POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE FF UK

č. 2 / 2024

ŠTĚSTÍ

Téma čísla	Článek	Psychologie v praxi	Článek
MÁME RECEPT NA ŠTĚSTÍ? ZPRÁVA O ŠTĚSTÍ VE SVĚTĚ	ROZKOŠ BEZ HRANIC	KLINICKÁ PRÁCE S DĚTMI ANEB „ŽÁDNÝ DEN V PRÁCI NENÍ STEJNÝ“	ŠTĚSTÍ NENÍ JENOM JEDNO

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE FF UK

POČITEK – časopis studentů psychologie, č. 2/2024 / **e-mail:** pocitek@ff.cuni.cz / **šéfredaktor:** Vít Krištof / **redakce:** Lea Bilá, Martin Dusík, Veronika Hanzalová, Sabča Landovská, Simona Miškufová, Viktorie Ševčíková, Viktorie Vondráčková, Patrik Voříšek, Lucie Walzová / **sociální sítě:** Sabča Landovská, Viktorie Vondráčková, Lucie Walzová / **grafický design:** Johana Kobzová, Martin Karvai / **sazba:** Martin Karvai

Vydává: Spolek studentů psychologie FF UK, z. s., náměstí Jana Palacha 1/2, Josefov, Praha, 110 00, IČO 19265638 / vychází 3× ročně / **datum a místo vydání:** 22. 10. 2024, Praha / **tisk:** Tiskárna Tria, s. r. o.

ev. čís. MK ČR E 23761 / ISSN 2694-7838

Zvláštní poděkování: Tomáš Nikolai, Radvan Bahbouh, Radka Hradcová

Foto na titulní stránce: Vít Krištof

Buďme v kontaktu!

pocitek@ff.cuni.cz instagram.com/casopis_pocitek/ facebook.com/CasopisPocitek/

REFLEXE O ŠTĚSTÍ

zdroj: osobní archiv doktorky Zernerové

Co znamená štěstí pro vás osobně? Možná si vybavíte nějaký okamžik z nedávné anebo vzdálenější minulosti, kdy byste o sobě mohli říci, že jste byli šťastní. Schválně, zkuste se na chvíli zamyslet, zasnít, zabrouzdat pamětí a najít možná malou a zdánlivě bezvýznamnou chvíli, kdy jste mohli prožívat okamžik štěstí. Zkuste si na chvíli tenhle okamžik vybavit, jak nejlépe umíte a se všemi jeho prožitky a vjemy… Co jste dělali? Kdo tam byl s vámi? Kde jste byli? Jak to vlastně víte, že jste byli šťastní? Co vám tento malý okamžik může říct o tom, co vás dělá šťastnými? Co vám může říct o tom, na čem vám v životě záleží? A co jste sami udělali, jaké kroky jste sami podnikli k tomu, aby se tento okamžik uskutečnil?

Pocity štěstí, spokojenosti a psychické pohody jsou něčím, po čem všichni toužíme, ale jejich dosažení může být složitější, než se zdá. Ve snaze pochopit štěstí psychologové rozlišují dva klíčové koncepty: hedonia a eudaimonia. Hedonia představuje příjemné pocity potěšení a okamžitého uspokojení, zatímco eudaimonia se zaměřuje na hlubší smysl a život v souladu s vlastními hodnotami. Čím více se snažíme prožívat potěšení a vyhýbat se nepříjemnému (hedonia), tím prchavějšími se tyto pocity štěstí mohou stát. Russ Harris dokonce hovoří o štěstí jako o pasti, do které se můžeme chytit, pokud se snažíme v životě pronásledovat pouze hedonické pocity potěšení. Nové trendy v pozitivní psychologii přicházejí s pojmem toxická pozitivita, kterým označují nadměrné a neupřímné prosazování pozitivního myšlení, příjemných prožitků a optimismu za všech okolností, často na úkor uznání a zpracování negativních nebo nepříjemných emocí a zkušeností. Přílišné lpění na štěstí tak může mít paradoxně negativní dopad na naše duševní zdraví.

Terapie přijetí a odhodlání (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) a další psychologické přístupy založené na všímavosti, které se objevují v tzv. třetí vlně kognitivně-behaviorálních terapií, nám nabízejí cestu, jak oba tyto koncepty (hedonia a eudaimonia) integrovat do našeho života, a tím dosáhnout trvalejšího a smysluplnějšího štěstí. Podle ACTu není štěstí jen o okamžitých potěšeních, příjemných pocitech a pozitivních myšlenkách, ale také o tom, jak můžeme nacházet smysl a naplnění v našich životech i navzdory obtížím. Možná ani vaše vlastní vzpomínka není vzpomínkou na dobu, kdy byl váš život jen příjemný a lehký jako procházka růžovou zahradou… možná i vaše vlastní vzpomínka v sobě zahrnuje čas, kdy jste čelili nejrůznějším překážkám a prožívali celý kaleidoskop emocí, myšlenek a pocitů, který je přirozenou součástí našich každodenních životů… a i přesto jste mohli prožívat okamžik štěstí v souvislosti s tím, co je pro vás v životě důležité.

Bc. Lucie Zernerová, M.Sc., Ph.D.

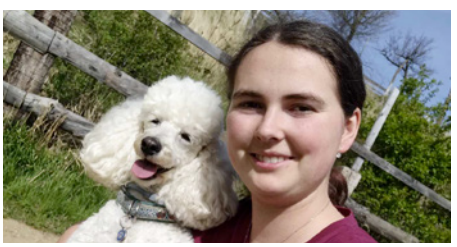
5 *Novinky z katedry*

6 *Téma čísla*
Máme recept na štěstí?
Opravdu je štěstí jen pověstná zlatá muška, nebo ho můžeme i nějak zachytit, změřit? Na to i na další témata se snažíme nalézt odpověď v aktuálním vědeckém reportu o štěstí ve světě.

10 **Rozkoš bez hranic**
Orgasmus, intimita, hravost. Jaký vliv má sex na naše štěstí a co nás dělá v sexu šťastnými?

13 *Tipy na předměty*
Jak se dělá v zahraničí špičkový výzkum?
…aneb předmět Advances in Psychological Research Methods

14 *Psychoterapie*
Canisterapie přináší úsměv, úlevu a požitek z přítomnosti
Všichni jsme o terapii se psy už asi slyšeli. Víte ale, jak taková terapie probíhá a jak funguje?



18 *Rozhovor*
Štěstí není jenom jedno
Tři státy, tři skvělí odborníci, tři různé pohledy. O klíčových prvcích šťastného života s prof. Danem Gilbertem (Harvard University, USA), prof. Joarem Vittersø (Univerzita v Tromsø, Norsko) a doc. Ivou Poláčkovou Šolcovou (Univerzita Karlova, Česko).

22 *Kam na Erasmus*
Nejšťastnější místo na život – platí to i pro Erasmus?
O ročním pobytu ve studentském městě daleko na severu, v zemi tisíců jezer.

24 *Psychologie v praxi*
Klinická práce s dětmi aneb „Žádný den v práci není stejný“
Ptáme se dětské klinické psycholožky a dětského psychiatra. Sdílí s námi, co jim přináší na jejich práci radost a rozkrývají poutavé kazuistiky pacientů, kteří se úspěšně uzdravili.

27 **Deníkování – laskavý průvodce naší vnitřní krajinou**
Jednoduchá a dostupná praxe, která nám efektivně pomáhá prozkoumávat naše myšlenky, emoce a pocity.

28 **Talismany, amulety a pověry**
Jsme na stopě tomu, proč se lidé upínají k předmětům a čekají jejich pomoc.

30 *Výzkum*
Co nás dělá psychicky odolnými a duševně zdravými (v práci i mimo ni)?
O výzkumu Dr. Šípové, Martina Máčela a Martina Tušla.

32 *Jsme akční*
Tipy na podzimní psychoakce!

34 *Tipy na knihy*
Jak na šťastný život podle Jonathana Haidta
Představujeme 5 kroků k šťastnějšímu a spokojenějšímu životu.

37 *Literární koutek*
Múza má
Báseň o inspiraci

38 *Soutěž + Psyna*

NOVINKY Z KATEDRY

LEA BILÁ

NA NAŠÍ KATEDŘE BYL JMENOVÁN NOVÝ PROFESOR!

Prof. Smolík převzal jmenovací dekret od prezidenta Pavla v půlce června. Kromě katedry psychologie prof. Smolík působí i v Ústavu obecné lingvistiky FF UK a na Psychologickém ústavu AV ČR. Gratulujeme!

ZÁSTUPCI KPS NA MEZINÁRODNÍM PSYCHOLOGICKÉM KONGRESU

V řadách návštěvníků kongresu, který se konal na konci července, se neobjevili pouze naši studenti, ale také mnozí vyučující, kteří také v rámci kongresu promluvili ve svých vědeckých příspěvcích. Například vedoucí katedry doc. Nikolai přispěl v symposiu o neuropsychologii. V rámci symposia a workshopu z oblasti psychologie práce a organizace bylo možné zastihnout Dr. Šípovou. Potkat jste mohli také Dr. Děchtěrenka, který byl jedním z tzv. keynote speakerů a promluvil na téma paměti na fotografie.

MEZINÁRODNÍ KONGRES O STUDIU DĚTSKÉHO JAZYKA

Na půdě FF UK ve dnech 15.–19. 7. 2024 proběhl kongres o studiu dětského jazyka, kterému předsedal prof. Smolík z naší katedry. Cílem kongresu bylo zdůraznit jazykovou rozmanitost a výzkum osvojování si jazyka u málo prozkoumaných jazyků.

BYLY VYHLÁŠENY VÝSLEDKY PŘIJÍMACÍHO ŘÍZENÍ

Těsně před zahájením letních prázdnin byly vyhlášeny výsledky přijímacího řízení na bakalářské a magisterské obory, mezi nimi i výsledky přijímaček na naší katedru. Tímto gratulujeme všem úspěšným uchazečům a přejeme mnoho zdaru ve studiu.

zdroj: Univerzita Karlova

Zdroj: VitVit. [Portál paláce v Celetné ulici]. Wikimedia Commons, [https://shorturl.at/9sl7U], licencováno pod Creative Commons CC BY-SA 3. 0. [Odkaz na licenci: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/].

Máme recept na štěstí?

Zpráva o štěstí ve světě

VÍT KRIŠTOF A PATRIK VOŘÍŠEK

zdroj: Tim Mossholder, Pexels

Pravděpodobně už jste někdy četli články s informacemi typu „Finsko je (opět) nejšťastnější země světa.“ Tyto a další závěry vycházejí z tzv. Světového reportu o štěstí, neboli World Happiness Report. Co tato zpráva vlastně říká? Co vůbec je štěstí a opravdu ho lze měřit?

Podle Americké psychologické asociace, jedné ze světových autorit v oblasti psychologie, můžeme štěstí označit jako emoci radosti, veselí, spokojenosti a pohody[1]. Je však dobré ptát se, proč nás vůbec štěstí zajímá a k čemu nám může být dobré zabývat se jím. Pohledů je samozřejmě mnoho. Štěstí například motivuje k aktivitám, které mohou zvýšit naše šance na přežití, a tedy předání našich genů. Náš příjemný prožitek při jezení chutného, sladkého a tučného jídla nebo pocit spokojenosti, který zažíváme s kamarády, mohou být dalšími příklady evolučních výhod emoce štěstí. To všechno lidem jako druhu pomáhá přežít. Není také bez zajímavosti, že štěstí a pozitivní emoce přispívají k lepšímu duševnímu zdraví, zlepšují schopnost zvládat stres a posilují celkovou psychickou odolnost. Neurobiologické výzkumy v této oblasti se zabývají např. dopaminergním sytémem v mozku, který je základním článkem systému odměn a hraje tak klíčovou roli v řadě oblastí života. Když k tomu přidáme ještě společenský důraz, jaký je dnes na štěstí a spokojený život kladen, není divu, že se lidé zajímají o štěstí do větší hloubky. Tématu se věnuje hned několik známých psychologů. Mezi nejznámější teorie o štěstí patří model PERMA, který vyvinul zakladatel pozitivní psychologie Martin Seligman. (Definuje pět klíčových součástí well-beingu a štěstí v životě: pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysl a úspěch*). V reakci na poptávku po obšírnějším měření světového štěstí

* Každá z komponent modelu je komplexně popsaná, pro bližší seznámení se s modelem PERMA doporučujeme například: https://positivepsychology.com/perma-model/

zdroj: Artem Balashevsky, Pexels

vznikl rozsáhlý projekt World Happiness Report (WHR, česky Světový report o štěstí)[2].

WHR. Co? Kdo?

World Happiness Report (WHR) je každoroční publikace o rozsahu asi 160 stran, která popisuje „stav štěstí v dnešním světě a ukazuje, jak věda o štěstí vysvětluje osobní a národní rozdíly ve štěstí". WHR vychází od roku 2012, poté co Valné shromáždění OSN v roce 2011 přijalo rezoluci, v níž vyzvalo členské země, aby měřily štěstí svých obyvatel. Report vzniká pod taktovkou redakční rady WHR, do procesu tvorby je však zapojena celá řada subjektů, nejvýrazněji se podílejí americká konzultační a poradenská společnost Gallup, Oxford Wellbeing Research Centre a také Sustainable Development Solutions Network (nezisková organizace pod OSN). Od letošního roku je WHR zveřejňován jako publikace Oxford Wellbeing Research Centre.

Jak se měří štěstí?

V rámci výzkumů WHR je každoročně dotázáno přes 100 000 lidí aby ohodnotili svůj život. Respondenti jsou vyzváni k představení si žebříků, který má 10 příček (tzv. Cantrillův žebřík), na němž představuje odpověď (příčka) 10 nejlepší a odpověď 1 nejhorší možný život. Následně respondenti odpovídají na otázku: „Na kterém stupni žebříku se vidíte?". Cantrillův žebřík je obecně považován za jednoduchý, ale účinný způsob měření životní spokojenosti a štěstí v různých zemích. Avšak rozhodnutí, zdali tato jedna položka skutečně dokáže vystihnout pocity prožívaného štěstí v různých zemích necháme na vás… Každopádně, dle vzorků těchto odpovědí sebraných za poslední 3 roky jsou poté sestaveny ony mezinárodní žebříčky, ve kterých vychází obzvlášť země severní Evropy tak dobře (např. Finsko dle dat z roku 2024 dosahuje hodnoty 7,74). Report dále pracuje s daty z Gallupova světového průzkumu veřejného mínění. Země jsou také řazeny podle úrovně jejich štěstí na základě šesti rozdílných faktorů. Report navíc zjišťuje rozdíly v těchto faktorech a štěstí napříč zeměmi. Těmito šesti faktory jsou:

- **sociální podpora**
- **HDP na obyvatele**
- **očekávaná délka života ve zdraví**
- **svoboda rozhodování v životě**
- **štědrost**
- **vnímání korupce**

Z těchto šesti se ukazují Sociální podpora a HDP na obyvatele jako ty ukazatele, které přispívají k vysvětlení vnímaného štěstí nejvíce.

