
OBSAH

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

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

2.9.4 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 prává 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

zdrojekami ani neobsahuje očekávané záseky k upřímnému, naznačení vám však mnohé způsoby, jak smysluplně přemostit náročnější životní úsek, a nabídnout inspiraci, jak a kudy vykročit směrem ke spokojenějšímu a naplněnému životu.

SHRNUTÍ A ZÁVĚR	257
DOSLOV	259
PODĚKOVÁNÍ	261
SOUHRN	263
SUMMARY	264
SEZNAM LITERATURY	265
REJSTŘÍK VĚCNÝ	291
REJSTŘÍK JMENNÝ	298
EŠI	3.1.1. <i>„Obrázek života“ v rámci výtvarného umění v českých dějinách</i>
EŠI	4.2.1. <i>„Obrazový soubor o vývoji výtvarného umění v České republice“</i>
EŠI	4.2.6.1. <i>„Nejvýznamnější díla výtvarného umění v České republice“</i>
EŠI	4.3.3. <i>„Město a jeho současné výtvarné umění“</i>
EŠI	4.8.1. <i>„Příručka pro výtvarné umění“</i>
EŠI	4.8.4. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	4.9.1. <i>„Cesta k výtvarnému umění v České republice“</i>
EŠI	4.9.4. <i>„Akož bylo“</i>
EŠI	5.1.1. <i>„Akož bylo“</i>
EŠI	5.1.3. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.1.6. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.1.8. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.1.9. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.1.10. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.2.5. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.5.6. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.5.9. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.1. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.2. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.3. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.4. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.5. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.6. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.7. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.8. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.9. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.10. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.11. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.12. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.13. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.14. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.15. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.16. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.17. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.18. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.19. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.20. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.21. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.22. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.23. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.24. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.25. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.26. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.27. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.28. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.29. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>
EŠI	5.8.30. <i>„Výtvarné umění v České republice“</i>