



Co víme o štěstí

Metodika

Obsah

Didaktické a metodické principy	2
Edukační cíl/e a jejich vazba na vzdělávací oblasti RVP	4
Anotované rozšiřující informační zdroje (pro učitele).....	5
Doporučený průběh vyučovací hodiny	6
Tabulka pro zápis výsledků testu	9

Tento výstup lze užít v souladu s licenčními podmínkami Creative Commons [BY-SA 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Uvedené se nevztahuje na díla nebo jiné předměty ochrany (např. obrazovou či fotografickou dokumentaci), které jsou ve výstupu užity zejména na základě smluvní licence nebo výjimky či omezení příslušných práv, jak je uvedeno u konkrétního jednotlivého předmětu ochrany.

Didaktické a metodické principy

Odkaz na materiál: <https://digikult.phil.muni.cz/wp-content/DVZ/stesti/stesti.html>

Cílem digitálního vzdělávacího zdroje je přiblížit žákům pojem štěstí jako psychologický a filozofický fenomén. Stručně seznamuje se snahami o uchopení tohoto pojmu napříč historií, zejména se však zabývá náhledem moderní psychologie. Představuje žákům tzv. pozitivní psychologii – moderní psychologický směr zaměřený na podporu a rozvíjení dobrých aspektů lidského života. Žáci se tak dozví nejen o pozitivní psychologii a její historii, ale i o sobě samotných a o tom, co by mohli udělat pro to, aby zlepšili kvalitu svého života.

Klíčové otázky:

1. Co je to štěstí a co o něm ví psychologie?
2. Jakým způsobem lze podpořit svůj psychický stav, abychom byli šťastnější?

Edukační cíl/e:

1. Žák se seznámí se základními přístupy a koncepty vztahujícími se k fenoménu štěstí a s nimi spojeným evaluačním nástrojem. (zapamatování si)
2. Žák dokáže popsat své slabé a silné stránky ve vztahu k duševní rovnováze. (hodnocení)
3. Žák dokáže porozumět svému stavu v souvislosti se štěstím a použít vybrané metody a postupy pro jeho zlepšování. (aplikace, hodnocení)

Výstupy z interakce s DVZ:

1. Znalostní rovina: Znalost základní přístupů k problematice štěstí, seznámení se základy pozitivní psychologie u Martina Seligmana a jeho následovníků; seznámení se základními nástroji na rozvoj štěstí; seznámení s vybranými literárními díly odpovídajícími na otázky po šťastném životě a podstatě štěstí.
2. Dovednostní rovina: Schopnost interpretovat a hodnotit vývoj představ o štěstí, srovnat je se současným stavem; schopnost využívat a zpracovávat informace různého druhu, vyhodnocení osobního dotazníku.
3. Hodnotová rovina: Uvědomění si významu štěstí a psychické pohody pro zdraví a úspěch jedince; reflexe významu psychologické dimenze zdraví; osvojení si pozitivního přístupu k vlastnímu štěstí a duševnímu zdraví.

Klíčové kompetence, které jsou v DVZ rozvíjeny:

- o Kompetence k učení:
 - své učení a pracovní činnost si sám plánuje a organizuje, využívá je jako prostředku pro seberealizaci a osobní rozvoj
 - efektivně využívá různé strategie učení k získání a zpracování poznatků a informací, hledá a rozvíjí účinné postupy ve svém učení, reflektuje proces vlastního učení a myšlení
 - kriticky přistupuje ke zdrojům informací, informace tvořivě zpracovává a využívá při svém studiu a praxi
 - kriticky hodnotí pokrok při dosahování cílů svého učení a práce, přijímá ocenění, radu i kritiku ze strany druhých, z vlastních úspěchů i chyb čerpá poučení pro další práci
- o Kompetence sociální a personální:
 - posuzuje reálně své fyzické a duševní možnosti, je schopen sebereflexe

- přizpůsobuje se měnícím se životním a pracovním podmínkám a podle svých schopností a možností je aktivně a tvořivě ovlivňuje
- projevuje zodpovědný vztah k vlastnímu zdraví a k zdraví druhých

Použité vzdělávací paradigma a edukační metody/přístupy/aktivizační prvky:

- o Konstruktivistické metody
- o Práce s dobovými materiály, s digitalizovaným kulturním dědictvím
- o Sledování procesu myšlení, diskuse, formulování názorů a pohledů
- o Kritická diskuse rozporující běžné prekoncepty
- o Reflexe vlastní životní situace či životního přístupu

Předchozí znalosti, (digitální) dovednosti a zkušenosti učitele: Dobrá orientace v základních konceptech pozitivní psychologie (alespoň na úrovni knihy M. Seligmana [Vzkvétání](#) nebo kratšího, ale akademicky orientovaného článku [Štěstí jako předmět vědeckého zkoumání pozitivní psychologie](#)) a znalost prozaické literatury zajímavé či atraktivní pro cílovou skupinu. Výhodný je základní přehled v psychologii a antické filozofii.