Státy podle subjektivního hodnocení kvality života

pořadí	stát	prům. hodnocení*
1.	Finsko	(7,74)
2.	Dánsko	(7,58)
3.	Island	(7,53)
4.	Švédsko	(7,34)
5.	Izrael	(7,34)
6.	Nizozemsko	(7,32)
7.	Norsko	(7,30)
8.	Lucembursko	(7,12)
9.	Austrálie	(7,06)
10.	Švýcarsko	(7,06)
…		
18.	Česká republika	(6,82)
…		
38.	Slovensko	(6,67)
…		
141.	Lesotho	(3,12)
142.	Libanon	(2,71)
143.	Afghánistán	(1,72)

* Čísla vycházejí ze sebehodnocení: 1 nejhorší možný život, 10 nejlepší možný život (viz sekce „Jak se měří štěstí?")

Poslední příčka, tedy nejméně šťastná země, je tento rok Afghánistán. Od roku 2013 se tak postupně propadl o třináct příček. Můžeme to přisoudit nízké očekávané délce dožití a v neposlední řadě také faktu, že je Afghánistán ovládán Tálibánem. To všechno může mít na vnímané štěstí zásadní vliv.

Ženy, muži a emoce

Ve světovém srovnání jsou negativní emoce obecně častější dnes než před deseti lety. S výjimkou Evropy a východní Asie. Všude na světě byly negativní emoce častější u žen než u mužů. Ve vyšším věku zaznamenali vědci mezi muži a ženami vyšší rozdíly. Negativní emoce obecně jsou snižovány zejména pomocí vnímané sociální opory, pocitů svobody a pocitů vnímané absence korupce.

A jak je to s pozitivními emocemi? Když se podíváme k samým kořenům úvah o štěstí zjistíme, že už aristotelská teorie dobrého života považuje přetrvávající pozitivní emoce za důležitou oporu takzvaného „dobrého života“. Výsledky soudobých vědeckých výzkumů s těmito dávnými odhady do určité míry souznějí. Dlouhodobě totiž naznačují, že přítomnost pozitivních emocí je důležitější než absence negativních emocí. Zejména pokud je vztáhneme k dlouhověkosti a ke zdraví, velmi specificky k odolnosti proti rýmě. Skutečně, lidé, kteří prožívají více pozitivních emocí mají méně častěji rýmu. Velmi zjednodušeně bychom tedy mohli říci, že pokud chcete žít déle a nebýt nemocní, je důležitější zažívat pozitivní emoce a soustředit se na pozitivní zkušenosti než snažit se nějakým způsobem vyvarovat se negativních emocí. V tomto směru je dobrou zprávou, že pozitivní emoce se objevují obecně dvakrát častěji než negativní emoce a bylo tomu tak i v během koronavirové pandemie.

Štěstí mladých i starých

„Život je jeviště a všichni jsme herci,“ zaznělo v Shakespearově slavné komedii *Jak se vám líbí*. Dobu pozdějšího věku člověka, tedy období před pomyslným odchodem z jeviště, spojuje klasik s úpadkem a neštěstím. I ve vědě řada teoretiků tradičně vnímá stáří jako méně šťastné období. Aktuální světový trend však ukazuje, že to neplatí zdaleka vždy. Kupříkladu v Severní Americe, Austrálii a na Novém Zélandu štěstí v posledních letech pokleslo natolik, že mladí (pod 30 let) jsou obecně výrazně méně šťastní než staří (60 let a více). Největší propast mezi štěstím těch dříve a těch později narozených byl zaznamenán v USA a v Kanadě. Naproti tomu ve střední a východní Evropě jsou mladí lidé šťastnější než ti starší. Také celkové štěstí bez ohledu na věk v těchto regionech výrazně vzrostlo. Stejně tak tomu bylo i ve východní Asii. Celá severní Amerika, stejně jako Austrálie a Nový Zéland, naopak zaznamenali v celkovém štěstí pokles.

Proč jsou boomeři šťastní?

Přibližné dělení generací dle narození

Boomers	1946 až 1964
Generace X	1965 až 1980
Generace Y (Mileniálové)	1981 až 1997
Generace Z	1997 až 2012
Generace alpha	2013 až současnost

Štěstí je značně ovlivňováno pocity sociální opory a osamělosti, přičemž sociální opora má na štěstí větší vliv než osamělost. Prožívání sociálních interakcí nám obecně na štěstí přidává, a to hlavně tím, že zvyšují náš pocit sociální opory a osamělost naopak snižují. Z osamělosti a jejího vlivu na štěstí a duševní zdraví panuje v posledních letech mezi odbornou i laickou veřejností obava. Objevují se dokonce označení typu „pandemie osamělosti“. Lidé se více odpojují od společnosti a sociální kontakty v reálném světě nahrazují digitálními. Dobrou zprávou je, že pocity sociální opory jsou aktuálně ve světové populaci dvakrát častější než pocity osamělosti. Lidé tedy obecně zažívají výrazně více pocitů společenskosti a sociální opory než pocitu osamělosti. Sociální opora a osamělost jsou do jisté míry dvěma stranami jedné mince. Vzájemně se

zdroj: jcomp, Freepik

ovlivňují. V oblastech, kde je osamělost vyšší, je sociální opora naopak nižší a obráceně. Zajímavý je také mezigenerační rozdíl. Mileniálové a generace Z reportovali signifikantně vyšší osamělost než boomeři a starší hned v několika oblastech. Konkrétně v západní Evropě, jihovýchodní Asii, severní Americe, Austrálii a na Novém Zélandu. V USA nejvíce pocitů osamělosti zažívají dvacetiletí, s rostoucím věkem tyto pocity postupně klesají. V souladu s tím mileniálové také cítí až o polovinu méně sociální opory. A to i přesto, že sociální kontakt zažívají výrazně častěji než boomeři, stejně často jako Generace X. U nás, tedy ve střední a východní Evropě, je mezigenerační srovnání v podstatě obrácené. Mileniálové se zde cítí více osamělí než boomeři.

Pozoruhodné je, že ve všech regionech boomeři a starší generace cítí více sociální opory a méně osamělosti. A to i přesto, že obecně méně interagují s lidmi ve svém okolí. Pouze se svými sousedy jsou v kontaktu více než jiné generace. Zažívají tedy vyšší vnímanou oporu i přestože reálného kontaktu s ostatními mají méně. V životě lidí obvykle ve středním věku dochází k propadu ve vnímaném štěstí, které následně s vyšším věkem opět roste. Klíč k vysvětlení tohoto nárůstu spočívá možná právě ve schopnosti starších lidí vnímat více sociální opory i v situaci, kdy jsou obecně v menším kontaktu s ostatními. Možná si dokáží například se sousedy vytvořit tak silné vztahy, že to nahradí nedostatek sociálních kontaktů jinde.

U boomerů (a starších) celkové štěstí s věkem spíše roste. U generace X se s věkem štěstí proměňuje méně než u jiných generací. Mileniálové a generace Z s věkem obvykle zažívají spíše pokles štěstí. A to i přesto, že po pandemii COVID-19 zažívá tato kohorta signifikantní nárůst v pocitech sociální opory a zvýšeného zájmu o druhé (zejména o jejich well-being a osobní rozvoj). Tyto parametry se po Covidu zvýšily u všech generací. U té nejmladší je ale nárůst zdaleka nejvyšší. U nejmladší generace je také nejvyšší pravděpodobnost, že pomohou potřebným. Napříč všemi generacemi se zvýšila ochota pomoci ostatním. A to ať už je to prostřednictvím darů, dobrovolničení i jiné přímé pomoci cizím lidem.

A co děti?

Skupina, o které se v souvislosti s duševním zdravím mluví v poslední době velmi často. To jsou děti a dospívající. Úroveň a trendy životní spokojenosti se výrazně liší v různých věkových skupinách, pohlavích a sociodemografických prostředích. Děti a dospívající nejsou výjimkou. Je ale bohužel pravdou, že v oblasti well-beingu je u této skupiny i navzdory výraznému pokroku ve výzkumu oproti dospělým značná mezera v dostupnosti dat. I tak nám ale letošní report přináší zajímavá zjištění. Co se týče pandemie COVID-19, ta zastavila pozitivní globální trend životní spokojenosti u lidí ve věku 15–24 let, který byl zaznamenán v letech 2006–2019. Výrazný pokles životní spokojenosti je patrný hlavně v zemích s vysokými příjmy, a to zejména u žen. Naopak v zemích východní Asie se životní spokojenost zvýšila. Je sice potřeba další a podrobnější sběr dat, v rámci porovnání pohlaví v zemích s vysokými příjmy je však patrné, že nižší životní spokojenost vykazují ženy. Tento rozdíl začínají ženy vykazovat přibližně ve věku 12 let, přičemž se dále prohlubuje v následujících letech života. Celosvětový trend je však od roku 2013 takový, že ženy ve věku 15–24 let vykazují vyšší životní spokojenost než muži. Do budoucna je těžké predikovat, jak se bude situace vyvíjet. Pro lepší přehled je však dle autorů mj. třeba používat standardizované nástroje měření nebo se zaměřit na zlepšení sběru dat v zemích se středními a nízkými příjmy. ▮

Zdroje:
1) https://dictionary.apa.org/happiness
2) https://worldhappiness.report

Rozkoš bez hranic

VERONIKA HANZALOVÁ

zdroj: Freepik

Rozkoš, intimita, hravost a orgasmus – témata se sexuálním potěšením spojená. Možná bychom je našli v článcích, jejichž nadpis by zněl „Okořeňte si sexuální život s partnerem“. Co k nim ale přináší psychologie?

Než se ponořím do tématu sexu, rozkoše, sexuálního života, či sexuální spokojenosti, chtěla bych začít vzpomínkou. Pamatuju si, jak nám ve čtvrtém ročníku na gymplu vysvětlovala naše paní učitelka biologie, jak funguje lidské rozmnožovací ústrojí, a to jak mužské, tak ženské. A když se dostáváme k tématu orgasmu, vysvětluje ten mužský – to je přeci jasné, je potřebný k oplodnění. Ale když jsme se začali bavit o tom ženském, ta hlavní informace vlastně byla, že nevíme, proč k němu dochází. K rozmnožování v podstatě stačí ten mužský, tak proč zažívají orgasmus i ženy?

Asi si nekladu za cíl zodpovědět zde tuto otázku, tohle není vědecká meta-analýza současného poznání. Ale je to jedna z otázek, která mě od té doby zajímá. A tak jsem se na smysl (nejen) ženského orgasmu chtěla podívat více zblízka.

Čím tedy začít?

Možná trochou statistiky. To, že muži dosahují spíše orgasmu než ženy, je obecně známá informace. Pojďme se ale podívat na čísla. 95 % mužů dosahuje většinou orgasmu, což v porovnání s 65 % heterosexuálních žen je signifikantně vyšší procento. Zajímavá jsou ale i data týkající se homosexuálních a bisexuálních žen. Homosexuální ženy dosahují většinou orgasmu signifikantně méně než muži. A to konkrétně 86 % homosexuálních žen oproti 95 % heterosexuálních mužů. Homosexuální ženy ale i tak vykazovaly signifikantně vyšší hodnoty než heterosexuální ženy. Bisexuální ženy vykazovaly podobné hodnoty jako heterosexuální ženy a homosexuální a bisexuální muži nevykazovali signifikantně rozdílná data od heterosexuálních mužů.[3]

zdroj: Freepik

Co si z toho vzít?

Ženy obecně zažívají méně orgasmu než muži. A to ať se jedná o heterosexuální, homosexuální či bisexuální ženy. I tyto skupiny dále mají mezi sebou rozdíly. U mužů to tak ale není. Možná bych tu otázku měla poupravit. Proč, když už ženy zažívají orgasmus, ho při sexuálním styku zažívají signifikantně méně často než muži? Když se nad tím zamyslím, dávalo by smysl vzhledem k datům, která jsem představila, že ženy obecně k dosažení orgasmu potřebují jiný druh stimulace. Přeci jen signifikantně vyšší procento homosexuálních žen většinou orgasmu dosahuje. Čím to je, že homosexuální ženy dosahují signifikantně více orgasmu než heterosexuální ženy? Vzhledem k povaze sexuální aktivity v lesbických vztazích se můžeme domnívat, že jde o způsob stimulace. Proč ale zažívají méně orgasmů ženy oproti mužům? Roli může hrát několik aspektů. Z hlediska evolučního bylo pro rozmnožování důležitější, aby muži dosahovali orgasmu. A tím se znovu dostávám ke své první otázce - proč ženy zažívají orgasmus? Ze sociokulturního hlediska lze nabídnout vysvětlení, že na mužský orgasmus se ve společnosti dává velký důraz oproti tomu ženskému. Zároveň ženy mají menší tendenci „se předvádět“ a v lesbických vztazích se zaměřují více na vzájemné potěšení.[4]

> **„Zároveň ženy mají menší tendenci „se předvádět“ a v lesbických vztazích se zaměřují více na vzájemné potěšení.“**

A teď se pokusím to celé zbořit.

Pro mnoho lidí totiž kvalita sexuálního života nemusí souviset s dosahováním orgasmu. Tedy především při styku se známým partnerem. Jinak to může být v případě příležitostných styků a sexu na jednu noc. Souvislost mezi příležitostným sexem a well-beingem byla studována i u studentů. Závěry se ale lišily od předchozích studií. Studenti obou pohlaví, mají stejný zájem o příležitostný styk. Nicméně tato studie zdůrazňuje, že může jít o specifikum věku či generace. Předchozí studie totiž naopak zmiňují menší zájem o příležitostný sex ze strany žen. Ve své studii uvádí autoři i zajímavé zjištění, že jediné negativní spojení s příležitostným sexem bylo zjištěno u mužů, a tím byla zvýšená úzkost. Upozorňují nicméně na to, že toto nebylo v předchozích studiích příliš prozkoumáváno.[7]

Tato zjištění souvisí vlastně i s druhým tématem – intimitou. Ta bývá součástí romantických vztahů a má ve vztahu více úrovní, například emoční či fyzickou. Ta fyzická, nebo také kontaktní, bývá spojována právě se sexuálním životem - dotýkání se, hlazení, mazlení, polibky či fyzická blízkost partnerů. To vše je spojeno s vyplavováním oxytocinu, který spouští ochranitelské chování a vznik příjemných pocitů. Ten pak může napomáhat v tvorbě závazku a jeho udržování, který je pro zdravý vztah potřebný.

