Pozitivní psychologie

Marie Blahutková

Definice

Pozitivní psychologie s soustřeďuje na pozitivní, kladné psychologické jevy, jako jdou duševní zdraví, radost, duševní svěžest a síla apod.

Chce zdůraznit, že negativní psychologické jevy nejsou jedinými, vedle nich existují i jevy jiné – pozitivní (salutogenetické – zdraví posilující, udržující))

Cíle pozitivní psychologie

Celková psychická pohoda (well-being) skupiny nebo jednotlivců

- Využití prvků z:
- Kognitivní oblasti – moudrost, poznávání, vnímaná osobní zdatnost (self efficacy), naděje, optimismus, životní pohoda, sebeovládání, sebekontrola apod.
- Emocionální oblasti: - kladné city a silné pozitivní emoce, vrcholné emocionální zážitky (flow), subjektivní emocionální pohoda, emocionální inteligence a tvořivost, nadějné zvládání problémů, nezdolnost a houževnatost, kladné sebeoceňování (self- esteem)

Využití prvků:

- Z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi
- soucítění, sociální blízkost, odpuštění a smiřování, vděčnost, láska, empatie a altruismus, morální motivace

Z oblasti speciálních zvládání životních problémů (konfliktů a distresů):

- Hledání smysluplnosti života, humor, meditace, spiritualita, vnímání kladných věcí kolem nás, připomínání si kladných okamžiků a pozitivních životních zážitků

Speciální osobní přístupy k životu:

- Osobní pravost a opravdovost
- Pokora
- Zacházení a představa s iluzemi
- Snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita
- Strategie zvládání a cesta k seberealizaci

Naděje

- Emoce, která se váže k představě, že vše co je možné je žádoucí a opačně.
- Blízkost naděje k touze, víře, důvěře a přesvědčení
- Život v naději – cesta vpřed
- K cíli zaměřená aktivita (Snyder, 2000)
- Naše činnost má určitý směr a cíl (motivace – směr – terč – energie – účelovost – výsledek, cíl)

Naděje:

- Souhrn vnímaných schopností nacházet cesty k vytyčeným cílům a vnímanou snahou těchto cest použít
- Motivace jsou ovlivněny hodnotami
- Pravděpodobnost dosažení cílů (0 – 100)
- Naděje je cesta k cíli
- Využíváme rozhovory (řízené)

Měření naděje

- Škálování na směr cesty k naději a snahy o naději
- Děti mají odlišnou škálu nadějí než dospělí
- Testy: SOC (Sense of Coherence)
- SPP-C (Sebepercepce dítěte)
- LAP (Profil životních postojů)
- ADHS (Škála naděje)

Úroveň naděje

1. Silná naděje
2. Slabá naděje

- vše souvisí s osobností člověka, někdo těžkosti zvládá a druhý nezvládá

Nadšení může vadnout: naděje – zlost, vztek, řádění, agrese – skleslost, zoufalství, beznaděj – otupělost, netečnost, nevšímavost, lhostejnost (apatie)

Povzbuzování naděje a posilování naděje

- Vždy musí být nosná teorie
- Kognitivní motivační model
- V lidských silách je zvyšovat úroveň naděje
- Téměř všechny situace v životě jsou nadějné
- Zkušenost podporuje naději
- Sociální opora podporuje naději
- Vždy respektujeme všechny faktory (tedy i ty negativní)

Úkol:

Vytyčte si před sebou naději a pokuste se stanovit: - cíle snažení

- hledání cesty (promýšlení)
- řešení blokových situací, které znemožňují dosažení cíle

Otázka: kolik energie potřebujete k tomuto řešení ? Kde jste získali energizující zdroje ?

Naděje

- Před úzkostí – Strach bez předmětu (Hartl, Hartlová, 2000)
- Před strachem – nepříjemný prožitek s neurovegetativním doprovodem, zpravidla zblednutím, chvěním, zrychlením dechu, tepu, tlaku a pohotovostí k obraně a k útěku
- Před panikou – spontánní dezorganizační reakce při náhlém pocitu nebezpečí

Radost

- Pozitivní emoce – signalizují pozitivní stav fungování
- Pozitivní emoce vytvářejí optimální fungování člověka (patří sem i láska)
- Jsou patrné po zážitku (zlost, strach, emocionálně neutrální podnět, spokojenost, radost)
- Pozitivní emoce pomáhají zvládat obtížné životní situace

Radost- subjektivní pohoda

1. V mnoha ohledech je můj život blízký tomu, co je mým ideálem
2. Podmínky mého života jsou výtečné
3. Jsem se svým životem spokojen
4. Doposud jsem od života dostal vše podstatné, co jsem chtěl
5. Kdybych mohl žít ještě jednou, nezměnil bych na něm téměř nic

Subjektivní pohoda - odpovědi

1. S výrokem zásadně nesouhlasím
2. Nesouhlasím
3. Spíše nesouhlasím
4. Ani nesouhlasím, ani souhlasím
5. Spíše souhlasím
6. Souhlasím
7. S výrokem rozhodně souhlasím

Subjektivní pohoda - výsledek

5-9 výrazně nespokojen se životem
10-14 velmi nespokojen s výsledkem
15-19 poněkud nespokojen se životem
20 neutrální postoj
21-25 poněkud spokojen se životem
26-30 velmi spokojen se životem
31-35 mimořádně kladně spokojen se životem

Posilování kladné afektivity (Watson, 2002)

- Dělej, spíše než uvažuj
- Cesta je prvořadě důležitá – i když se k cíli třeba nedostaneme
- Hlubší poznávání role emocí a přediva jejich vztahů v našem životě