Edukační cíl/e a jejich vazba na vzdělávací oblasti RVP

- **Český jazyk a literatura:**
 - o Literární komunikace: rozliší a specifikuje jednotky vyprávění (časoprostor, vypravěč, postavy) a zhodnotí jejich funkci a účinek na čtenáře; samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl.
- **Občanský a společenskovední základ:**
 - o Člověk jako jedinec: objasní, proč a jak se lidé odlišují ve svých projevech chování, uvede příklady faktorů, které ovlivňují prožívání, chování a činnost člověka; vyloží, jak člověk vnímá, prožívá a poznává skutečnost, sebe i druhé lidi a co může jeho vnímání a poznávání ovlivňovat; využívá získané poznatky při sebepoznávání, poznávání druhých lidí, volbě profesní orientace.
- **Člověk a svět práce:**
 - o Trh práce a profesní volba: kriticky posoudí své zdravotní, osobnostní a kvalifikační předpoklady pro volbu dalšího studia a profesní orientace.
- **Osobnostní a sociální výchova:**
 - o Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti
 - o Morálka všedního dne

Anotované rozšiřující informační zdroje (pro učitele)

Vybrané zdroje k tématu jsou dostupné v [digitální sbírce](#) vytvořené knihovnicí Moravské zemské knihovny. Při výběru dokumentů byly uplatněny odborné kurátorské postupy.



Další doporučené informační zdroje:

[Vzkvétání](#) – základní literatura k tématu nabízí pohled na téma štěstí a pozitivní psychologie, včetně praktických textů, příkladů a konceptů, se kterými lze dále pracovat.

[Centrum pozitivní psychologie](#) – bohatý rozcestník zdrojů (hlavně odbornějších) z oblasti pozitivní psychologie. Je možné jej využít například pro budování vlastních kolekcí k tématu.

[PositivePsychology.com](#) – méně odborný, ale dostupný popularizační web o pozitivní psychologii, sleduje především praktickou linku celé problematiky naučeného optimismu a štěstí.

[The New Era of Positive Psychology](#) – TED talk Martina Seligmana s českými titulky nabízí ve 23 minutách shrnutí problematiky pozitivní psychologie a její možnosti pro zlepšování života jednotlivých lidí.

[Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život](#) – kniha obsahující konkrétní cvičení a přístupy k tomu, jak pracovat s pocitem vlastního štěstí a optimismu.

[Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání](#) – dílo od českého popularizačního autora klade fenomén psychologie štěstí do širších sociálních i spirituálních souvislostí.

Doporučený průběh vyučovací hodiny

Časová dotace: 90 minut

Cílová skupina: žáci vyšších ročníků osmiletého a šestiletého gymnázia, 1. až 4. ročníku čtyřletého gymnázia

Počet žáků: limitován počtem počítačů, tabletů nebo dalších zařízení pro žáky

Využité vzdělávací technologie: vlastní počítač nebo mobilní zařízení (tablet, mobilní telefon) s připojením na internet, sluchátka

Výstupy žáka z interakce s DVZ: soupis vlastních silných stránek, diskuse

Evaluační prvky použité učitelem: analýza diskuse

Další možné didaktické pomůcky, materiál: vytištěná *Tabulka pro zápis výsledků testu* (viz str. 9) pro každého žáka

Předchozí znalosti, dovednosti a zkušenosti žáků: Očekává se základní zkušenost s problematikou psychologie a znalost základních osobností antické filozofie.

Didaktická úskalí/limity: Materiál pracuje s vizuálními materiály, je proto nevhodný pro nevidomé a slabozraké žáky bez asistence. Současně ale platí, že většina materiálu je snadno strojově čitelná, takže s asistencí může žák s DVZ pracovat. Materiál obsahuje také videa, k nimž jsou však k dispozici titulky.

Příprava učitele na hodinu: Předpokladem pro úspěšný průběh výuky je to, aby před zahájením vyučovací hodiny byly připraveny vzdělávací technologie v aktivním stavu a aby byly zajištěny všechny technické podmínky pro práci žáků s DVZ. Pokud žáci využívají své mobilní telefony nebo tablety, je žádoucí předem je požádat, aby si na vyučovací hodinu svá zařízení aktivovali a připravili si sluchátka pro poslech audio nahrávek. Učitel by se také měl seznámit s materiálem a připravit si otázky k diskusi.