A v neposlední řadě hravost. Hravost v životě dospělého pomáhá lépe zvládat stresové situace, je spojena s vyšší self-efficacy a lidé s vyšší hravostí mají tendenci více využívat adaptivní copingové strategie.[6] Hravost bývá v sexuálním životě spojena s některými

zdroj: Freepik

praktikami, jako je například BDSM. BDSM ale neznamená jen bičíky a různé přivazování a poutání. Naopak je mnohem více o komunikaci a respektu. Účastníci BDSM praktik mají tendenci být více sexuálně spokojeni, což je do značné míry způsobeno jejich přímější komunikací o sexu. Tato přímá komunikace je zásadní pro vyjednávání hranic a zajištění souhlasu, což vede k větší sexuální spokojenosti. Přímá komunikace o sexu zprostředkovává pozitivní vztah mezi účastí v BDSM a sexuální spokojeností. Přímější komunikace o sexu vede ke zvýšené sexuální spokojenosti, nezávisle na samotné účasti v BDSM. Autoři této studie tak navrhují využívání strategií, které využívají účastníci BDSM praktik, vzhledem k jejich pozitivním účinkům na spokojenost se sexuálním životem.[2]

„Hravost v životě dospělého pomáhá lépe zvládat stresové situace, je spojena s vyšší self-efficacy a lidé s vyšší hravostí mají tendenci více využívat adaptivní copingové strategie."

Závěrem lze říci, že sexualita je komplexní a mnohovrstevnatá oblast lidského života, která zasluhuje naši pozornost nejen z pohledu fyziologických procesů, ale také ve vztahu k emocionálním a sociálním aspektům. Ačkoli se otázka ženského orgasmu a jeho smyslu může zdát záhadná, rozkoš, intimita a hravost hrají klíčovou roli ve vnímání a prožívání sexuálního života. Rozdíly mezi pohlavími, pokud jde o frekvenci orgasmu, nás vedou k zamyšlení nad tím, jak různé faktory – od způsobu stimulace po sociokulturní vlivy – ovlivňují sexuální spokojenost.

Nakonec je však důležité si uvědomit, že skutečná kvalita sexuálního života není pouze o dosažení orgasmu, ale o celkovém pocitu uspokojení, který vychází z blízkosti, důvěry a schopnosti otevřeně komunikovat s partnerem. Klíčem ke spokojenosti je respekt, vzájemné porozumění a ochota objevovat nové dimenze společného soužití.

P. S.: Jedna konkrétní odpověď na otázku, proč ženy dosahují orgasmu tedy zkrátka neexistuje. Zato vědeckých teorií existuje ohledně tohoto tématu několik. Jednou z nich je teorie vedlejšího produktu, která říká, že ženský orgasmus se vyvinul jako vedlejší efekt sdílené vývojové dráhy obou pohlaví.[8] Jiná - teorie reprodukčního úspěchu - říká, že orgasmus může ovlivňovat retenční schopnost spermií, což by mohlo zvýšit šance na oplodnění od „kvalitního" partnera, a tím přispívat k evolučnímu úspěchu žen.5 A další nabízí vysvětlení, že se ženský orgasmus mohl vyvinout jako mechanismus, který napomáhá ženám vybírat kvalitnější partnery. Podle této teorie orgasmus signalizuje silnou emocionální a fyzickou vazbu, která může posilovat partnerské vztahy a zvyšovat šanci na dlouhodobý vztah a úspěšné rodičovství. Tak která teorie je podle vás ta „správná"?[1] ∎

Zdroje:

1. Anderson, K.A. (2023). Orgasm: Mate Choice Theory. In: Shackelford, T.K. (eds) Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08956-5_1647-1

2. Davidson, A. (2024). Directness of Communication Mediates Sexual Satisfaction: What We Can Learn from a Positive View of BDSM Practice. Journal of Positive Sexuality, 9(2).

3. Frederick, D. A., John, H. K. S., Garcia, J. R., & Lloyd, E. A. (2017). Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample. Archives of Sexual Behavior, 47(1), 273–288. doi:10.1007/s10508-017-0939-z

4. Lentz, A. M., & Zaikman, Y. (2021). The Big „O": Sociocultural Influences on Orgasm Frequency and Sexual Satisfaction in Women. Sexuality & Culture, 25(3), 1096–1123. doi:10.1007/s12119-020-09811-8

5. Puts, D.A., Dawood, K. & Welling, L.L.M. Why Women Have Orgasms: An Evolutionary Analysis. Arch Sex Behav 41, 1127–1143 (2012). https://doi.org/10.1007/s10508-012-9967-x

6. Stenros, J., & Grasmo, H. (2021). Relationships among adult playfulness, stress, and coping during the COVID-19 pandemic. Current Psychology. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01451-8

7. Vrangalova, Z., & Ong, A. D. (2014). Who Benefits From Casual Sex? The Moderating Role of Sociosexuality. Social Psychological and Personality Science, 5(8), 883-891. https://doi.org/10.1177/1948550614537308

8. Wagner, G. (2016, 1. srpna). Yale researchers shed light on evolutionary mystery: Origins of the female orgasm. Yale school of medicine. https://medicine.yale.edu/news-article/yale-researchers-shed-light-on-evolutionary-mystery-origins-of-the-female-orgasm/

Jak se dělá v zahraničí špičkový výzkum?

aneb předmět Advances in Psychological Research Methods

VÍT KRIŠTOF

zdroj: Freepik

Jak vypadá aktuální špičkový výzkum a jaké metody používá? To se můžete naučit v rámci nového předmětu, „Advances in Psychological Research Methods“. Ať se plánujete soustředit na výzkum, nebo působit někde v praxi, pokročilé znalosti z metodologie a psychometrie se vám budou hodit.

Na katedře psychologie budeme mít od letního semestru nový předmět. Kurz vám srozumitelně osvětlí nejnovější výzkumné metody. Naučí vás je interpretovat i používat. Pomůže vám rozlousknout i ty nejsložitější sekce, „Results“ výzkumných studií, pochopit nedostatky starých výzkumných metod a výhody těch nových. Garantem předmětu je Mgr. et Mgr. Filip Děchtěrenko, Ph.D. Předmět bude vyučován v angličtině. Pro úspěšné absolvování je třeba docházka (alespoň 5 z celkových 8 přednášek), sepsat závěrečnou úlohu k jednomu ze tří bloků dle vlastního výběru a vyplňovat průběžné kvízy (které nebudou nijak hodnoceny, k vyplňování je možné použít libovolné materiály a zdroje).

A co o předmětu říkají přímo jeho vyučující?

„Zajímá vás, jak se dělá výzkum v zahraničí? Nový předmět Advances in Psychological Research Methods vám srozumitelným jazykem představí současné trendy v metodologii, které dosud nedorazily na pole české psychologie. Těšit se můžete na výuku od absolventů KPS FF UK, kteří se věnují výzkumu na univerzitách v Nizozemí a Velké Británii.“

Martin Danka, Msc., Markéta Čihařová, Msc. a Bc. Jiří Štipl

Canisterapie přináší úsměv, úlevu a požitek z přítomnosti

Partnerem rubriky je Terapeutický přístav. Děkujeme!

SIMONA MIŠKUFOVÁ

zdroj: Pexels

Policejní a asistenční psy nejspíše znáte. Méně známí jsou canisterapeutičtí psi. Jejich práci nám přiblížila zkušená canisterapeutka Klára Voráčková.

Psa, který pracuje u policie nebo asistuje nevidomému člověku v běžném životě, jste pravděpodobně viděli mnohokrát. O něco méně známé, ale přinejmenším stejně zajímavé, je terapeutické využití psů. To, jak canisterapie funguje, nám kromě odborných studií přiblížila i dobrovolnice a studentka fyzioterapie Klára Voráčková, která se canisterapii dlouhodobě věnuje.

zdroj: Pexels

„Léčba psem“ nestačí

Slovo canisterapie by se dalo přeložit jako „léčba psem“. Tento překlad však opomíjí důležitou charakteristiku canisterapie. Jedná se o týmovou práci psa a jeho psovoda.

Aby se ze psa a psovoda mohl stát canisterapeutický tým, musí úspěšně složit canisterapeutické zkoušky. V nich se hodnotí nejen to, zda pes s radostí a láskou k lidem plní běžné úkoly či zvládá určité situace (např. to, že někomu spadnou berle), ale i jeho trpělivost a neagresivita. Cílem je též vyřadit psovody, kteří nerespektují potřeby psa. Úspěšný tým získá osvědčení na rok, poté musí zkoušky opakovat.[1]

> **„Okamžitým účinkem je jednoznačně úsměv, úleva, užívání si přítomného okamžiku“**

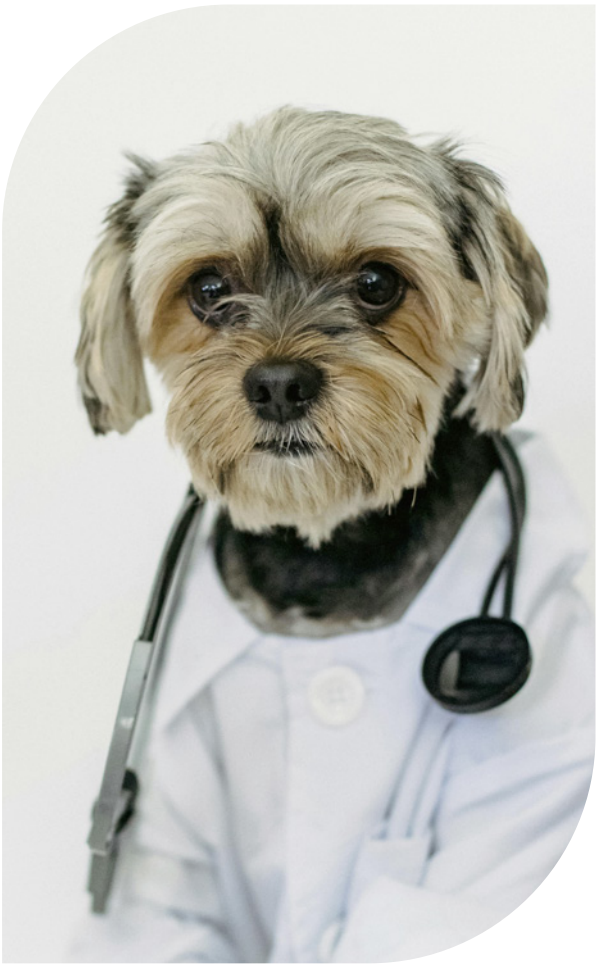
Svět nepřeberných možností

Canisterapie se uplatňuje v řadě oblastí. To potvrzují i Klářina slova: „Provádím terapie především u dětí a seniorů. Již 3 roky spolupracuji s jedním domovem důchodců. Chodím do běžných školek, do družin, do speciálních tříd a praktických škol pro děti se speciálními potřebami. Občas navštívím i školku, školu či internát pro děti se zrakovým postižením. V létě pořádáme příměstský tábor s pejsky. Věnuji se individuální canisterapii holčičky s mentálním postižením. Jezdím i do hiporehabilitačního centra, kde pracuji s dětmi s fyzickým a kombinovaným postižením od lehkých PAS (poruch autistického spektra, pozn. red.) až po kvadruparetické DMO (dětské mozkové obrny, které postihují horní i dolní končetiny, pozn. red.) a velmi vzácné syndromy.“

Další možnosti využití jsou např. ve vysokoškolských poradnách[2], psychoterapii[3] či na letištích.[4]

Mnoho tváří canisterapie

Není překvapivé, že v každém kontextu bude canisterapie probíhat jinak. Tuto zkušenost má i Klára: „Průběh canisterapie velmi záleží na klientovi. Vždy je tam úvod, seznámení či přivítání s pejskem, různé aktivity cílené na potřeby klienta či skupiny a rozloučení.



zdroj: Pexels

Během každé canisterapie vystřídáme mnoho aktivit. Při individuální osmdesátiminutové terapii s jedním dítětem prostřídáme kolem 8 aktivit. Při čtyřicetipětiminutové skupinové terapii v domově důchodců 6-8 aktivit. Jednak mám v hlavě už zajetý seznam možných činností, jednak si na každou terapii dělám doma orientační přípravu a v neposlední řadě ráda improvizuji a zařazuji věci, které mě napadnou a připadají mi smysluplné. Proto je každé setkání jiné. Tato kreativita mě na canisterapii baví. Obecně se zaměřuji na jemnou a hrubou motoriku, koordinaci pohybů, řeč a komunikaci, posilování sebedůvěry, nácvik ADL (Activities of Daily Living = činnosti každodenního života), edukační činnost (ve školkách barvy, čísla apod., správné chování ke psům) a mnoho dalšího."

Kromě výše uvedeného může přítomnost psa podpořit bezpečí v rámci terapeutických a růstových skupin a přinést do diskuzí účastníků četné podněty.[2]

A funguje to?

Výzkum canisterapie čelí řadě problémů. Jednotlivé studie se liší co do počtu účastníků, typu intervence a kvality zpracování. Není proto překvapující, že i objevené účinky se různí. Jedna studie třeba zjistila, že canisterapeutická intervence byla účinná srovnatelně jako stejně dlouhé cvičení mindfulness a dokonce více než konzultace se školním poradcem[5]. Další články poukazují na přínosy při práci s mládeží ve školních[6] i zdravotnických zařízeních.[4] Na druhou stranu v jedné z experimentálních studií zkoumajících vliv přítomnosti canisterapeutického psa na úzkost adolescentů při plnění stresujícího úkolu neměla přítomnost psa vliv na hladinu stresu účastníků[7].

A jak to vidí Klára z praxe? „Samozřejmě se stává, že canisterapie nemá velký efekt. Rozhodně existují situace a klienti, u nichž je výhodnější jiný typ intervence. Žádný terapeutický postup nesedí všem. Nicméně většinou výsledky ve své praxi vidím. Okamžitým účinkem je jednoznačně úsměv, úleva, užívání si přítomného okamžiku. Jak u klientů, tak u pečovatelů, rodičů či učitelů. Dále vidím zvýšení motivace a chuť zkoušet nové věci. Studuji fyzioterapii a tento aspekt u dětí s postižením ráda využívám. Beru si pejsky do fyzioterapeutických jednotek už jen proto, že děti motivují. Cvičení si děti více užijí a těší se na další.

Dlouhodobé účinky záleží na terapeutovi i klientovi. Na tom, jak dobře si definujete cíle a vedete k nim terapii. Ne každá canisterapie musí mít dlouhodobý efekt. U holčičky v pravidelné individuální terapii pozoruji zlepšení hrubé motoriky, koordinace pohybů, snížení strachu z mluvení a co považuji za nejdůležitější – zvýšení sebevědomí a důvěry ve vlastní nápady. Je to jeden z hlavních cílů mé terapie. Chci, aby realizovala své nápady. Aby věci nedělala „podle návodu", ale hledala vlastní cesty. Protože bez variability je život hrozně suchý. A u ní se zaměřujeme především

na zvýšení kvality života. Tohle přenáším i do pohybu, nabízím jí různé nové polohy a pohyby. Seznamuje se se svým tělem a zjišťuje, že není překážka, ale naopak opora, díky níž může dělat mnoho věcí. Vidím, že do variability začíná jít i v pohybu. Sama už vymýšlí cvičební polohy. To by na začátku neudělala. Další velký efekt a pro mě osobně zásadní cíl jsou ADL. Směřuji své terapie k větší samostatnosti klientů. To je pro mě klíčová hodnota.

