. Pozitivní i negativní způsob uvažování má své uplatnění, je-li použit v pravou chvíli. Ve školách je však až příliš často upřednostňováno kritické myšlení a plnění příkazů před kreativním myšlením a osvojováním si nových schopností. Výsledkem je, že děti chodí do školy jen o něco málo raději než k zubaři. V moderním světě jsme se konečně dostali do éry, kdy bude mít kreativní myšlení, uvážlivější plnění příkazů a v neposlední řadě radostnější přístup větší hodnotu (Seligman, aj., 2009).

VYUŽÍVÁNÍ DATABÁZE PROJEKTU KCH VE VÝUCE

Povzbuzující cvičení pro případ nudy nebo ztráty motivace

Pozitivní psychologii nelze do praxe uvést najednou. Vyžaduje to čas, trpělivost a strategii. Změna perspektivy vyžaduje čas. Jedním ze způsobů, jak zavést pozitivní myšlení do vzdělávání dospělých, je využít motivační cvičení nebo uvolňující cvičení k prolomení ledů. Tím docílíte rozproudušení dynamiky skupiny a stimulujete proces učení. Existuje několik cvičení, která by mohla být v tomto ohledu užitečná. Můžete tedy strávit prvních pět minut vyučovací hodiny hraním hry. Děti pak budou dobře naladěné. A pokud se někdo zeptá, můžete mu vysvětlit, že je prováděná aktivita v souladu s teorií „rozšířit a stavět“ Barbary Fredrickson zaměřenou na pozitivní emoce. Má tedy oficiálně vzdělávací funkci.

Pokud se na něco zaměříme, dosáhneme lepších výsledků

Pokud se pravidelně zaměříme na zlepšení slabých stránek dětí, bude problematické pomoci jim lépe prospívat. Když se ale zaměříme na podporu pozitivního uvažování, vyjadřování a chování, pomůžeme jim, aby se mohli dále rozvíjet (Fox EadNástroje s potenciálem pro rozvoj zdrojů jednotlivců. Pokud jsou cvičení použita správně, mohou studentům pomoci rozvinout jejich individuální zdroje a schopnosti. I když budete cvičení používat pouze jako doplněk výuky a začleníte je do reálných učebních osnov, můžete dosáhnout významných změn směrem k lepšímu. Hledání pozitivních věcí, charakteristik, zvyků, zkušeností a talentů se může setkat s počátečním odporem. Někteří mladí lidé mohou mít problém vyjadřovat se o své osobě pozitivně a chválit se. Po určité době si studenti na tento způsob vyjadřování zvyknou a naučí se na sobě a druhých vidět pozitivní stránky, dále je rozvíjet a pracovat s nimi. Je možné, že se happyend jako v hollywoodských filmech konat nebude, ale zcela jistě bude mít vaše snaha pozitivní vliv na dynamiku skupiny a přístup studentů k práci.

Přidaná hodnota v podobě motivačních složek u dlouhodobých projektů.

Začlenění didaktických cvičení založených na výzkumu štěstí a pozitivní psychologii do výuky může představovat užitečnou a motivující součást komplexních tematických projektů. Štěstí přitom nemusí být hlavním tématem. Můžete koncept štěstí představit jako doprovodný aspekt. Při práci na dlouhodobých vzdělávacích projektech lze cvičení zaměřená na štěstí využít k udržení týmového ducha, motivování účastníků vydat ze sebe to nejlepší a zapojit se do týmové práce, shrnutí již dosažených cílů a hledání nových příležitostí a řešení namísto problémů. Důležité je zapojit prvky pozitivní psychologie do pracovního procesu přirozeným způsobem, aby se staly bezprostřední součástí aktivit a nepůsobily nepřírozně.

