

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 <i>Kvalita života</i>	23
2.1.2 <i>Osobní pohoda a štěstí</i>	24
2.1.3 <i>Osobní pohoda v pojetí E. Dienera</i>	24
2.1.4 <i>Teorie sebeurčení</i>	26
2.1.5 <i>Pojetí osobní pohody podle C. D. Ryffové</i>	26
2.1.6 <i>Koncept pozitivního mentálního zdraví C. Keyese</i>	27
2.1.7 <i>Od Opravdového štěstí k PERMA</i>	28
2.1.8 <i>Optimální prospívání – flourishing</i>	31
2.1.9 <i>Štěstí ve východní filozofii</i>	33
2.1.10 <i>Výzkum osobní pohody u nás</i>	34
2.1.11 <i>Škála optimálního prospívání</i>	35
2.2 Pozitivní emocionalita a pozitivita	37
2.2.1 <i>Význam pozitivních emocí</i>	37
2.2.2 <i>Další přístupy ke studiu pozitivních emocí</i>	39
2.2.3 <i>Pozitivita</i>	40
2.2.4 <i>Inventura pozitivních emocí</i>	43
2.2.5 <i>Teorie pozitivních emocí</i>	46
2.2.6 <i>Výhody pozitivního emocionálního naladění</i>	46
2.2.7 <i>Pozitivita a vztahy</i>	47
2.2.8 <i>Záchranná brzda positivity</i>	48
2.2.9 <i>Pozitivita a psychická odolnost</i>	49
2.2.10 <i>Jaká je optimální míra positivity?</i>	49
2.2.11 <i>Poměr positivity a negativity</i>	50
2.2.12 <i>Dotazník positivity</i>	53
2.2.13 <i>Metoda denní rekonstrukce</i>	55
2.2.14 <i>Pozitivita v praxi</i>	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	Nadějně 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 ctnosti	91
2.5.5	Další současné konceptce 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 společnosti 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	Můžeme změřit štěstí?	136
2.9.5	Co víme o štěstí?	138
2.9.6	Štěstí a demografické proměnné	139
2.9.7	Štěstí a věk	139
2.9.8	Štěstí a zdraví	141
2.9.9	Dotazník zdravého života	147
2.9.10	Štěstí a mezilidské vztahy	148
2.9.11	Dotazník kvality mezilidských vztahů	149
2.9.12	Štěstí a práce	150
2.9.13	Lze si štěstí koupit za peníze?	152
2.9.14	Spiritualita, náboženství a štěstí	156
2.9.15	Kulturní a ekonomické souvislosti štěstí	160
2.9.16	Termostat štěstí	164
2.9.17	Předpověď štěstí	166
3.	APLIKOVANÁ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	171
3.1	Pozitivní klinická a poradenská psychologie	171
3.1.1	Pozitivní psychoterapie	173
3.1.2	Pozitivní párová terapie a poradenství	182
3.1.3	Pozitivní psychologie a koučing	184
3.1.4	Posttraumatický rozvoj osobnosti	188
3.1.5	Dotazník změn v názoru na život	205
3.1.6	Možnosti terapie a facilitace posttraumatického rozvoje	207
3.1.7	Výzkum posttraumatického rozvoje u nás	209
3.2	Pozitivní edukace	217
3.2.1	Argumenty pro pozitivní edukaci	217
3.2.2	Praktické využití programů pozitivní edukace ve školách	221
3.2.3	Flow ve škole	226
3.2.4	Využití pozitivní psychologie pro Etickou výchovu	226
3.2.5	Ozvěny pozitivní psychologie v českém školství	232
3.3	Pozitivní řízení organizací	233
3.3.1	Spokojený pracovník, dobrý pracovník	233
3.3.2	Nejlepší pracovní místa	235
3.3.3	Praktické intervence v psychologii práce a řízení	237
3.3.4	Dobrý vedoucí	238
4.	POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE PRO ŽIVOT	241
4.1	Změna je život	241
4.2	Jak zmírnit negativitu	243
4.3	Jak zvýšit svou pohodu a štěstí	246
5.	BUDOUCNOST POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	255
5.1	Nové trendy v pozitivní psychologii	256