Canisterapie je výzva

Během canisterapie je nutné myslet na řadu limitů. Mezi ně patří i psychická pohoda psa. To potvrzuje i Klára: „Každý pes je jiný, vydrží jinou zátěž u různých klientů. Psovod musí vnímat, jak se pes zrovna cítí a poskytnout mu co nejlepší podmínky. Není ostuda zkrátit terapii „jen" kvůli únavě pejska. Naopak to je známka profesionality psovoda."

Na jaká další úskalí naráží? „Přílišná různorodost skupiny. Mám čím dál radši individuální terapie, které lze ušít člověku na míru. Tam vidím největší efekt. U dětí jsou větší skupiny zvladatelné. Děti jsou pohyblivé, hrajeme skupinové hry. V kolektivu udělají věci, které by se jinak neodvážily. Horší je to u seniorů, kde mívám mix 20 lidí od perfektně orientovaných po spící. Někdo mluví, někdo ne, někdo slyší, někdo ne, někomu paměť slouží, jinému ne. Tam jde opravdu jen o aktivizaci, rozveselení, jemné procvičení paměti a těla skrze hry. Další problém jsou pečující osoby. V terapii zkouším a dávám čas. A hlavně akceptuji cestu zvolenou dítětem. Když mu dám kostky, nepotřebuji, aby postavilo komín. Naopak jsem zvědavá, co s nimi vymyslí. Dítě přichází na to, že si může tvořit jakkoli chce a v tu chvíli zavolá rodič: „No, tak je dej na sebe, ne? Šup, vždyť to doma děláme." A dítě upustí od kreativity a slepě plní pokyny. Když dítě s mentálním postižením požádám, aby si lehlo, dávám mu čas. Vím, že se tam za chvilku dostane. Paní učitelka to ale často nevydrží a sama ho položí. Tím naruší nejdůležitější část terapie. Mně nejde o to, aby leželo. Jde mi o to, aby si lehalo. Aby používalo své tělo a hlavu a nacházelo způsob, jak se mu lehá nejsnáze a nejpříjemněji. Trpělivost doprovázejících osob je opravdu problém. Po pár terapiích se mnou však většinou pochopí, že tímto „pomáháním" vůbec nepomáhají a přestanou. Při práci s dítětem sice cílíme terapii na ně, ale mnohem větší terapie je to pro vnímavého a otevřeného terapeuta a největší pro rodiče. Dítě si „jen" hraje. My se učíme a pereme se zaběhnutými zvyky a předsudky. ▮

Zdroje:

1 https://www.pomocnetlapky.cz/nase-sluzby/canisterapie

2 Daltry, R. M., & Mehr, K. E. (2015). Therapy Dogs on Campus: Recommendations for Counseling Center Outreach. Journal of College Student Psychotherapy, 29(1), 72–78. https://doi.org/10.1080/87568225.2015.976100

3 Jones, M. G., Rice, S. M., & Cotton, S. M. (2019). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. PLOS ONE, 14(1), e0210761. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210761

4 https://www.reuters.com/world/middle-east/therapy-dogs-comfort-passengers-istanbul-airport-2024-03-11/

5 Spruin, E., Dempster, T., Islam, S., & Raybould, I. (2021). The effects of a therapy dog vs mindfulness vs a student advisor on student anxiety and well-being. Journal of Further and Higher Education, 45(5), 588-600. https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1804535

6 Wintermantel, L., Grove, C., Henderson, L., & Laletas, S. (2024). Social and emotional therapy dog-assisted interventions in mainstream school settings: a systematic review. Educational and Developmental Psychologist, 41(1), 74-90. https://doi.org/10.1080/20590776.2023.2256444

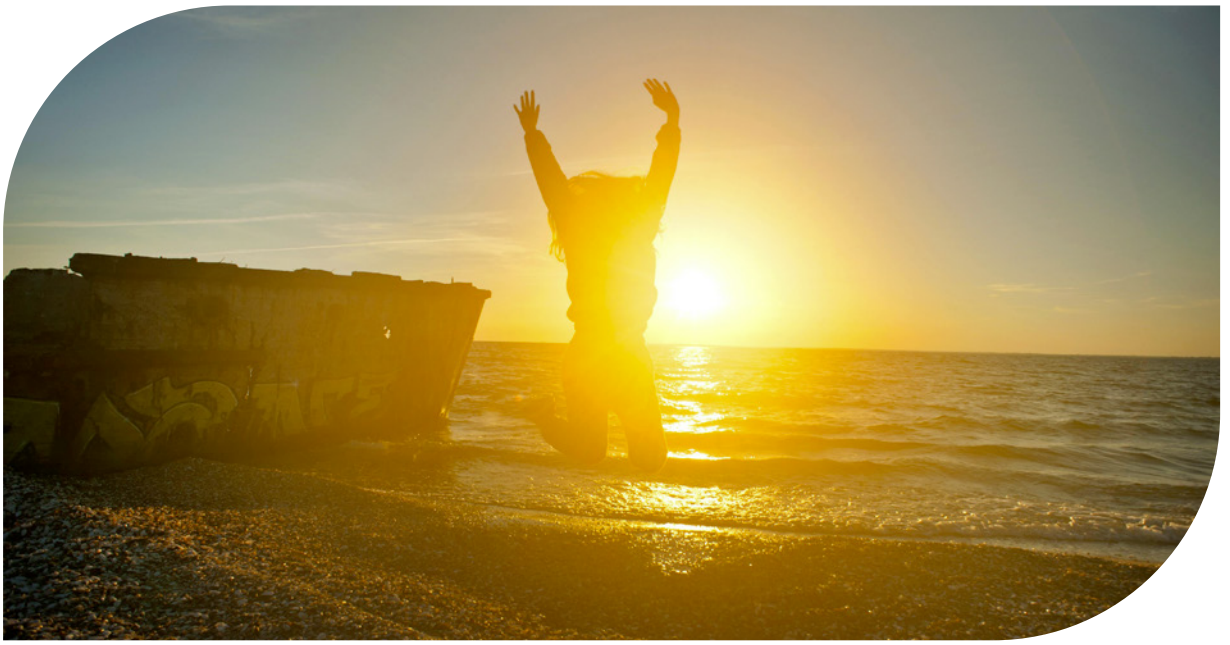
7 Mueller, M. K., Anderson, E. C., King, E. K., & Urry, H. L. (2021). Null effects of therapy dog interaction on adolescent anxiety during a laboratory-based social evaluative stressor. Anxiety, Stress, & Coping, 34(4), 365-380. https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1892084

zdroj: osobní archiv Kláry Voráčkové

Klára Voráčková studuje fyzioterapii na 3. lékařské fakultě UK. Ve volném čase se přes 7 let věnuje canisterapii u mnoha cílových skupin, zaměřuje se především na děti se speciálními potřebami. Má pudlici Ginny, která s ní složila canisterapeutické zkoušky a je jí skvělou parťačkou i učitelkou.

Štěstí není jenom jedno

MARTIN DUSÍK, SIMONA MIŠKUFOVÁ, VIKTORIE ŠEVČÍKOVÁ



zdroj: Pexels

Pro nikoho asi není těžké odpovědět na otázku, zda chce být v životě šťastný. Mnohem složitější je říct, co vlastně ono „být šťastný“ znamená. Ani my vám jednoduchou odpověď poskytnout nedokážeme, ale zeptali jsme se psychologů z různých koutů světa, jak se na problematiku štěstí dívají nejen oni jako jednotlivci, ale i celé kultury.

prof. Joar Vittersø

Co pro vás znamená „šťastný život“?

Šťastný život znamená dobrý život. Jinými slovy považuji štěstí za něco širšího a úplnějšího než emoční stav. Myslím, že dobrý život umožňuje realizovat naše lidství. Takový život má ten, kdo ho žije nejen rád, ale má ho rád i ze správných důvodů. „Mít rád“ lze totiž rozdělit na část pocitovou, myšlenkovou a normativní. Můžeme mít rádi svůj život, protože se v něm cítíme dobře. Můžeme ho mít rádi, protože si o něm myslíme, že je dobrý. Měli bychom ho ale mít rádi i z dobrých důvodů. Tyto důvody jsou definovány jako závazek k malému souboru humanistických hodnot, jako je respektování základních lidských práv, neubližování druhým, jde-li tomu zabránit, a přijetí etiky péče.

Jaké jsou klíčové prvky šťastného života?

Existují dvě základní klíčové složky dobrého života, které nazývám hédonický well-being (HWB) a eudaimonický well-being (EWB). Když se cítíme spokojení se svým životem, klidní, šťastní, radostní, máme

vysokou úroveň HWB. Naproti tomu v EWB převládají pocity, jako je zájem, ponoření, úžas a úcta. Myšlenková část EWB nespočívá ani tak v hodnocení našich životů jako „dobrých“ či „špatných“. Týká se spíše úvah o tom, co je správné a co špatné; jaké hodnoty upřednostňovat a jaká rozhodnutí v životě činit. Moudrost a morálka jsou tedy klíčovými ukazateli EWB. V neposlední řadě souvisí EWB také s osobním růstem, s motivací zlepšovat naše životní podmínky a s vůlí stát se dobrým člověkem.

Myslíte si, že kultura ovlivňuje well-being?
Lidé jsou kulturní bytosti, jako izolovaní jedinci by nepřežili. Kultura je tedy pro well-being nezbytná. Kultury se liší v tom, jak nám umožňují naplňovat naši lidskost, a tedy i ve schopnosti zajistit naši pohodu. Ty, které si cení humanistických hodnot, podporují well-being víc než ty, které si těchto hodnot neváží. Kultury umožňující vzájemnou spolupráci, péči, solidaritu, svobodu, mír a demokracii, jsou lepší než kultury, které dávají prostor bezohledné konkurenci, sobectví, útlaku, válce a tyranii.

Co byste doporučili člověku, který by chtěl žít šťastný život?
Rozvíjet a uplatňovat vnímavost vůči dobru, a to jak ve svém životě, tak v životě druhých.

zdroj: archiv Joara Vittersø

Joar Vittersø je profesorem sociální psychologie na univerzitě v Tromsø v Norsku. Kromě výzkumu v oblasti well-beingu a hodnot se věnuje rovněž výuce statistiky a metodologie a psychologie komunity.

prof. Daniel Gilbert

Jaké jsou nejčastější věci, o kterých si lidé myslí, že je udělají šťastnými, ale nakonec tomu tak není? Proč si stále myslíme, že právě tyto věci jsou kořenem štěstí?
Jednou z myšlenek, které ve své knize (Škobrtnout o štěstí, pozn. redakce) obšírně rozebírám, je, že společnosti mají zájem na tom, aby své členy o zdrojích štěstí klamaly. Aby společnost fungovala, musí se stát mnoho věcí. Lidé si například musí navzájem kupovat zboží a služby, musí se rozmnožovat a vychovávat děti. Lidé samozřejmě nebudou tyto věci dělat pro dobro své společnosti, protože lidé mají obvykle zájem dělat věci pro své vlastní dobro. Proto si společnosti vytvářejí velké mýty, jako například „Peníze ti přinesou štěstí“ a „Děti tě udělají šťastným“. Tyto mýty motivují své členy k tomu, aby dělali to, co společnosti potřebují. Výzkumy však ukazují, že ani jedna z těchto věcí ve skutečnosti lidi nijak zvlášť šťastnými nečiní. Peníze mají na štěstí jen nepatrný a rychle se zmenšující vliv. Rodiče jsou obecně šťastnější při sledování televize nebo domácích pracích než při interakci se svými dětmi. (Omlouvám se, děti, ale to ukazují data). To je tedy jedna z odpovědí na vaši otázku. Ale jsou tu

zdroj: Freepik

i další. Ve své knize například popisuji výzkum, který ukazuje, že lidé mají tendenci si špatně pamatovat, jak šťastní byli v minulosti. V jedné studii demokraté předpovídající, že budou zničení, pokud Bush vyhraje poslední prezidentské volby, nebyli zdaleka tak nešťastní, jak předpovídali (vím to, protože jsem je sám měřil). Přesto si o několik měsíců později vzpomněli, že byli stejně zničení, jak očekávali. Ukázalo se, že jde o velmi častý vzorec paměťových chyb. Jak se tedy můžeme poučit ze svých chybných předpovědí, když si je ani nepamatujeme?

Do vašeho projektu Track your happiness se přihlásilo více než 5 000 lidí z 83 zemí, takže údajů musí být hodně. Překvapila vás data v něčem?

Ano, docela dost. Většina z nás si například myslí, že je zábava nechat svou mysl bloudit (což mimochodem děláme asi polovinu času). Naše data však ukazují, že když se mysl toulá, lidé jsou šťastní méně, nikoliv více. Ukazuje se, že lidé jsou nejšťastnější, když myslí na to, co právě dělají, a ne na něco jiného. To platí i tehdy, při vykonávání nepříjemné činnosti, jako je dojíždění do práce nebo mytí nádobí.

Je vždy žádoucí být šťastný? Podívejte se na všechny nešťastné tvůrčí génie – Beethovena, van Gogha, Hemingwaye. Nepodněcuje určitá míra neštěstí k dobrým výkonům?

Nesmysl! Každý si vybaví historický příklad někoho, kdo byl nešťastný a zároveň kreativní, ale to neznamená, že neštěstí obecně podporuje kreativitu. Určitě se najde někdo, kdo kouřil dvě krabičky cigaret denně a dožil se devadesáti let, ale to neznamená, že cigarety jsou pro vás dobré. Rozdíl mezi užíváním anekdotických a vědeckých důkazů spočívá v tom, že ve vědě si nemůžete jen tak vybrat příběh, který se vám hodí.

Musíte prozkoumat všechny příběhy, nebo alespoň dostatečný vzorek, a zjistit, zda je mezi nimi více nešťastných nebo šťastných kreativců, více nešťastných nekreativců nebo šťastných nekreativců. Pokud by neštěstí podporovalo kreativitu, viděli byste mezi nešťastnými vyšší procento kreativních lidí než mezi šťastnými. A tak to není. Zkrátka a dobře, šťastní lidé jsou kreativnější a produktivnější. Existoval někdy člověk, jehož neštěstí bylo zdrojem jeho kreativity? Samozřejmě. Ale takový člověk je výjimkou, nikoli pravidlem.

zdroj: Freepik

zdroj: archiv Daniela Gilberta

Daniel Gilbert je americkým sociálním psychologem a spisovatelem. Do širšího povědomí vstoupil svou knihou Škobrtnout o štěstí a populárními TED talky. Aktuálně působí na Harvardově univerzitě. Ve svém výzkumu se zabývá zejména rozhodováním, atribucí a předpovídáním vlastních emocí.

doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Štěstí je jednak považováno za tzv. primární emoci, ale zároveň se jedná o emoci velmi kulturně tvarovanou. Některé kultury baží po maximalizaci štěstí, jiné upřednostňují štěstí tak akorát a umírněnost v prožitcích štěstí. Štěstí není jeden konstrukt a v psychologii jej často používáme proměnlivě, někdy jako synonymum k životní spokojenosti, dobré subjektivní pohodě, méně časté přítomnosti negativních emocí, k optimismu, zaměňujeme jej s pozitivním prožíváním obecně. Ingredience štěstí se také liší koncept od konceptu.

