

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

**silné
stránky
charakteru**
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

**vaše
přednosti**
způsoby měření

**zvyšování
životní
spokojenosti**
možné využití

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

Linley et al.
(2007)

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



Co jsou silné stránky charakteru?



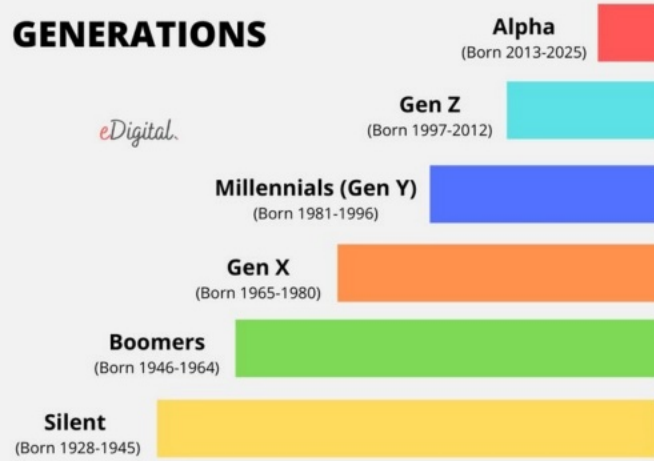
"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

Sebereflexe

**Via
Institute
on
Character**

**Gen
X, Y,
Z**

GENERATIONS



-> 1965-1980 -> 1981-1994 -> 1995-2010 -> 2010-2029



<https://www.kasasa.com/articles/generations/gen-x-gen-y-gen-z>

Co jsou silné stránky charakteru?



"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

Sebereflexe

Via
Institute
on
Character

Gen
X, Y,
Z

Character Strengths

Character Strengths are the **positive parts of your personality** that impact how you **think, feel and behave**. Scientists have identified **24** character strengths that you have the capacity to express. By taking the VIA Survey you will discover your unique character strengths **profile**. **Knowing and applying** your highest character strengths is the key to you **being your best self**.

When you know your best character traits, you can **improve your life and thrive**. Research shows that using your character strengths can help you:

- Improve your **relationships**
- Enhance **health and overall wellbeing**
- Buffer against, manage and overcome **problems**

Workers who use four or more of their signature strengths at work have more **positive work experiences** and report their work is a **calling** in their life.

Character strengths are different than your other personal strengths, such as your unique skills, talents, interests and resources, because they reflect the **"real" you—who you are at your core**. Every individual possesses all 24 character strengths in different degrees, giving each person a **unique character strengths profile**.

Co jsou silné stránky charakteru?



"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

Sebereflexe

**Via
Institute
on
Character**

**Gen
X, Y,
Z**



- **V čem jsem opravdu dobrý/á?**
- **V čem vynikám?**
- **Co mi jde lépe než ostatním?**

Co jsou silné stránky charakteru?