Doporučený průběh vyučovací hodiny:

Úvod	<p>Vyučující uvede téma otevřením krátké diskuse o tom, co je to štěstí a co pro jednotlivé žáky znamená být šťastný/á. Vede je k uvědomění si toho, že to, nakolik se nám v životě daří a jak jsme spokojeni, do velké míry souvisí s tím, jakou máme povahu, vlastnosti a silné stránky (čímž žáky připraví na vyplnění testu silných stránek).</p> <p>Může také využít krátké metody brainstormingu a zeptat se žáků, kdo je pro ně vzorem, ideálem, příkladem dobrého, charakterního, úspěšného člověka. Vyučující může návrhy žáků psát na tabuli a ke každému z nich pak společně s žáky doplnit, jaké dobré vlastnosti daný člověk má/měl, proč je oceňován.</p> <p>Poté vyučující nasdílí žákům link na DVZ.</p>	15 minut
Samostatná práce s DVZ 1	<p>Zadání učitele: Samostatně si projděte první čtyři kapitoly DVZ (tj. <i>Co je pozitivní psychologie, Aplikace pozitivní psychologie, Historie zkoumání ctností a silných stránek, Flow a silné stránky</i>).</p> <p>Práce žáků: Žáci samostatně procházejí DVZ.</p>	30 minut
Test silných stránek	<p>Zadání učitele: Pokuste se si sami uvědomit, jaké máte silné stránky. Díky kterým vlastnostem se vám daří dosahovat vašich cílů? Za co vás rodiče nebo učitelé chválí? Co na vás oceňují vaši spolužáci a kamarádi? Zapište si na papír, kterých svých dobrých vlastností jste si vědomi.</p> <p>Poté si vyplňte <i>Test charakteristických silných stránek</i>. Žádná odpověď v testu není správná nebo špatná. Důležité je, abyste odpovídali co nejupřímněji. Výsledky testu zaznamenejte do tabulky (viz příloha na str. 9). Na vyplnění testu máte 10 minut.</p> <p>Práce žáků: Žáci samostatně vyplňují test.</p>	10 minut
Reflexe ve dvojicích	<p>Zadání učitele: Srovnajte si výsledky testu se seznamem svých dobrých vlastností, který jste si sepsali předem. Nacházíte nějaké podobnosti nebo průniky? Nebo vás naopak překvapily rozdíly?</p> <p>Nyní vytvořte dvojice a podělte se se spolužákem/spolužačkou o výsledky svého testu. Sdělte si navzájem ve dvojici nakolik s výsledky testu souhlasíte a zdali byste svému spolužákovi/spolužačce nějaké další vlastnosti doplnili.</p> <p>Práce žáků: Žáci diskutují ve dvojicích.</p>	10 minut
Samostatná práce s DVZ 2	<p>Zadání učitele: Nyní již znáte výsledky testu, který vás upozornil na vaše dobré vlastnosti a silné stránky. Získali jste také informaci o svých přednostech od svého spolužáka/spolužačky. Pojďme se tedy společně podívat na to, jak konkrétně můžeme své silné stránky rozvíjet. Projděte si samostatně kapitoly <i>Přehled ctností a silných stránek, Více o silných stránkách</i> a <i>Vyrovnanost silných stránek</i>.</p>	15 minut

Práce žáků: Žáci samostatně procházejí DVZ a dozvídají se více informací o silných stránkách, jejich definici, výzkumu a uplatnění. Soustředí se na ty stránky své osobnosti, které vychází jako nejlépe (nejvýše) hodnocené.

Skupinová reflexe **Zadání učitele:** Poslední část hodiny bude věnována skupinové reflexi a shrnutí obsahu DVZ. **10 minut**

Práce žáků: Žáci mohou tohoto prostoru využít ke skupinovému sdílení vlastního pohledu na výsledky testu a další části DVZ, případně i k položení doplňujících dotazů vyučujícímu.

Alternativa 1: Žáci si mohou DVZ a test silných stránek projít samostatně před hodinou (doma), hodina pak může být věnována reflexi výsledků a diskusi, případně navazujícímu výkladu v souladu s učebním plánem nebo dalším aktivitám (viz *Rozšiřující cvičení (nejen) na doma*).

Alternativa 2: V případě časové dotace 45 minut není nutné, aby žáci samostatně procházeli celý DVZ, ale vyučující může vybrat jen některé části, které si potom třída může projít společně, např. za pomoci dataprojektoru.

Alternativa 3: Práce na DVZ může být případně rozdělena do více vyučovacích hodin, přičemž některé aktivity (*Test charakteristických silných stránek, Rozšiřující cvičení*) mohou být žákům zadány jako domácí úkoly.

Tabulka pro zápis výsledků testu

Moudrost a poznání

Zvídavost, zájem o svět	
Láska k učení a vzdělávání	
Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení	
Tvořivost, originalita, vynalézavost	
Sociální a emoční inteligence	
Vhled, moudrost	

Odvaha

Statečnost, udatnost	
Vytrvalost, pracovitost, píle	
Integrita, autentičnost, upřímnost	

Láska a lidskost

Laskavost a štědrost	
Láska, schopnost milovat a být milován	

Spravedlnost

Občanství, sociální zodpovědnost, týmová práce	
Spravedlnost a nestrannost	
Vůdcovství, schopnost vést druhé lidi	

Umírněnost

Kontrola a sebekázeň	
Obezřetnost, opatrnost	
Pokora a skromnost	

Transcendence

Smysl pro krásu a dokonalost	
Vděčnost	
Naděje, optimismus, orientace na budoucnost	
Spiritualita, smysluplnost, víra	
Odpuštění a milosrdenství	
Smysl pro humor, hravost	
Vitalita, elán, nadšení	