Podle mě významné je, že se štěstí dá cíleně vytvářet, že se štěstí můžeme učit, že můžeme štěstí šířit a nechat se jím nakazit. Za svoje pocity štěstí si do značné míry můžeme sami. Štěstí i jeho míra je naše rozhodnutí a naše volba. Kompetenci k prožívání štěstí jsme všichni dostali do vínku a teď je třeba v průběhu života se naučit štěstí poznat, pojmenovat, přivlastnit si jej, pracovat s ním a adekvátně jej projevovat vůči svému okolí. Gramotnost štěstí spočívá právě v těchto pěti krocích. Poznáte, že prožíváte štěstí? Pojmenovali jste si to jako štěstí? Přivlastnili jste si štěstí jako emoci, která je jen vaše a nad kterou máte jen vy kontrolu a moc? Zaregistrovali jste, co vám štěstí způsobilo? A podělili jste se s druhými, abyste je štěstím nakazili? Štěstí a pozitivní emoce přitahují druhé. Pokud se člověk necítí šťastný, může se pokusit trochu cíleně vyhledávat pozitiva, nařídit si hledat tu a tam dobré věci, usmívat se a nemračit, být optimistou, někoho jednou za den rozesmát a dovolit si být nadšený, radostný, laskavý, radostný ad. Není to o nic méně autentické než být negativní a věčně naštvaný (i to je naše volba). A když nic jiného, svým projevem štěstí a pohody aspoň zlepšíte den druhým lidem. Štěstí není nikdy zbytečný výdaj. ▮

zdroj: archiv docentky Poláčkové Šolcové

Iva Poláčková Šolcová vystudovala humanitní studia na FHS UK a psychologii na FF UK v Praze. Aktuálně působí na FHS UK a Psychologickém ústavu Akademie věd ČR jako vědkyně a pedagožka. Výzkumně ji zajímají témata emocí a jejich regulace, sociální a mezikulturní psychologie, celoživotní vývoj a kvalitativní výzkum.

zdroj: Freepik

Nejšťastnější místo na život – platí to i pro Erasmus?

ONDŘEJ ULRICH

zdroj: Ondřej Ulrich

Finsko, země tisíců jezer, s vůbec nejvyšší spotřebou kávy na osobu a sedmým rokem za sebou držící status nejšťastnější země světa. I tam se mohou v rámci Erasmu podívat studenti naší katedry, konkrétně do studentského města Jyväskylä.

Jyväskylä (čti Juvaskula), často nazývaná „Finské Athény", je ideální kombinací vzdělání a sportu. Jako sedmé největší město Finska, umístěné ve střední části země s populací 148 000 obyvatel, představuje Jyväskylä významné studentské centrum s téměř 48 000 studenty – v Jyväskyle je tedy každý třetí obyvatel student. Zdejší atmosféra je tak přímo naplněná mladistvou energií a akademickým duchem. Spolu s přírodou, která je všude kolem a rozvinutou infrastrukturou pro cyklisty, umožňuje Jyväskylä prožít naprosto unikátní studijní pobyt.

Jaké je studium?

Po dlouhá léta se Finský vzdělávací systém považoval za nejlepší a nejefektivnější na světě, poslední léta však můžeme pozorovat propad v rámci testů PISA. I přesto si ale můžete být jistí, že studiem ve Finsku zakusíte úplně jiný přístup ke vzdělání. Studenti psychologie studují na fakultě pedagogiky a psychologie – je tak možné si zapsat předměty i z pedagogického směru. Největší rozdíl ve studiu je v kladení důrazu na samostatnou práci v průběhu semestru, ať už formou psaní reflexí z každé přednášky, zpracování prezentací či psaní esejí. Člověk se prakticky nezastaví, odměnou mu ale je téměř úplná absence písemných a ústních zkoušek. Pro studenty na Erasmu trvá zimní semestr od konce srpna do konce prosince a letní hned od začátku ledna do konce května. Seznam předmětů je dostupný na webu.

zdroj: Ondřej Ulrich

Kde se bydlí?

Možnost studentských „kolejí“ je velmi rozsáhlá, nejlevnější varianta je samostatný pokoj se sdílenou kuchyní a koupelnou se 2 spolubydlícími, cena je 324 € za měsíc (v rámci nájemného máte navíc plný přístup do sauny a posilovny). Já sám bydlím v tzv. „studentské vesničce“, kde je přes 1800 studentů. Výhoda spočívá ve velkém množství Erasmáků a studentské jídelny hned vedle mého ubytování, nemluvě o sauně, posilovně, stolním fotbálku, možnosti pronájmu lodí, ping-pongu a dalších skvělých věcí.

Finsko – studentský ráj?

Asi největším lákadlem města je bezesporu bohatý studentský život. Každý studijní obor zde má svůj charakteristický overal, který se liší barvou – například studenti psychologie mají žlutý. K těmto overalům si studenti přišívají odznáčky za účast na různých akcích, a věřte, že akcí je zde požehnaně. Je běžné, že se sejde stovka studentů v overalech různých barev a společně si užívají rozmanité aktivity. Samotná psychologie zde má asociaci, jenž pořádá mnoho psychologicky zaměřených aktivit, jako například pubquizy, přednášky, společné sauny či SitSit – ale o tom někdy jindy, možná v podání našeho studentského spolku Psyna. V neposlední řadě je důležité zmínit, že prakticky na všech místech mají studenti slevu, ať už se jedná o kadeřníka či studentskou jídelnu, kde máte za 2,95 € hlavní jídlo s přílohou, salátový bar a k tomu mléko s chlebem a máslem. Ve středu jsou zde také studentské party, kde se dá koupit výrazně zlevněný alkohol (pivo 3 € místo obvyklých 8–10 €).

Saunování

Co by to bylo za povídaní o Erasmu ve Finsku bez zmínění saun? Oblast Jyväskyly je totiž označována jako světový region saun, je jich zde totiž přes 140 000. Sauny se nachází téměř všude, teoreticky se člověk mezi přednáškami může skočit ohřát, protože sauny jsou téměř v každém kampusu. Velmi tomu nahrává i obrovské množství jezer, sám za sebe mohu říct, že lepší pocit než jít v -20 °C do vykopané díry v ledu po pravé finské sauně jsem asi nezažil.

A co zima?

Mála světla a zimy jsem se obával asi nejvíce, v lednu je jen 5 hodin světla a teploty tento rok padly až k neuvěřitelným -34,2 °C. Člověk si ale vcelku rychle zvykne, naučí se vrstvit mnoho oblečení a jen sleduje, jak celé město zahalí bílý povlak a vše vypadá jak z pohádky.

A jak je to s tou nejšťastnější zemí teda?

Odpověď není tak jednoznačná, jak by se mohlo zdát. Když se zeptáte samotných Finů, mnozí se jen zasmějí a popřou, že by to byla pravda. Ale po roce života zde ve Finsku musím přiznat, že člověku opravdu téměř nic nechybí. Tato země má své specifické kouzlo, které se může na první pohled skrývat, ale postupně si získá každého, kdo ji opravdu pozná. Život ve Finsku mi rozšířil obzory a pomohl mi se osamostatnit. Erasmus v Jyväskyle mohu na 100 % doporučit! ▮

Klinická práce s dětmi aneb „Žádný den v práci není stejný“

PATRIK VOŘÍŠEK, VIKTORIE VONDRÁČKOVÁ

zdroj: Pexels

Krize, fáze smrti… I tak se ve veřejném prostoru popisuje aktuální stav dostupnosti dětské klinickopsychologické a psychiatrické péče. Jak ale svoji práci vidí odborníci, kteří v tomto prostředí pracují? Spatřují v ní radost?

Aktuální stav dětské klinické psychologie a psychiatrie není ideální. Počet lidí vyhledávajících odbornou péči roste[1], avšak odborníků je nedostatek. Tento fakt vede k tomu, že ti, kdo pomoc potřebují a vyhledají ji, na ni pro přetíženost systému často nedosáhnou.

Ve výsledku jsou tedy potřební často odmítáni a hledání péče může představovat vyčerpávající proces, který nemusí vést ke šťastnému konci. O tom, proč se situace zdá být tak špatná a jaká jsou její potenciální řešení, již bylo napsáno několik rozsáhlých článků v různých médiích. My jsme se této problematice věnovali v čísle 3/2023, kde můžete najít článek zaměřený na sdružení Iniciativa 2023, které se snaží situaci (zejména v oboru klinické psychologie) změnit.

Odborníci nicméně nejsou jen „odmítači“ nových pacientů a klientů, ale jsou to také lidé, kteří

dělají svou práci nejlépe, jak mohou, a snaží se poskytovat kvalitní péči. A protože každá strana má dvě mince, rozhodli jsme se namísto hledání negativ a v souladu s tématem tohoto čísla podívat na to, co odborníky pracující s dětmi a dospívajícími v jejich práci těší.

Z toho důvodu jsme se spojili s jednou dětskou klinickou psycholožkou a jedním dětským psychiatrem a zajímalo nás, jestli jim jejich práce přináší radost. Oba odborníci mají zkušenosti s ambulantní i lůžkovou péčí. Redakce jejich identitu zná, avšak v rámci zachování anonymity jsou jejich jména změněna na pseudonym.

Markéta – dětská klinická psycholožka

Co Vám ve Vaší práci dětského psychologa přináší radost?

Baví mě diagnostika. Líbí se mi, když cítím, jak mi pracuje mozek. Když následně sdělím rodičům závěr způsobem, že jejich dítě milují o to více, protože to bude mít v životě těžké, tak mám radost.

> **„Pak sdílím jejich radost ze života a je to přesně ten důvod, proč svou práci chci dělat i další den."**

Jsem vděčná, když získám důvěru rodičů a oni mi nesdělují jen anamnézu, ale svěřují, co je opravdu trápí, co si vyčítají, v čem chybují. Oceňuji, když mezi námi vznikne taková důvěra, že mi naslouchají i ve chvíli, kdy se mnou nesouhlasí.

Opravdu nesmírně mě baví psychoterapie – zvláště nedirektivní terapie hrou. Často zažívám dojetí, když sleduji, jak dítě najde svůj vlastní jedinečný způsob, jak zpracovat a překonat trauma. V takových chvílích mám pocit privilegia, že u něčeho tak výjimečného mohu být.

Cítím zadostiučinění, když se mi podaří přispět mou výpovědí k tomu, aby OSPOD či soud pochopily, že se dítěti, o které se starám, opravdu něco závažného děje.

Jsem vděčná, že dělám práci, při které potkávám báječné lidi – dětské psychology, psychoterapeuty a psychiatry, kterým obvykle na jejich pacientech záleží a jsou připraveni nabídnout pomocnou ruku i mně.

Vybavíte si nějaký případ pacienta, u kterého jste v průběhu péče zaznamenala výraznou změnu k lepšímu? Jak péče o něj/ní vypadala a jak Vás to ovlivnilo osobně či ve Vaší další práci?

Jsem vděčná, že se mi takových pacientů vybaví více: dívka, která při začátku terapie sotva šeptala a končily jsme, když vystupovala v pěveckém sboru. Chlapec, co se bál chodit do školy, a nakonec tam pobýval jako normální žák a zvládal i školní akce přes noc. Dívky, které byly sexuálně zneužívané, ale vybudovaly si sebeúctu a nebojí se navazovat vztahy. Doslova miluju, když děti, které ke mně přišly kvůli psychosomatickým obtížím, přestanou být nemocné a začnou „zlobit". (V takových chvílích je těžiště terapie v práci s rodiči, aby takovou změnu ustáli.)

Mou specializací v posledních letech je dětská paliativní péče. Téma smutné, ale i tak mi tato práce přináší radost – když se podaří, aby kvalita života umírajícího dítěte byla co nejlepší. Když se podaří, že nezamrzne celá rodina, ale pozůstalí rodiče i sourozenci si dovolí žít dál a dokonce se i radovat. Pak sdílím jejich radost ze života a je to přesně ten důvod, proč svou práci chci dělat i další den.

To nejcennější, co mi práce dětské psycholožky a psychoterapeutky dává, je svoboda být tím, kým skutečně jsem. V kontaktu s dětmi je potřeba být pravdivý - nemyslím tím bezhraničně otevřený, myslím tím autentický a tou nejlepší verzí sebe pro daný moment. Pro tohle svoji práci miluji. Vybrala bych si ji zas a znova.

zdroj: Pexels

Karel – dětský psychiatr

Co Vám ve Vaší práci dětského psychiatra přináší radost?

Pravděpodobně jsou to případy, kdy přichází někdo se závažně vypadajícími problémy, které jsou poměrně dobře řešitelné. Velké množství obtíží lze nějakým způsobem řešit i pouhou psychoedukací, někdy je třeba psychoterapeutická péče a v některých případech jsou na místě i psychofarmaka. Ve všech třech úrovních se člověk setká s případy, kdy nastavení správné péče funguje až zázračně, což samozřejmě radost přinese. Podobně nalezení správné medikace po opakovaných pokusech, kdy už ztrácíte naději, že se podaří nalézt to správné léčivo či ta správná dávka. Obecně jsou to případy, kdy se podaří učinit nějakou změnu k lepšímu, forma či způsob, jakým je toho dosaženo, jsou z mého pohledu vedlejší a často je největším pomocníkem čas spíše než konkrétní intervence. Radost mi přináší i rozmanitost této profese. V dětském a dorostovém věku je v téměř každém roce a vývojovém stupni mnoho rozdílů, takže není výjimkou, že v jednom dni se staráte o někoho, kdo ještě nezačal školní docházku a má výraznou separační úzkost, a o někoho, kdo právě řeší vztahovou krizi na přelomu dospělosti, žádný den v práci není stejný.

> **„Radost mi přináší i rozmanitost této profese."**

Vybavíte si nějaký případ pacienta, u kterého jste v průběhu péče zaznamenal výraznou změnu k lepšímu? Jak péče o něj/ní vypadala a jak Vás to ovlivnilo osobně či ve Vaší další práci?

Výhodou dětské a dorostové psychiatrie je, že přes frustraci, která je často spojena s nízkou možností změny, se v oboru vyskytuje velké množství obtíží, které jsou závažné a dobře řešitelné. Vybavím si například několik dětí, které přicházely s rychlým rozvojem nepříjemné formy obsedantně kompulzivní poruchy, při které jim ritualizované chování, jako například mytí rukou nebo kontrolování, doslova ničilo život. S nastavením léčby se velmi často projevy onemocnění velmi rychle změnily až vymizely. Významným bodem péče je pro mě poté moment, kdy medikaci vysazuji, což se nepodaří u každého pacienta, ale vždy je to s pocitem zadostiučinění, když se někomu daří tak, že podporu léčiv nadále nepotřebuje.