Integrační učení kombinující štěstí s dalšími subjekty

Prvky ze sady nástrojů k projektu Key Competence Happiness můžete zapojit do běžných školicích kurzů pro dospělé. V průběhu období hodnocení projektu Key Competence Happiness byla testována různá cvičení v jazykových třídách, kurzech informačních a komunikačních technologií (IKT) a designu a přeškolovacích kurzech

pro řemeslníky. Ve všech výše uvedených kurzech byla nutná počáteční implementační fáze. Mnozí školitelé a lektoři si nevěděli rady, jak do svých kurzů začlenit prvky pozitivní psychologie. Necháпали, proč je důležité zahrnovat motivační témata a formát do kurzů IKT určeným odborníkům nebo do profesních kurzů pro zedníky a instalatéry. Během tohoto období pomáhal jednotlivým institucím při hledání možností tým projektu Key Competence Happiness, jelikož výsledný efekt je zřejmý. Čím jsou studenti motivovanější, tím účinnější je proces učení a tím vyšší je také jejich spokojenost.

PROCES IMPLEMENTACE MŮŽEME ROZDĚLIT DO NĚKOLIKA FÁZÍ:

Úvodní pohovor, který odhalí potřeby a strategické nápady lektora

Po úvodním představení projektu Key Competence Happiness a jeho cílů lektoři většinou nevidí moc možností propojení tohoto projektu s jejich vzdělávací nabídkou. V následné hlubší diskuzi se mohou objevit různé možnosti implementace projektu, např. dlouhodobá motivace účastníků kurzu nejen úspěšně kurz dokončit, ale také vrátit se a přihlásit se do jiného kurzu apod.

Analýza metodologie učení ve vzorových kurzech

Do všech školicích kurzů pro dospělé prvky pozitivní psychologie vhodně implementovat nelze. Nikoli snad proto, že by pozitivní psychologie a přístupy zaměřené na zdroje měly omezený potenciál, ale spíše kvůli velmi specifickým odborným podmínkám a nabitému časovému rozvrhu některých kurzů (např. speciální kurzy IKT pro IT odborníky). Doporučujeme proto provést analýzu implementačního procesu a společně s manažery personálního oddělení či produktovými manažery definovat, kde by bylo nejvhodnější provést zkušební implementaci metod projektu KCH. Nejvhodnějšími oblastmi pro implementaci jsou veškeré jazykové kurzy, protože mají nejflexibilnější obsah a formát a jejich metodologie má blízko k „jazyku“ pozitivní psychologie.

Vypracování podrobného plánu implementace podle potřeb příslušných institucí

Než začnete s implementací projektu KCH, měli by zástupci projektu KCH a zástupci lektorů kurzů pro dospělé vypracovat podrobný plán implementace, který popisuje rozdělení úkolů a souslednost jednotlivých kroků. Tento krok je stěžejní především proto, aby v počáteční fázi spolupráce nedocházelo k závažným nedorozuměním. Podepsáním dohody o spolupráci se spolupráce stává závaznou a oficiální. V této fázi se také definují indikátory kvality a kritéria hodnocení procesu.

Kurzy pro školitele

Klíčovými osobami v procesu implementace jsou sami školitelé. Neměli by v procesu zkušební implementace zůstat bez pomoci. A také by se měli zapojit dobrovolně. Jinak nebude implementace projektu KCH příliš efektivní

a nebude probíhat v souladu s poznatky pozitivní psychologie. V „kurzech pro školitele“ je třeba vysvětlit strukturu databáze. Hlavní pozornost se však třeba věnovat doprovodnému procesu, aby se školitelé naučili, jak začleňovat dílčí cvičení z databáze do konkrétních hodin a maximalizovat tak přidanou hodnotu a minimalizovat vedlejší efekty, které by mohly ohrozit primární výukové cíle.

Hodnocení výsledků, zpětná vazba

Po určité době je třeba získat zpětnou vazbu od studentů, školitelů a lektorů a vyhodnotit ji. Použitá evaluační metoda se odvíjí od rozsahu a záměrů lektora. Aby však bylo možné hodnotit i výkon školitelů, měli by lektori a zástupci projektu KCH zvážit také možnost aktivního zapojení do školení, např. formou „falešných zákazníků“, kdy by předstírali, že jsou účastníky vybraného kurzu, ve kterém byly implementovány nástroje projektu Key Competence Happiness.