"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

Sebereflexe

**Via
Institute
on
Character**

**Gen
X, Y,
Z**

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

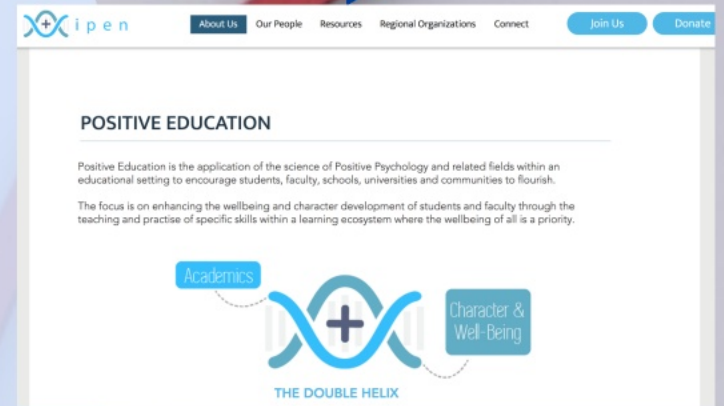
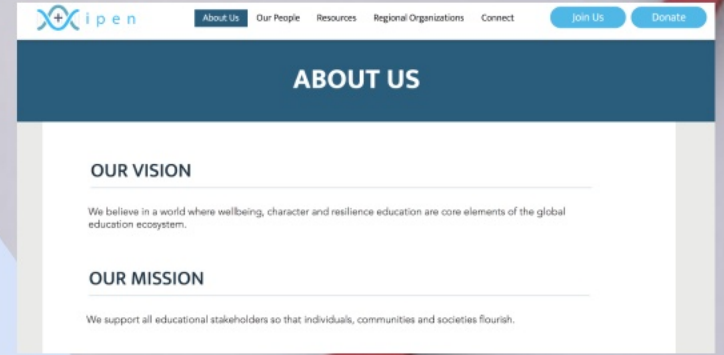
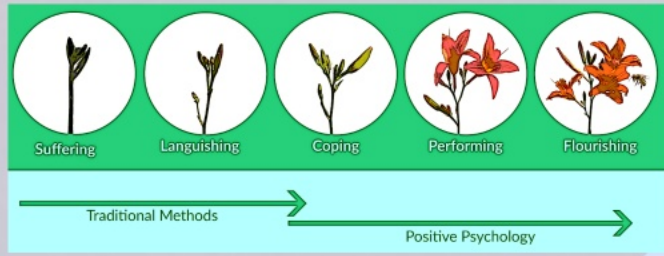
zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

VIA
character
strengths

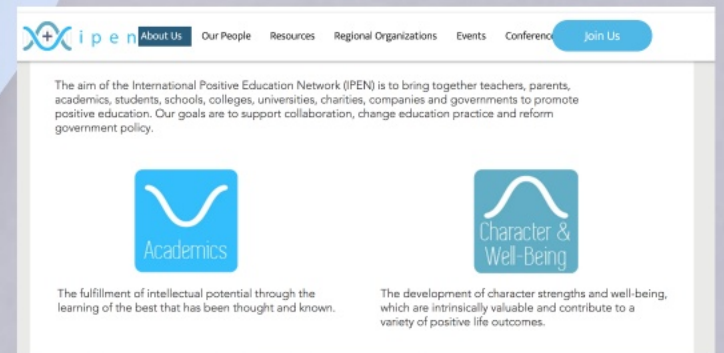
Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky





**Výzkumy
využívání
SSCH**



Praktické výhody využívání silných stránek osobnosti již byly potvrzeny v několika výzkumných studiích!

R. Govindji a A. Linley (2007) zjistili, že ti vysokoškolští studenti, kteří v životě využili vají svých silných stránek, **jsou spokojenější a šťastnější, mají vyšší sebedůvěru a sebeúctu a vnímají svůj život jako naplňující.**