S jakým pacientem máte spojené nejhezčí zážitky a pozitivní emoce?

Pravděpodobně bych tady zvolil mladého muže, který je ještě stále v péči Týmu dětské podpůrné péče, kam se dostal pro neléčitelné onkologické onemocnění mozku. Vzhledem k náročné a dlouhodobé léčbě jsme se téměř čtyři měsíce viděli každý týden. Byl jsem u začátku obtíží, kdy byla nasazena antidepresiva spíše preventivně a následně jsem po domluvě s ním léčiva vysadil. Byl jsem poté svědkem toho, jak se z ležícího a mutistického pacienta stal opět chodícím a mluvícím a spokojeně odcházel z nemocnice po svých, v dobré náladě a bez antidepresiv či jiných psychofarmak. Bohužel se nyní po téměř 9 měsících vrátil znovu, protože se vrátilo i onemocnění, ale v kontaktu jsme navázali tam, kde jsme skončili, a žádná léčiva nepotřebuje i přes výrazně nepříznivou prognózu onemocnění. ▮

Zdroje:
1 https://psychiatrie.uzis.cz/res/file/publikovane-prediktivni-modely.pdf

Deníkování – laskavý průvodce naší vnitřní krajinou

zdroj: Unsplash

ANETA VATRA

Deníkování, neboli journaling, je praxe, která nám pomáhá zaznamenávat a prozkoumávat naše myšlenky a pocity pomocí psaní. Je efektivním nástrojem, který má pozitivní dopady na naše psychické i fyzické zdraví.

Opouštím chaos.

Deníkování pomáhá nám zorientovat se ve svých myšlenkách a pocitech. Může nám také pomoci zjemnit hluk našich myšlenek (nebo overthinkingu) či zahlcujících pocitů.

Poznávám se, všímám si.

Skrze zaznamenávání myšlenek a pocitů se otevíráme cestě k hlubšímu porozumění sami sobě. Při zpětném nahlížení do deníku také můžeme pozorovat změny, co se v nás dějí.

Učím se se přijímat.

Deníkování podporuje prozkoumávání své vnitřní krajiny skrze sebereflexi. Může nám být laskavým pomocníkem k zachycení vzorců, jakým k sobě promlouváme a postupně nás místo sebe-soudů vést k sebepřijetí. A jak praví můj terapeutický směr (PCA), prvním krokem ke změně je přijetí aktuálního stavu.

Docházím ke zklidnění.

Pravidelné deníkování také snižuje hladiny stresových hormonů (a nepřímo tak ovlivňuje náš imunitní systém), uvolňuje mysl, snižuje úzkost a zlepšuje kvalitu spánku.[1]

A co dál?

Benefitů deníkování je ještě mnoho. Z výzkumů[2] dále vyplývá, že pozitivně působí např. na naši kreativitu, produktivitu, seberegulaci či komunikaci.

Nespornou výhodou je i dostupnost této metody – stačí Vám k ní jednoduše jen tužka a papír či poznámky v mobilu – a volnost – je jen na vás způsob, jakým si deník budete vést, a jak často si do něj budete psát. Pokud patříte k těm, kterým se doma kupí hezké deníky a ne a ne začít, k ruce Vám mohou být produkty z dílny Mezilidmi. K journalingu se hodí hned dva z nich, a to:

- Průvodce emocionálním hojením na cestě za sebepřijetím aneb Od nelásky k sebelásce a soucitu.
- Terapeutický deník pro ženy Duše na místě.

V obou z nich najdete laskavého průvodce, řadu otázek, cvičení a technik k hlubšímu sebepoznání a dostatek prostoru pro vlastní pocity a myšlenky. ∎

1:
Dimitroff, L. J., Sliwoski, L., O'Brien, S., & Nichols, L. W. (2017). Change your life through journaling–The benefits of journaling for registered nurses. Journal of Nursing Education and Practice, 7(2), 90-98.
Johnson, D. (2023). A good night's sleep: Three strategies to rest, relax and restore energy. Journal of Interprofessional Education & Practice, 30.
Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. Family medicine and community health, 10(1).

2:
Abu Hussein, H. A. R., Al Jamal, D. A. H., & Sadi, I. (2020). Students' reflective journals and creative writing in EFL. Universal Journal of Educational Research, 7(2), 3484-3495.
Alsaleem, B. I. A. (2013). The effect of „WhatsApp" electronic dialogue journaling on improving writing vocabulary word choice and voice of EFL undergraduate Saudi students. Arab World English Journal, 4(3), 213-225.
Dairo, R. (2023). Affective Productivity. Journal of productivity science, 5.
Zhang, Y., Li, M., Chieh, Y., & Han, S. (2022). On a path to becoming more self-regulated: Reflective journals' impact on Chinese English as a foreign language students' self-regulated writing strategy use. Frontiers in Psychology, 13.

Talismany, amulety a pověry

VERONIKA HANZALOVÁ, SABINA LANDOVSKÁ

zdroj: Freepik

Co si představíte, když se řekne talisman? Pro někoho to může být drahý kámen, pro někoho přívěšek. Pro dalšího může mít talisman či amulet podobu plyšáka, kterého má od dětství, a pro jiného je zase to fotka či origami z papíru.

Šperky jsou často mocným amuletem. Když je nosíme na kůži, někdy i každý den, tak nám mohou připadat jako taková naše součást, protože naše tělo se přizpůsobí jejich váze a struktuře. Postupem času si k těmto symbolům vytváříme bohatou síť asociací, které se objevují pokaždé, když se s nimi spojíme. **Talismanem se může stát jakákoliv věc, u které věříme, že má na náš osud pozitivní vliv.** Pomůže nám překonat těžkosti všedních dní, přinese nám štěstí při těžké zkoušce nebo vysněném pohovoru. Snad každý měl nějaký svůj talisman… Jak je to ale s talismany v psychologii? Proč se lidé upínají k předmětům a čekají od nich pomoc?

K tomu máme v naší kultuře ještě pověry – když nám přeběhne černá kočka přes cestu, znamená to neštěstí, když rozsypeme sůl, znamená to totéž. Když se rozbije zrcadlo, znamená to dokonce sedm let neštěstí. Ale střepy nosí štěstí – třeba když rozbijeme omylem sklenici či džbán.

Již v dávných dobách sloužily talismany a amulety jako symboly ochrany, šťastných náhod

zdroj: Freepik

a duchovní podpory. Jejich používání se liší kulturou i tradicí. Základní myšlenka ale zůstává stejná – poskytuje majitelům pocit bezpečí a kontroly.

Pocity bezpečí jsou v tomto směru zásadní. Když jsme nervózní ze zkoušky, nebo se stěhujeme do jiného města, to, že máme něco známého s sebou, nám může pomoci uklidnit se. Někteří lidé ale připisují amuletům a talismanům vyšší hodnotu – že jim přináší štěstí, nebo je chrání před negativními vlivy.

Talismany a amulety nesou významné symbolické hodnoty, které mohou posilovat víru uživatelů v jejich účinnost. Tato symbolika může jedincům poskytnout pocit, že mají kontrolu nad situacemi, které se zdají být chaotické nebo nejisté. Talismany mohou zvyšovat sebedůvěru a pomoci lidem cítit se sebejistě v náročných okamžicích.

Vlastnictví talismanu může také pozitivně působit na duševní zdraví a odvrácení mysli od úzkostných pocitů. Používání talismanu může například zahrnovat vizualizaci pozitivních výsledků. Například si lidé mohou představit, že talisman je jejich zdrojem síly nebo štěstí. Pak už jen při doteku mohou lidé pociťovat příval energie či štěstí.

Využívání amuletů a talismanů úzce souvisí také s rituály. Rituály mohou poskytnout pocit sounáležitosti a komunity. V mnoha kulturách jsou spojeny s rodinnými nebo komunitními tradicemi. Sdílení a předávání těchto praktik může posílit úzké vazby mezi rodinnými příslušníky i širším okolím. Zároveň zvyšuje pocit podpory a sounáležitosti. Dále rituály poskytují rámec pro každodenní život a mohou přinášet pocit stability, zejména během těžkých časů. Rutiny spojené s talismany mohou být různé, například dotknutí se amuletu před důležitou zkouškou, nebo si dát přivítací drink po úspěšném příjezdu na určité místo.

Souvisí ale využívání talismanů a amuletů s nějakým konkrétním psychologickým fenoménem? Lze se zamyslet nad souvislostí s tzv. locus of control, tedy místem kontroly, a využíváním amuletů. **Lidé, kteří věří v paranormální jevy, totiž vykazují vyšší míru externího místa kontroly – tedy víru, že jejich životy jsou ovlivněny vnějšími silami.** To zahrnuje i víru v to, že amulety mohou přinášet štěstí nebo chránit před negativními vlivy. Tito lidé mají tendenci připisovat své štěstí či neúspěch příčinám, které jsou mimo jejich kontrolu. I proto využívají amulety spíše než lidé s interním místem kontroly.

V poslední době se především na sociálních sítích šíří fenomén drahých kamenů, talismanů, čtení z karet, či horoskopů. Výběr talismanu nebo amuletu může být ale také formou sebevyjádření. Lidé si mohou vybírat předměty, které pro ně mají specifický význam, čímž posilují svoji individuální identitu a osobní příběh. A tak ne všechny amulety jsou amulety v pravém slova smyslu – někdy jde o předměty, které jsou lidem zkrátka blízké.

A co vy, máte také nějaký svůj amulet, talisman či originální rituál? Dejte nám vědět na Instagramu nebo Facebooku! ▮

Zdroje:

Damisch, L., Stoberock, B., & Mussweiler, T. (2010). Keep your fingers crossed! How superstition improves performance. Psychological Science, 21(7), 1014-1020.

Rahamathunnisa, S., & Joy, M. (2021). Paranormal beliefs and locus of control among young adults. International Journal of Science and Research (IJSR), 10(5), 880-883. https://doi.org/10.21275/SR21520173937

Schippers, M. C., & Van Lange, P. A. M. (2006). Superstition as a psychological placebo in top sport. Journal of Applied Social Psychology, 36, 2532-2553.

Zebb, B. J., & Moore, M. C. (2003). Superstitiousness and perceived anxiety control as predictors of psychological distress. Journal of anxiety disorders, 17(1), 115-130.

Co nás dělá psychicky odolnými a duševně zdravými (v práci i mimo ni)?

MGR. IVANA ŠÍPOVÁ, PH.D.

Kvalita života, osobního, i pracovního, je v současnosti jedním z hlavních trendů psychologického zkoumání. S ohledem na frekventovanou symptomatologii duševních nemocí je důležité zjišťovat, čím to je, že někteří lidé zvládají nároky dnešní doby lépe a pro jiné jsou obtížnější. Dalším trendem mezioborového výzkumu je dlouhověkost ve smyslu prožití dlouhého, pokud možno co nejdéle soběstačného, zdravého a naplněného života. A ten se týká jak zdraví fyzického, tak psychického.

Naše výzkumná skupina Ivany Šípové, Martina Máčela (oba z Univerzity Karlovy) a Martina Tušla (University of Zurich) se zformovala v roce 2020, kdy jsme zahájili evropský výzkum pracovního zdraví financovaný z Horizon 2020, H-work. Projekt se zaměřoval na výzkum intervencí, které vedou ke zlepšení duševního zdraví a jejich dopadu na well-being. V roce 2023 výzkum skončil a web www.h-work.eu je jedním z výstupů, kde je možné najít nástroje pro měření a rozvoj lidí s dopadem na jejich pracovní zdraví. Ukázalo se, že pracovní nároky jsou něco, co tady vždy bude a ne vždy máme možnost je ovlivňovat. Naopak oblast, kde máme možnosti něco měnit, jsou pracovní zdroje (rozvojové aktivity, přizpůsobení pracovní náplně našim zájmům a kompetencím, přizpůsobení pracovního času našim možnostem, atd.)

V roce 2020 také propukla covidová pandemie a zurišští partneři nás oslovili s možností zapojit se do jejich longitudinální komparativní studie prediktorů duševního zdraví české populace. V rámci této studie

zdroj: archiv doktorky Šípové

zdroj: Freepik

události interpretujeme jako srozumitelné, ovladatelné a smysluplné. Toto zkoumání bylo podpořeno granty z Fondu strategických partnerství, Husovy nadace a SVV-Adakin.

Postupně jsme naše výzkumné zaměření s připojením doktorandky Kristýny Cetkovské rozšířili na zkoumání prediktorů pracovního zdraví, které se teoreticky opírá o Job Demands-Resources model. Ukázalo se, že sense of coherence je prediktorem zdravého pracovního chování, definovaného skrz přítomnost engagementu a absenci symptomů vyhoření. Naše zkoumání jsme s připojením další doktorandky Denisy Semerákové doplnili o sledování dopadů na proaktivní chování zaměstnanců, díky kterému přizpůsobují svou práci tak, aby lépe odpovídala jejich potřebám, schopnostem a hodnotám (tzv. job crafting, Wrześniewski & Dutton, 2001) a schopnost psychicky regenerovat (tzv. recovery experience, Sonnentag, 2007). Výsledky longitudinální studie na reprezentativním vzorku české pracující populace odhalily pozitivní dopad job craftingu na well-being. V dalších studiích se zaměříme na zkoumání těchto efektů na víceúrovňové úrovni v manažerské roli.

V čem je náš výzkum silný?

Díky podpoře z menších grantů se nám daří sbírat data na reprezentativní české (pracující) populaci. To dělá naše výsledky silně validní a umožňuje nám porozumět jim v kontextu české kultury a pracovního chování, které je specifické oproti jiným kulturám.

Rovněž nás těší úzká spolupráce s University of Zurich, kde Kristýna Cetkovská absolvovala svoji doktorskou stáž přímo u kolegů, kteří založili a rozvíjí Společnost pro Teorii a Výzkum Salutogeneze (STARS Society).

Kde jsme náš výzkum prezentovali?

Jedním z výstupů naší práce jsou články. Aktuálně nám vyšly články:

- Association between coping resources and mental health during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in the Czech Republic
- The sense of coherence scale: psychometric properties in a representative sample of the Czech adult population
- Evaluation of the Effectiveness of Mental Health Intervention on Self-Compassion and Stigmatisation Attitudes among Leaders and Their Followers

Další články čekají na recenzní řízení:

- Needs-based job crafting in relation to work-related sense of coherence: A two-wave panel study

A další, jako například validizace recovery škál, validizace dotazníku COPSOQ či kompletní longitudinální studie prediktorů obecného zdraví a studie prediktorů pracovního zdraví jsou v přípravě.

Co chystáme dál?