Adaptace a druhá úroveň implementace

Projekt Key Competence Happiness je otevřená databáze. To znamená, že lze přidávat nová cvičení a nástroje a databázi je možné rozšiřovat a aktualizovat i po ukončení projektu KCH. Pokud školitelé zjistí, že by bylo možné využít některá ze stávajících cvičení v databázi efektivněji v jiné formě či jiném kontextu, mohou vypracovat novou verzi nebo cvičení aktualizovat, a sami tak do databáze přispět. Díky tomu je celý projekt transparentní a motivuje všechny odborníky na vzdělávání. Když vytvoříte nové cvičení, můžete ho publikovat a okamžitě sdílet se všemi školiteli.

Vypracování dlouhodobého plánu implementace a dohledu

Před koncem období implementace by měl být vypracován dlouhodobý plán implementace, který opět podepíší jak lektori, tak i zástupci projektu Key Competence Happiness. Jakmile bude potvrzena finální strategie pro začlenění pozitivní psychologie do studijních plánů, bude role odborníků z projektu KCH završena a proces implementace lze považovat za ukončený. Vzdělávací instituce se mohou dohodnout na externím dohledu nebo jiném způsobu spolupráce v závislosti na svých individuálních potřebách.

Oblasti vzdělávání dospělých vhodné k implementaci vybraných cvičení z databáze Key Competence Happiness:

- jazykové kurzy,
- kurzy IKT pro širokou veřejnost,
- kurzy grafického designu, fotografické kurzy,
- přeškolovací kurzy různého zaměření,
- krátkodobé workshopy a semináře na odborná témata.





BIBLIOGRAFIE A ODKAZY:

Fox Eades, J., (2008) Positive psychology in the classroom, <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506>, retrieved 3.8.2011

Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* (35) 3, 293-311.

Noddings, N. (2009). *Happiness and Education*, New York: Cambridge University Press.

Smith, M. K. (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility', the encyclopaedia of informal education, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm.

Rein, Carole, Positive Psychology in Education, (2007). <http://positivepsychologycoachingblog.com/2007/08/03/positive-psychology-in-education/> retrieved 3.8.2011

DALŠÍ ODKAZY A BIBLIOGRAFIE

NĚMČINA

Bibliografie

LYUBOMIRSKY, S (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt.

BERNS, G. (2006). *Satisfaction – Warum nur Neues uns glücklich macht*, Frankfurt/New York.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (2005). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, 12. Auflage, Stuttgart.

EPIKUR hrsg. und übersetzt von Rainer Nickel (2005). *Wege zum Glück*, Düsseldorf.

FREDRICKSON, B. (2009). *Positivity*, New York.

FRITZ-SCHUBERT, E. (2008). *Schulfach Glück*, Freiburg.

HORBACH, WOLFF (2008). *77 Wege zum Glück*, GU München.

SCHMITZ, M., SCHMITZ, M. (2009). *Emotions-Management – Anleitung zum Glücklichsein*, München.

VON HIRSCHHAUSEN, E. (2009). *Glück kommt selten allein ...*, Reinbeck beim Hamburg.

SMOLKA Heide-Marie (2011). *Mein Glückstrainings-Buch*, Wien.

Odkazy

<http://www.faktor-g.de>

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

<http://www.le.ac.uk/users/aw57/world/sample.htm>

<http://www.gluecksnetz.de>

<http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>

<http://www.77-wege-zum-glueck.de>
<http://www.worldofemotions.com>
<http://www.happier.com>
<http://www.positivityratio.com/>
http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky/
<https://www.psyfit.nl/>

ČEŠTINA

Bibliografie

KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha : Portál.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2006). Psychologie smysluplnosti existence. Praha : Grada.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2009). Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha : Grada Publishing.
SELIGMAN, Martin E. P. (2003). Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha : Ikar.
CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). O štěstí a smyslu života. Praha : Nakladatelství LN.
MACKOVÁ, Z. (2006). Fenomén prúdenia v širšom kontexte. Československá psychologie, 50, 2, 138-147
WATZLAWIK, P. (2010). Úvod do neštěstí. Praha : Portál.
RICARD, M. (2008). Kniha o štěstí. Praha : Rybka Publishers.
DOSEDLOVÁ, J. (2008). Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Praha: MSD.
BLÍŽKOVSKÁ DOSEDLOVÁ, J. (2003). Objektivní a subjektivní faktory štěstí. Brno: Masarykova univerzita Brně.
ŠOLCOVÁ, I. (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. Československá psychologie, 49, 4, 363-366
KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., KODL, M. (2009). Výsledky empirického šetření osobní pohody (wellbeing) u souboru českých vysokoškolských studentů. Brno : Pedagogická fakulta MU a nakladatelství MSD.