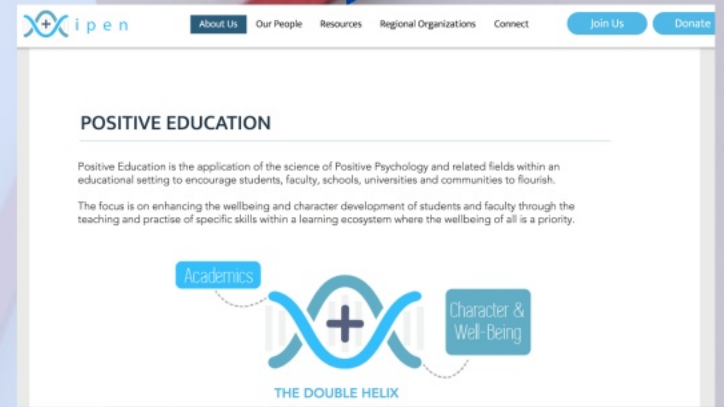
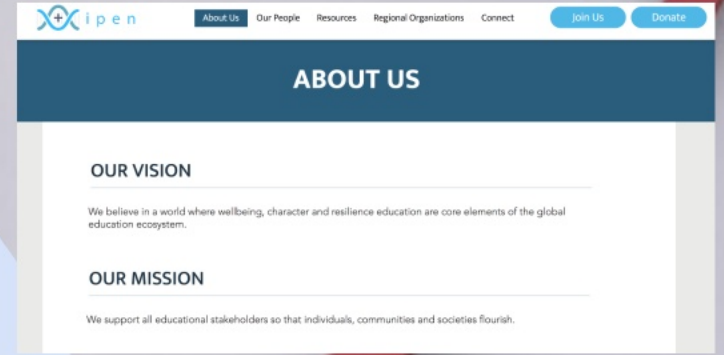
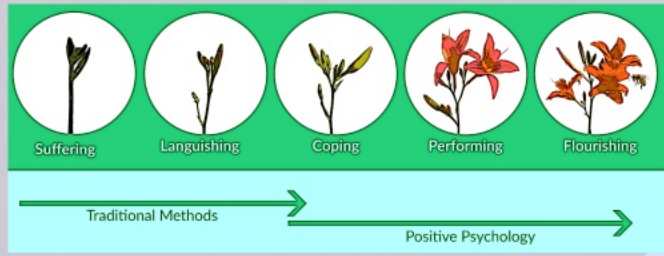
Ch. Peterson, N. Park a M. Seligman (2006) se pokusili nalézt také odpověď na otázku, zda a jak silné stránky charakteru souvisejí se zážitkem **onemocnění a následnou úzdavou.** Na základě retrospektivní studie našli nevelký, ale spolehlivý vztah mezi prodělaným somatickým onemocněním a silnými stránkami charakteru, jako jsou smysl pro krásu, statečnost, zvidavost, spravedlivost, odpuštění, vděčnost, smysl pro humor, laskavost, láska k učení a spiritualita. U psychických poruch našli souvislosti s následu jícimi silnými stránkami: smysl pro krásu, tvořivost, zvidavost, vděčnost a láska k učení. Problematická minulost byla spojena se sníženou životní spokojeností, ale pouze u těch respondentů, kteří se z nemoci dosud nezotavili. V případě somatických onemocnění se míra životní spokojenosti méně snížila u těch, kteří disponují silnými stránkami, jako jsou statečnost, laskavost a smysl pro humor, a u pacientů s duševní poruchou se silnými stránkami ocenění krásy a lásky k učení. Autoři na základě těchto výsledků připouštějí, že uzdravení se z nemoci může být ku prospěchu posílení charakteru.

A. Linley a kol. (2010) potvrdili také kladný vztah mezi **využitím silných stránek a dosahování vytčených cílů.** Tyto výsledky byly ověřeny v dalších podobných výzkumech (Proctor a kol., 2009).

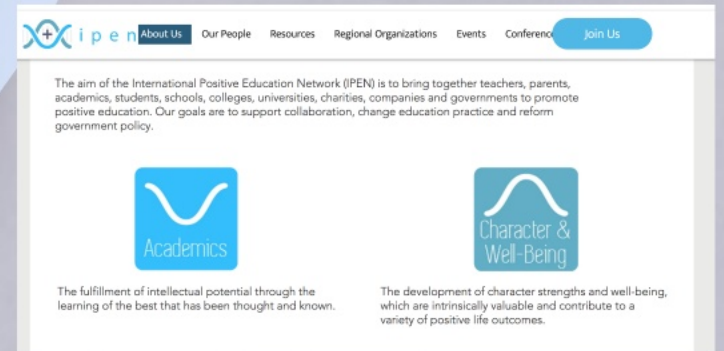
M. Seligman a kol. (2005) zjistili, že lidé, kteří se snažili projevovat ve svém životě různými způsoby své silné stránky, vykazovali **vyšší míru prožívaného štěstí a méně de presivních symptomů.**

Využívání silných stránek charakteru souvisí také s **nižší mírou prožívaného stresu, lepším pracovním výkonem a delším trváním pracovního vztahu zaměstnance u své firmy.** Tyto výsledky potvrzuje i zjištění, že lidé, kteří v práci využívají – ať již vědomě nebo bezděčně – svých silných stránek, jsou do práce **více zaangažovaní** (Wood a kol., 2010; Stefanyszyn, 2007; Minhas, 2010, cit. dle Linley a kol., 2010). Uplatňování silných stránek v pracovním procesu tedy predikuje míru pracovního zaujetí, jež přímo souvisí s ekonomickou úspěšností firmy (Harter a kol., 2002).