Rádi bychom pokračovali ve výzkumu obecného a pracovního zdraví s dopadem do praktických aktivit. Chtěli bychom se také zabývat specifickými skupinami zaměstnanců a jejich potřebami v pracovním prostředí. V neposlední řadě by nás významně posunul větší grant, a proto se připravujeme na podání žádosti u GAČR. ▮

BYLO

SIMONA MIŠKUFOVÁ

KONFERENCE ICP 2024

V týdnu od 21. do 26. července se Praha proměnila v Mekku světové psychologie. Do konferenčního centra O2 Universum se sjely stovky renomovaných odborníků i nadaných začínajících vědců z celého světa, aby sdíleli nové poznatky, výzvy a zejména nadšení pro náš krásný obor.

Pro účastníky byl připraven nabitý program v podobě přednášek, panelových diskusí, sympozií, prezentací posterů, ale i kulturně-poznávacích eventů.

Celou akci provázela velmi přátelská a otevřená atmosféra věrná mottu konference Together in Hope. Po zakončení konference symbolickým předáním štafety v podobě plyšového Krtečka můžeme jen doufat, že ICP 2028 v australském Melbourne bude přinejmenším stejně skvělý jako jeho pražský předchůdce. Laťku jsme ovšem protinožcům nastavili vysoko!

BUDE

LUCIE WALZOVÁ

Štěstí není nikdy dost, proto vám ho do začátku akademického roku zasíláme dvojnásob! Kromě toho ještě klasicky přinášíme výčet akcí na tento podzim a zimu, aby váš studijní start po prázdninách nebyl tvrdým pádem, ale naopak ladným a zajímavým vstupem.

PSYCHOFARMAKA V TERAPEUTICKÉ PRAXI

9. 10. od 18.00
On-line
Od 390 Kč
✔ **Webinář**

Přestože psycholog léky nepředepisuje, je více než žádoucí, aby měl povědomí, jak pracovat s klienty, kteří je užívají. Užívání psychofarmak s sebou však přináší spoustu otázek: Jsou návyková? Lze je vysadit? Může být klientova komunikace ovlivněna právě psychofarmaky? Psychiatrička a psychoterapeutka MUDr. Alena Večeřová - Procházková se vám během dvou a půl hodin pokusí tyto a další otázky zodpovědět, a pokud byste se rádi účastnili, ale termín vám nevyhovuje, dostanete k dispozici záznam z webináře na celý měsíc.

Zdroj: czap.cz/event-5724757

PŘÍRODA V NÁS IV: ČLOVĚK MEZI PŘÍRODOU A PSYCHOTERAPIÍ

17. 10. od 10:30
Staroměstská radnice, Praha
Od 690 Kč
✔ **Konference**

Důvod k založení spolku Terapie mezi stromy bylo přesunout terapii z místností se stěnami mezi – jak napovídá název – stromy. Nyní pořádají již čtvrtou konferenci, kterou se bude snažit klást důraz právě na potenciál přírody a jejího vlivu na kvalitu duševního zdraví v terapeutickém procesu. Zároveň budou představeny modality práce s klienty v přírodě jako settingu se svými vlastními specifiky. Konference je na celý den a občerstvení bude zajištěno, program již teď naleznete na stránkách Terapie mezi stromy.

Zdroj: terapiemezistromy.cz/konference-2024

32. KONGRES K SEXUÁLNÍ VÝCHOVĚ

17.– 18. 10.
Hotel Labe, Pardubice
Od 1 800 Kč
✔ **Kongres**

Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovy, z.s. pořádá ve spolupráci se sexuologickou společností ČLS JEP kongres pro všechny odborníky, které zajímá aktuální téma sexuální výchovy v ČR. Kromě přednášek předních odborníků, jako jsou doktor Michal Pitoňák, docentka Lucie Jarkovská a další, je na programu třeba i speciální host, kterým je tvůrce známého seriálu Sex O'Clock. Konference má za cíl probrat způsoby, kterými zajistit bezpečné prostředí a wellbeing v oblastní sexuální výchovy, která je v dnešní době důležitější než kdy jindy. Pokud i ty se chceš na tomto milníku z části podílet, neváhej se přihlásit a přijet v říjnu do Pardubic!

Zdroj: planovanirodiny.cz/akce

PSYCHO PUBQUIZ

11. 11. 2024
Milá Tchýně - Minská 626,Praha - Vršovice
Zdarma
✔ **Hospodský kvíz**

Psycho Pubquiz je opět tady! Přijďte posedět, popovídat si s kamarády i poznat nové tváře a společně otestovat své znalosti nejen ze světa psychologie! Tradičně se setkáme v Milé Tchýni

ve Vršovicích. Pokud plánujete přijít, budeme rádi, když dáte „zúčastním se“ na facebookové události, abychom věděli, s kolika z vás počítat. Týmy si vytvoříte na místě. Propisky a úsměv na tváři s sebou! Těšíme se na Vás!

Pořádá Psyna - Spolek studentů KPS FF UK.

JAK PRACOVAT SE VZTEKEM U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

7. 11. od 9.00
On-line
2 700 Kč
✔ **Webinář**

Setkáváte se ve své praxi s dětským vztekem a chcete se naučit, jak s ním pracovat? Nebo jen chcete tuhle specifickou oblast více poznat? Magistra Lenka Ottová, mimo jiné i lektorka Linky bezpečí, během jednoho dne představí základní principy, jak se naučit zvládat nejenom dětský vztek a agresi, ale také například jak se v praxi nedostat do autoagrese. Webinář pořádá centrum psychologické péče Interse. Rozhodně nejde o jedinou jejich vzdělávací akci.

Zdroj: interse.cz/kurzy-pro-odborniky

KONFERENCE PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI

22. 11.–23. 11.
Prezenčně
Od 1 500 Kč
✔ **Konference**

V rámci 14. ročníku již tradiční konference Psychologie sportu v praxi se tentokrát zaměříme na širokou škálu témat, která souvisí s tréninkem dětí a mládeže. Práce s dětmi si zaslouží naši maximální pozornost. Kvalitní trenérská práce je zásadní pro přiměřený rozvoj fyzického a duševního zdraví dětí, zvyšuje pravděpodobnost nejen naplnění jejich sportovního potenciálu ve vyšším věku ale i udržení dlouhodobého kladného vztahu k pohybové aktivitě.

Zdroj: https://www.psychologiesportuvpraxi.cz/

SPECIFIKA PRÁCE S LIDMI S PORUCHAMI PŘÍJMU POTRAVY V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

12. 11. od 8.00
Cimburkova, Praha
2 000 Kč
✔ **Seminář**

Centrum Anabell a jejich věrnou práci v oblasti pomoci lidem s poruchami příjmu potravin a jejich rodinám pravděpodobně znáte a my jejich vzdělávací akce vřele a často doporučujeme. Jeden vzdělávací seminář se bude konat v listopadu a má za cíl vzdělávat pomáhající profese, včetně psychologů, o specifikách práce s lidmi s poruchami příjmu potravy, teoretických východiscích těchto poruch i konkrétních strategiích, jak si získat důvěru klientů. Seminář povede psychoterapeutka centra Anabell Mgr. Kateřina Sloviaková, DiS.

Zdroj: Událost na FB stránky Centrum Anabell

SRDCOVKY.PTX

5. 12. 2024
Viz fb událost
Zdarma
✔ **Studentská akce**

Máte oblíbené téma o kterém už vaši blízcí nechtějí ani slyšet, protože o něm mluvíte pořád? Nebo hobby, kterým byste rádi nadchli další lidi? Pojďte o nich v krátké časované prezentaci popovídat v úterý 5. 12. na druhý ročník Srdcovek.ptx! Pokud naopak poslední dobou nemáte do čeho se nadchnout, nebo jen rádi posloucháte o druhé mluvit o jejich „srdcovkách“, jste zváni jako diváci.

Stejně jako minule budou všechny prezentace časované – 15 slideů, každý na 25 vteřin. Podoba slideů už je čistě na vás.

Mluvit můžete opravdu o čemkoliv, co vám dělá radost. Dostali jste k Vánocům nový kus do své sbírky gumových kachniček? Máte potřebu s lidmi sdílet genialitu skrývající se v hudbě Taylor Swift? Už dlouho jste neměli příležitost někomu říct, jaký je váš oblíbený dinosaur? Jste přesvědčení o tom že víte, jaký je správný způsob loupání banánu? Ať je to jakkoliv, právě na Srdcovkách.ptx máte příležitost!

Pořádá Psyna - Spolek studentů KPS FF UK.

PROPLUJME TÍM SPOLU 2025

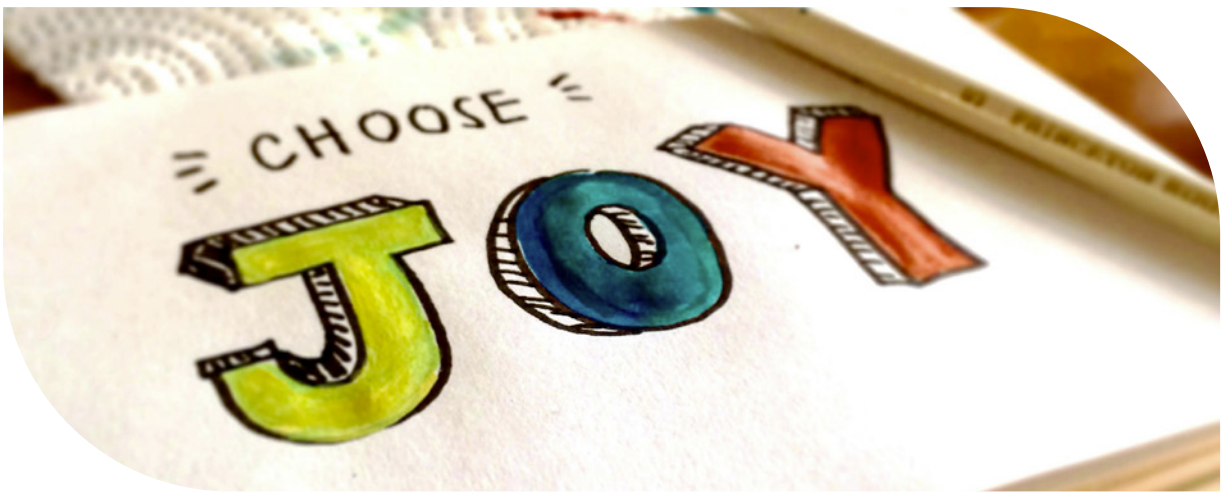
19. 1.–23. 3. 2025
On-line
9 400 Kč
✔ **On-line kurz**

Konečně akce, která (nejen) absolventům pomůže při strastiplné cestě při zakládání soukromé praxe. Psycholožky Barbara Ernest a Lenka Šilerová pořádají 9týdenní kurz, kde budou plně k dispozici, aby poradily, jak projít skrze všechny překážky, které je nutné zdolat pro bezpečný start při zakládání vlastní praxe. Po zkušenostech z minulých běhů kurz slibuje probrat ty nejaktuálnější okruhy, které absolventy často zajímají a k dispozici budou i informační texty a emaily, které poslouží jako opora i po ukončení kurzu.

Zdroj: proplujme.cz

Jak žít šťastný život podle Jonathana Haidta

MARTIN DUSÍK



zdroj: Pexels

„Jak být šťastný?“ To je bezpochyby otázka, kterou si řada z nás ve svém životě již někdy položila. Stejnou otázku si položil americký sociální psycholog Jonathan Haidt při psaní své knihy „Hypotéza štěstí“. Cílem knihy je zredukovat nekonečné množství informací o štěstí do 5 jednoduchých doporučení. Pojďme se na ně tedy podívat.

Krok 1: Poznej sám sebe

Každý z nás se rodí s určitou genetickou predispozicí. Někdo se rodí jako přirozený optimista, někdo jako pesimista a každý z nás máme tzv. standardní úroveň štěstí, ke které se postupně vracíme jak po příjemných, tak nepříjemných zkušenostech. Nejsme však odsouzeni žít tak, jak jsme se narodili. Existují způsoby, jak naše emoční prožívání změnit. K tomu však musíme znát sami sebe. To je první krok ke šťastnějšímu životu.

Haidt doporučuje řadu způsobů, jak se lépe poznat. Můžete například podstoupit „General Happiness Scale“ test na webu www.authentichappiness.org, který vám sdělí, zda jste spíše optimisté či pesimisté. Pokud získáte nízké skóre, můžete vyplnit „CES-D (depression) Questionnaire“ na stejném webu. Pokud vám v tomto testu vyjde skóre více než 16, doporučuje Haidt vyhledat odbornou pomoc, obzvlášť pokud se takto cítíte více než pár týdnů. Nyní víte něco víc o sobě. Otázkou je, co dál?

Krok 2: Posilni své tělo a svou mysl

Každý z nás má bezpochyby určité aspekty sebe, které by rád změnil. Jste od přírody pesimista? Jste velmi citliví na odmítnutí? Máte tendenci zadržovat hněv? Přemítáte o věcech, které jste měli říct, a celé dny si vyčítáte věci, které jste řekli?

Naštěstí existuje řada způsobů, jak takových změn dosáhnout. Haidt zmiňuje specificky 3: kognitivní terapii, meditaci a antidepresiva. Tyto metody jsou účinné, protože oslovují jak vědomou, tak nevědomou část našeho Já a pomáhají jim se sladit a postupně změnit. O kognitivní terapii doporučuje Haidt knihy jako „Mind Over Mood“ od Padeského a Greenbergera, „Cítit se dobře“ od Davida Burnse a „Naučený optimismus“ od Martina Seligmana. Pokud vás spíše zaujala meditace navštivte: www.how-to-meditate.org.

Důležité je však i posilovat své tělo. Pouhých 15 minut fyzické aktivity denně má značné pozitivní účinky na psychické i fyzické zdraví. Ještě jednodušší způsob, jak se o své tělo starat, je užívat denně 2 kapsle rybího oleje. Výzkumy ukazují, že zejména u lidí se sklonem k depresi zlepšují omega-3 mastné kyseliny (jejíž nejbohatším zdrojem je rybí olej) funkci mozku a náladu a mají řadu dalších přínosů pro mozek a srdce.

Pokud výše uvedené postupy nefungují, může být vhodné zvážit léčbu. Selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI), jako jsou Prozac, Lexapro nebo Zoloft, jsou velmi účinné a doslova konají zázraky

Krok 3: Posilni své vztahy

Lidé jsou společenští tvorové. Byli jsme stvořeni pro lásku, přátelství a rodinu a když se ocitneme příliš často sami nebo se vzdálíme od společenských vazeb, tak se náš stav v mnoha ohledech zhoršuje. I ti, kdo preferují samotu, často uvádějí, že se cítí šťastnější ve společnosti jiných lidí. Udržování pozitivních mezilidských vztahů však není snadné, a to obzvlášť s postupujícím věkem. Vztahy je třeba opečovávat a dbát o ně, ne je považovat za samozřejmost.

Pracujte tedy na svých nejcennějších vztazích. Udělejte pro vaše blízké něco promyšleného a neobvyklého i přes to, že se to může zdát trapné. Rozhodně to ocení. Pracujte na svém manželství nebo partnerství. Přečtěte si s vaším partnerem nebo partnerkou nějakou dobrou knihu o manželství, Haidt doporučuje „Sedm principů spokojeného manželství“ od Johna M. Gottmana.