Odkazy

<http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/clanky-seligman.html>
<http://www.pozitivni-psychologie.cz/>
<http://e-psycholog.eu/clanek/97>
<http://prehovac.rozhlas.cz/audio/2155158>
<http://prehovac.rozhlas.cz/audio/2043350>

ITALŠTINA

Bibliografie

IAVARONE M. L. (2008). Educare al benessere, Bruno Mondatori

- D'URSO V., Trentin R.** (1990). Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna.
- DE MASI D., Betto F.** (2004). Non c'è progresso senza felicità, Rizzoli, Milano.
- IAVARONE M.L.,** Verso una pedagogia del benessere. La costruzione di professionalità educative in ambito socio-sanitario, in P. Orefice, A.
- KLEIN S.** (2004). La formula della felicità, Longanesi, Milano
- LE DOUX J.** (1998). Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni, Baldini Castoldi, Milano.
- SELIGMAN M.** (1996). Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze.
- SPERONI D.** (2010). I numeri della felicità, Feltrinelli.

Odkazy

- http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf
- <http://www.donatosperoni.it/2010/10/09/i-numeri-della-felicita-riflessioni-sul-dibattito/>
- <http://famiglieditalia.wordpress.com/2010/06/24/il-segreto-della-felicita-avere-una-famiglia-vicino-famiglie-ditalia-news/>
- http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf

NIZOZEMŠTINA

Bibliografie

- BOHLMEIJER, E. & HULSBERGEN, M.** (2009). Voluit leven - Boom hulpboek. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- BOLIER, L., HAVERMAN, M., & WALBURG, J.A.** (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie (mental fitness - train your mental condition). Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- BANNINK, Frederike (2009).** Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- HAMBURGER, Onno & Bergsma, Ad (2011).** Gelukkig werken. Amsterdam: Boom/Nelissen.
- HULSBERGEN, M. (2011).** Ik ben altijd ergens anders. Over mindfulness & leven met aandacht. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- LYUBOMIRSKY, Sonja (2009).** De maakbaarheid van het geluk – een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Amsterdam: Archipel.
- SELIGMAN (2009).** Gelukkig zijn kun je leren. Houten: Spectrum.
- VAN CRAEN, Wilfried (1999).** Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken. Acco Uitgeverij.
- VAN CRAEN, Wilfried (2007).** De praktijk van het genieten. Acco Uitgeverij.
- HAYES, Steven. (2006).** Uit je hoofd in het leven. Nieuwezijds BV
- DEWULF, David. (2010).** Mindful gelukkig: Zeven bronnen van innerlijke vreugde. Lannoo.

Odkazy

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>
<https://www.psyfit.nl/>
<http://www.netwerkpositiepsychologie.nl/>
<http://www.plukjegeluk.be/>
<http://gelukscoach.plukjegeluk.be/>
<http://www.positiefonderwijs.nl/>
<http://www.lesseningeluk.nl/>

SLOVINŠTINA

Bibliografije

- AVSEC, A., MASNEC, P. in Komidar, L.** (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Psihološka obzorja*, 18 (3), 73-86.
- GRADIŠNIK, Branko.** (2010). Sreča: pisma iz moje svetovalnice (Happiness – letters from my counseling). Ljubljana: Umco.
- GRUBAN, Brane.** (2008). Prehod od negativne na pozitivno psihologijo motivacije zaposlenih. Dialogos: strateške komunikacije. Retrieved from www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/
- KODRIČ, Neli.** (2008). Sreča je. (Happiness exists). Maribor: Založba Litera.
- MUSEK, J.** (2005). Psihološke in kognitivne študije osebnosti – dosežki pozitivne psihologije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta – Razprave.
- MUSEK, J. in Banda, D.** (2006). Motivacijski in emocionalni vidik inspiracije (Motivational and Emotional Aspect of Inspiration). *Anthropos* 2006 1-2 (201-201), str. 77-95.
- REBULA, Alenka.** (2007). V luči pozitivne psihologije (In the light of Positive Psychology). Članek. Retrieved from www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php
- SMOLEJ-FRITZ, B. in Avsec, A.** (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka obzorja*, 16 (2), 5-17.
- Vizjak, M. in Musek, J.** (2007). Pozitivna psihologija – V iskanju sreče (Positive Psychology – searching Happiness). *REVIJA Soutripanje*. Retrieved from www.cdk.si/soutripanje/
- Books of foreign authors translated into Slovene in the field of Positive Psychology:
- CAMPBELL, J.** (2010). Poti do sreče: osebna preobrazba. (Paths to happiness: personal transformation). Nova Gorica: Založba Eno.
- CRAFT, R.G.** (2010). Načrt za srečo (Happiness scheme). Tržič: Učila International.
- GRENVILLE-CLEAVE, B., BONIWELL, I. in Tessina, T.B.** (2010). Enačba za srečo (Happiness equation). Ljubljana:

Didakta

RIJAVEC, M., MILJKOVIĆ, D, Brdar, I. (2009). Pozitivna psihologija – Znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće. Zagreb: Manager – Poslovna knjižara

SELIGMAN, M.E.P. (2009). Naučimo se optimizmu (Learned optimism). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

SELIGMAN, M.E.P. (2011). Optimističen otrok (Optimistic Child). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

SHIMOFF, M. (2009). Srečni kar tako – sedem korakov do sreče (Happy for no reason – seven authentic happiness steps). Ljubljana: Založba Vale-Novak.

Odkazy

IPSA Institute for Integrative Psychotherapy and Counseling (Institut pro integrační psychoterapii a poradenství)

<http://www.institut-ipsa.si>

Nabízí koučování osobního rozvoje a podporu pozitivních zdrojů.

Doc.dr. Beno Arnejčič je odborníkem v oblasti pozitivní psychologie, motivace, psychologie a rekreačních závodů.

<http://www.tek.si>

School of Emotional Intelligence (univerzita emoční inteligence) <http://www.custvena-inteligenca.org> Program se zaměřuje na zvládání stresu, rozvoj emočních a sociálních dovedností, znalostí a pochopení emocí, zvýšení sebevědomí, zlepšení komunikace, mezilidské vztahy, sebeúcty, zvyšování pocitu pohody a štěstí. Účastníci jsou školeni k tomu, aby se dokázali více uvolnit, byli kreativnější a šťastnější.

Pozitivní psychologie na pracovišti

<http://www.mojedelo.com>

Franka Bertonec, magistr psychologie. Věnuje se koučování a individuálnímu psychologickému poradenství.

Pracuje především na transakčních analytických metodách a kognitivně behaviorálním přístupu, vaše vědomosti doplní o nové principy pozitivní psychologie. Praktické rady pro každodenní život, jak být pozitivnější, dosáhnout naplnění a štěstí, najdete na webových stránkách www.pozitivke.net.

Institute of personal quality development

<http://www.insti-rok.si>

Positive psychology /well-being and happiness

www.psiha.net

Positive psychology in temporary economics

www.fakulteta.doba.si

Female well-being

www.alenkarebula.si

Slovenian Hypnoterapist Association

www.dhs.si

Slovenian Neuroscience Association

www.sinapsa.org

ANGLIČTINA

Bibliografije

NOLL, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship? unpublished paper, Mannheim.

RUBIN, Gretchen, (2009). The Happiness Project, Harper Collins Publishers, New York.

CSIKSZENTMIHALYI, M., ABUHAMDEH, S., & NAKAMURA, J. (2005). Flow. New York, NY,US: Guilford Publications.

FREDRICKSON, B.L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. New York, NY,US: Oxford University Press.

KEYES, C.L.M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. Am Psychol, 62,95-108.

LYUBOMIRSKY, S. (2008). The how of happiness: A practical approach to getting the life you want. London: Sphere.

SELIGMAN, M.E.P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY,US: Free Press.

SELIGMAN, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61,774-788.

SELIGMAN, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60,410-421.

SIN, N.L. & LYUBOMIRSKY, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65,5, 467-487.