Najděte si skupinu přátel, se kterými budete pravidelně dělat nějakou aktivitu, ať je to hraní karet, sledování seriálů nebo nějaký sport. To se však snadno řekne. Sestavit takovou partu přátel se může zdát děsivé. Stačí ale začít pomalu. Nejprve začněte s jedním nebo dvěma přáteli a později je můžete požádat, aby pozvali jednoho nebo dva své přátele a rázem máte partu. Pokud vám to i tak připadá moc, pořiďte si psa. Vyvinuli se společně s námi a jejich schopnost navazovat vztahy a milovat se dobře shoduje s tou naší. Konec konců o tom, jak může fungovat léčba psem si můžete v tomto číle přečíst v článku o canisterapii.

Krok 4: Udělej si práci příjemnou

Práce nás dělá nejšťastnějšími, pokud nás naplňuje a když cítíme, že má pozitivní dopad na svět a lidi kolem nás. Haidt rozlišuje 3 typy práce: zaměstnání, kariéru a poslání (calling). Lidé, pro které je práce

zdroj: Pexels

zdroj: Freepik

zaměstnání ji vykonávají pouze kvůli výplatě. Pokud má člověk ambice ve své práci růst a zlepšovat se, stává se z ní kariéra a pokud v ní vidí hlubší smysl, stává se z ní poslání.

Zamyslete se tedy nad tím, co pro vás práce znamená. Představuje pro vás zaměstnání, kariéru nebo poslání? Pokud je vaše práce pouze zaměstnání, je to v pořádku, pokud máte nějaký ušlechtilý cíl, který sledujete jinde (např. dobrovolnictví). Ale ať už je vaše práce jakákoli, zkuste se zamyslet, jakým způsobem pomáhá lidem, nebo přispívá k obecnému dobru.

Pokud práci teprve hledáte nebo se ji chystáte změnit, identifikujte vaše silné stránky a pokuste se najít pozici, která je s nimi v souladu. Vyplňte „VIA Signature Strengths“ dotazník na webové stránce www.authentichappiness.com. Vezměte svých pět nejsilnějších stránek a zkuste najít způsob, jak je ve vaší práci využívat. Pokud je vaší silnou stránkou „láska k učení“, přečtěte si něco navíc o nejnovějších trendech ve vašem oboru nebo o historii vaší profese. Pokud jste silní v oblasti sociální inteligence, oslovte spolupracovníky, kteří procházejí těžkým obdobím. Dávejte si malé výzvy související s vašimi silnými stránkami a budete se rázem cítit šťastnější.

Krok 5: Zlepši své propojení s něčím, co tě přesahuje

Haidt připodobňuje lidi ke včelám: Náš život má plný smysl jen jako členové většího úlu. V moderní době však tento pocit zapojení do většího celku často chybí. Zvažte tedy účast na nějaké náboženské praxi. Připojte se k nějaké dobrovolnické organizaci. Zkuste najít místo, kde se můžete na chvíli odtrhnout od vlastního Já a být něčím, co vás přesahuje.

Pár slov na závěr

Štěstí není nepřetržitý pocit spokojenosti a radosti. Štěstí je stav lidské bytosti, jež našla rovnováhu sama v sobě, ve vztazích s druhými lidmi a s okolním světem. Štěstí přichází jak zevnitř, tak zvenčí. Neexistuje jedna věc, která by nás magicky dělala šťastnými. Šťastnými nás dělá celá řada různých faktorů, o které musíme všechny pečovat, pokud chceme žít opravdu šťastný život. Toto je hypotéza štěstí. ∎

zdroj: archiv prof. Haidta

Jonathan Haidt je profesorem psychologické etiky na New York University. Specializuje se zejména na emoce a morální etiku, je spoluzakladatelem tzv. teorie morálních základů (Moral Foundations Theory) a významným představitelem školy pozitivní psychologie. V roce 2012 byl zařazen na žebříček Sto nejvlivnějších intelektuálů světa časopisu Foreign Policy.

Múza má

KATEŘINA KLAZAROVÁ

Vezmi mě tam, kde básníci umírají,
k jezerům zamlženým snem,
kde duše palčivými hlasy naříkají.
Co mohla změnit jsem?

Múzo má,
oči hnědé a hluboké,
kouzelnější než přání odvěké,
Múzo má,
kampak jsi mi zmizela?

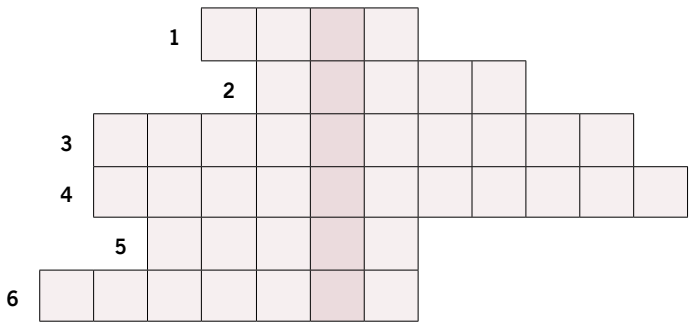
Vezmi mě tam, kde mohu žít,
do luk touhou protkaných,
kde ptáci budou vít
lásku do vlasů mých.

Múza má,
oči hloubkou nezměrné,
barvou i srdcem proměnné,
Múza má,
vždy mi v duši sídlila.

zdroj: Spencer Dowdeswell, Pexels

Soutěž

Vyluštěte křížovku!



Soutěžíme o tři publikace:
Střed se hroutí zevnitř (E. R. Saks; Triton),
Jiný svět – jak jej odhalit, prožít, pochopit: Průvodce světem lidí s demencí (E. Schützendorf, J. Datum; Pasparta),
Umění naslouchat (E. Fromm; Portál).

Výslednou tajenku posílejte do 31. 11. 2024 na pocitek@ff.cuni.cz. Do předmětu, prosím, uveďte SOUTĚŽ a připojte informaci, o které publikace si přejete soutěžit.

Řešení uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla: EMPATIE
Gratulujeme všem výhercům, které jsme kontaktovali!

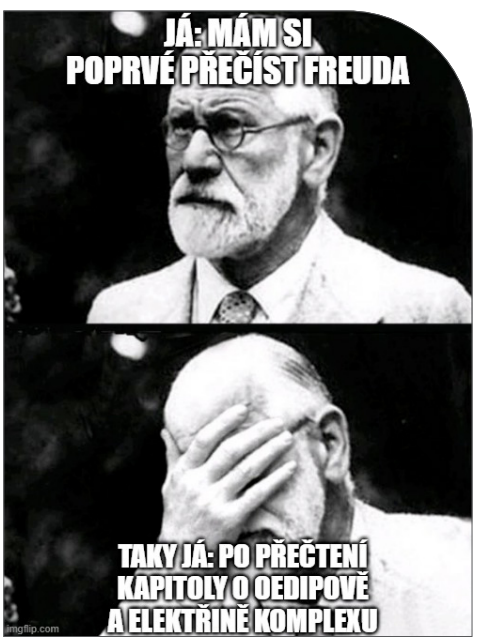
1. Kyselina; hlavní inhibiční neurotransmiter.
2. Významný americký psycholog; první vyučující v USA, který nabízel předmět Psychologie.
3. Usnadnění; pozitivní vliv jiného člověka vykonávajícího stejnou činnost.
4. Celoživotní proces formování člověka společností.
5. Americký psychiatr; autor přístupu Transakční analýza.
6. Německo-britský psycholog; autor osobnostního modelu PEN.

Psyna

PSYNA

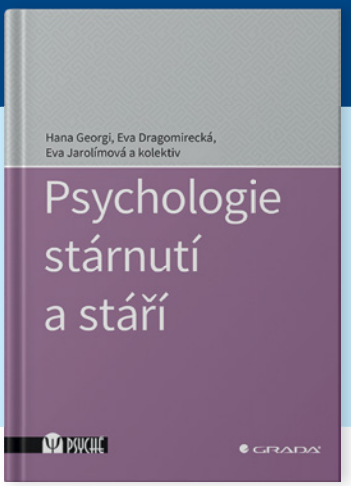
Víte, že na Katedře psychologie FF UK je Psyna? Spolek studentů psychologie pravidelně organizuje PubQuizy, super přednášky, lezení na umělé stěně, kytarové večery, posezení v hospůdce s učiteli, besedy s absolventy o praxi a další! Pokud jste složitě hledali možnosti, jak se poznat s dalšími studenty, neformálně se seznámit s učiteli a vůbec si užít ke studiu nějakou psychologickou psinu, pak jste právě našli. Můžete se také podílet na organizaci akcí nebo vymýšlet nové akce, stačí se nám ozvat na *psyna.ffuk@gmail.com*.

Těšíme se na další akci,
Spolek Psyna



zdroj: Redakce

Tipy pro studium



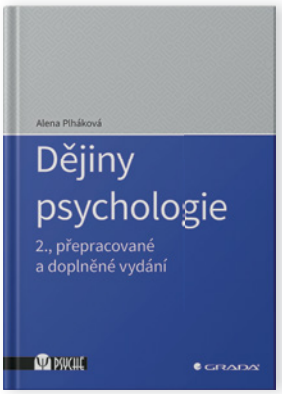
NOVINKA

Psychologie stárnutí a stáří

Georgi Hana, Dragomirecká Eva, Jarolímová Eva

Motto této monografie zní „Každý člověk je jedinečný". Jedinečnost je i ve stylu každého z autorů rozsáhlého kolektivu, který se zde spojil, aby zájemcům přiblížil šíři problematiky psychologie stárnutí a stáří včetně kontextu dalších gerontologických disciplín a otázek.

599 Kč
432 stran
167×240 mm



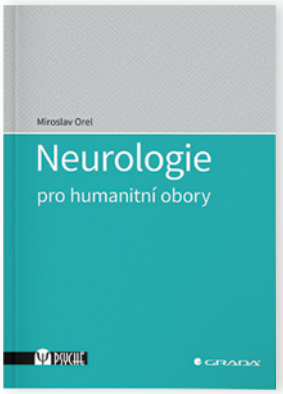
499 Kč
416 stran
167×240 mm

Dějiny psychologie

2., přepracované a doplněné vydání

Plháková Alena

Psychologie citlivě reaguje na předmět svého vědeckého zkoumání, kterým je lidská mysl a její proměny v prudce se vyvíjejícím světě. Údaje, které dříve nashromáždila, například o lidské sexualitě, motivaci nebo o rozdílech mezi muži a ženami, nezůstávají trvale platné, takže neustále vznikají její nové koncepty, směry a metodologické přístupy.

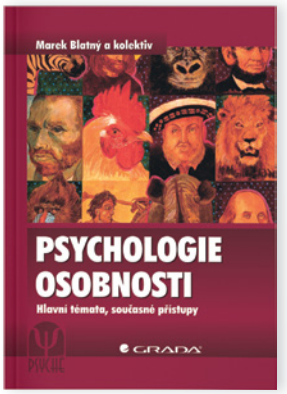


699 Kč
536 stran
167×240 mm

Neurologie pro humanitní obory

Orel Miroslav

Předložená publikace čtenářům z nelékařských oborů srozumitelnou formou představuje neurologii – samostatný obor soudobé medicíny, který se specializuje na nemoci centrální a periferní nervové soustavy. Záměrem je přiblížit danou problematiku co nejsrozumitelněji a nejpřístupněji při současném zachování odbornosti výkladu.



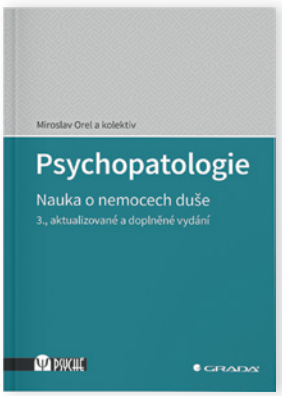
499 Kč
304 stran
167×240 mm

Psychologie osobnosti

Hlavní témata, současné přístupy

Blatný Marek a kolektiv

Monografie shrnuje nové poznatky o hlavních tématech psychologie osobnosti: temperamentu, rysech, inteligenci, sebepojetí, motivaci a vývoji osobnosti. Pozornost je věnována též otázkám osobní pohody a duchovního rozměru života. Do knihy je zařazeno i téma zcela nové: lidské ctnosti a silné stránky charakteru.



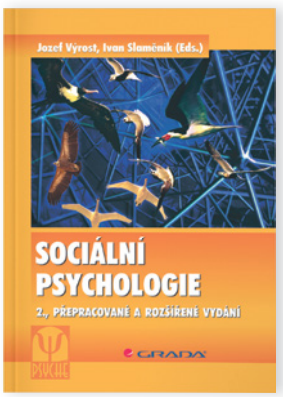
599 Kč
432 stran
167×240 mm

Psychopatologie

Nauka o nemocech duše, 3., aktualizované a doplněné vydání

Orel Miroslav a kolektiv

Třetí vydání úspěšné, hojně využívané publikace nabízí stručný přehled o dnes stále aktuálnějším oboru psychopatologie. Přístupnou a čtivou formou přináší základní informace o široké oblasti duševních poruch všem, kdo knihu vezmou do ruky kvůli splnění studijních povinností, kvůli potřebám své profese nebo jen ze zájmu.



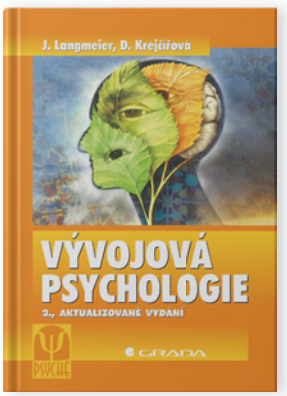
549 Kč
416 stran
167×240 mm

Sociální psychologie

2., přepracované a rozšířené vydání

Výrost Jozef, Slaměník Ivan

Druhé, rozšířené vydání úspěšné publikace přináší informace o základech, vývoji i nejnovějších objevech v oboru. Autoři srozumitelnou a přehlednou formou vymezují předmět sociální psychologie, pojednávají mimo jiné o sociálním chování, sociální inteligenci, komunikaci i sociálních skupinách.



459 Kč
368 stran
167×240 mm

Vývojová psychologie

2., aktualizované vydání

Langmeier Josef, Krejčířová Dana

Hlavní poznatky o psychické ontogenezi člověka vycházející z klinické praxe zkušených autorů přináší tato kniha ve svém nejnovějším vydání. Obsahuje ucelený teoretický základ oboru, a je proto již dlouhá léta základní učebnicí pro studenty na vysokých školách a studijním materiálem pro zájemce z řad psychologů, pedagogů, pediatrů, ale i zainteresovaných laiků.

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE FF UK

Kam dál?

instagram.com/casopis_pocitek/

facebook.com/CasopisPocitek/

Máte nápad na článek, nebo se Vám právě honí hlavou, co se Vám v tomhle čísle (ne)líbilo? No tak nám o tom hned řekněte! Třeba na *pocitek@ff.cuni.cz*