Odkazy

European Network for Positive Psychology:

<http://www.enpp.eu/>

International Positive Psychology Association:

www.ippanetwork.org

Positive Psychology Center:

<http://www.ppc.sas.upenn.edu>

How are you

<http://www.worldofemotions.com>

Measure your happiness

<http://happier.com>

Authentic Happiness:

<http://www.authentichappiness.sas.upe>World Database of Happiness:

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Centre for Applied Positive Psychology:

<http://www.cappeu.com>

Strengths 2020 - Realising the best of you

<http://www.strengths2020.com>

Positivity - Barbara Fredrickson

<http://www.positivityratio.com>

Centre for Confidence:

<http://www.centreforconfidence.co.uk>

VIA Institute on Character:

<http://www.viacharacter.org>

Clifton Strengths Finder Center:

<http://gmj.gallup.com/content/102310/clifton-strengthfinder-book-center.aspx>

Centre for Trauma, Resilience and Growth:

www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma

Optimal Functioning

<http://www.optimalfunctioning.com/tag/positive-psychology>

Positive Psychology News:

<http://positivepsychologynews.com/>

The Hero Project - Philip Zimbardo:

<http://www.lucifereffect.com/heroism-signup.htm>

New Zealand Association of Positive Psychology:

<http://www.positivepsychology.org.nz/index.html>

Personal Well-Being Centre:

<http://www.personalwellbeingcentre.org/index.html>

http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/default.stm

Videa

Have a look at the videos of diverse famous people giving lecture on positive psychology.

Martin Seligman on the flourish concept:

<http://www.seligmaneuropa.com/en/news/allgemeine-news/prof-dr-seligman-uber-flourish#axzz10iZDc5ur>

Martin Seligman on positive psychology:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html

Martin Seligman on the future of positive psychology:

http://www.youtube.com/watch?v=m_hRtz-sQxg&feature=related

Mihály Csikszentmihalyi on flow:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html

Tal Ben-Shahar on positive psychology:

<http://bigthink.com/ideas/16653>

Barbara Frederickson on positive emotions:

<http://www.youtube.com/watch?v=lqZ04KhQjmQ>

Barbara Fredrickson on positivity:

http://www.youtube.com/watch?v=Ds_9Df6dK7c

Matthieu Ricard on the habits of happiness:

http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html

Daniel Kahneman on diverse approaches towards happiness:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html

Ken Robinson about schoo

Dan Gilbert on the happiness questions:

http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html

Chris Johnston: Bristol Happiness Lectures:

<http://www.youtube.com/watch?v=y2QZoEFYkKs>

Edward Craighead and Corey Keyes on the ways to happiness:

<http://www.youtube.com/watch?v=7q6DSDxlpd4>

Philip Zimbardo on the psychology of evil:

http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil.html

George Vaillant on the results of a Harvard study on the pursuit of happiness

<http://www.theatlantic.com/video/archive/2009/05/the-pursuit-of-happiness/24300/>

Dalajláma on happiness and positive emotions:

<http://www.forum2000.cz/cz/web-tv/cat/dalajlama/detail/prednaska-dalajlamy-on-line/>

A documentary film “Happy”:

<http://www.thehappymovie.com/>



























Project partnership:

Austria

Blickpunkt Identität

<http://www.blickpunkt-identitaet.eu>

Medizinische Universität - Division of Social Psychiatry

<http://www.muw.ac.at>

Arbeitsmarktservice Niederösterreich

<http://www.ams.at/noe>

Netherlands

Trimbos-instituut

<http://www.trimbos.nl>

Verwey-Jonker Instituut

<http://www.verwey-jonker.nl>

Czech republic

KTP - Společnost pro kvalifikaci na trhu práce

<http://www.ktp-qualification.eu>

Slovenia

INTEGRA, Inštitut za razvoj človeških virov

<http://www.eu-integra.eu>

Belgium

ISW Limits

<http://www.iswlimits.be>

Portugal

Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Educação

<http://www.ipbeja.pt>

Germany

PS: Akademie

<http://www.ps-akademie.de>

France

INSUP Formation

<http://www.insup.org>

Italy

Fondazione Idis – Città della Scienza

<http://www.cittadellascienza.it>



Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie. Za obsah publikací (sdělení) odpovídá výlučně autor. Publikace (sdělení) nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.