Zajímavé přesahy byly nalezeny i ve sféře osobního rozvoje. **Lidé, kteří usilují o svůj osobní rozvoj, se rychleji zlepšují v těch oblastech, v nichž už jsou dobří, než v těch, které jsou spojeny s jejich slabšími stránkami** (Sheldon a kol., 2002).



**Výzkumy
využívání
SSCH**



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



Autodiagnostika

silných stránek charakteru

**diagnostika
SSCH
druhých**

bez testu

s testem

24
VIA Character Strengths

| | | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------------|-----------|
| appreciation of beauty & excellence | bravery | creativity | curiosity |
| fairness | forgiveness | gratitude | honesty |
| humility | humor | judgment | kindness |
| love | love of learning | perseverance | prudence |
| self-control | sense of meaning | social intelligence | teamwork |
| | | zest | |
| | | mindfulness | |

For more information contact:
Mayerson Academy 11c@mayersonacademy.org
513-475-4101 | Cincinnati, Ohio

thriving learning communities

**bez testu
(Peterson & Sligman,
2004)**

**bez testu
(Linley;
Slezáčková)**

Autoři VIA koncepce silných stránek charakteru a ctností, Ch. Peterson a M. Seligman (2004), uvádějí následující kritéria pro rozeznání své silné stránky:

- pocit vlastnictví a autentičnosti při uplatnění silné stránky („Teď jsem to opravdu já!");
- pocit nevyhnutelnosti („Nic mi nezabrání, abych se takhle projevil.");
- pocit vzrušení, když je silná stránka projevována, a to zejména jeli to poprvé;
- vnitřní motivace silnou stránku využívat a touha chovat se v souladu s ní;
 - strmá křivka učení, když je silná stránka zkoušena a posilována v nových situacích;
- preference činností, které s naší silnou stránkou souvisejí;
- uplatňování silné stránky nevede k vyčerpání, ale je naopak posilující.

24
VIA Character Strengths

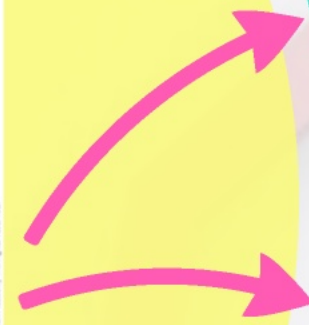
| | | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------------|-----------|
| appreciation of beauty & excellence | bravery | creativity | curiosity |
| fairness | forgiveness | gratitude | honesty |
| humility | humor | judgment | kindness |
| love | love of learning | perseverance | prudence |
| self-control | sense of meaning | social intelligence | teamwork |
| | | zest | |
| | | mindfulness | |

For more information contact:
Mayerson Academy 11c@mayersonacademy.org
513-475-4101 | Cincinnati, Ohio

thriving learning communities

**bez testu
(Peterson & Sligman,
2004)**

**bez testu
(Linley;
Slezáčková)**



(Linley, 2008)

- Při jaké činnosti v současné době prožíváte příliv energie?
- Co umíte lépe než ostatní?
- Co je to, co vás baví a zároveň to děláte s lehkostí?
- Čím se zabýváte z vlastního popudu a co vám nikdo nemusí dvakrát připomínat?
- Jaké zaměstnání byste si zvolili, kdyby nezáleželo na penězích?
- O čem mluvíte, když váš hlas zesílí, je jasný, zvučný a plný energie a nadšení?

(Slezáčková, 2014)

- Za co vás doma, ve škole či v práci obvykle chválili?
- Co na vás oceňuje partner či partnerka?
- Z jakého důvodu si vás kamarádi a přátelé oblíbili?

24
VIA Character Strengths

| | | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------------|-----------|
| appreciation of beauty & excellence | bravery | creativity | curiosity |
| fairness | forgiveness | gratitude | honesty |
| humility | humor | judgment | kindness |
| love | love of learning | perseverance | prudence |
| self-control | sense of meaning | social intelligence | teamwork |
| | | zest | |
| | | mindfulness | |

For more information contact:
Mayerson Academy 11c@mayersonacademy.org
513-475-4101 | Cincinnati, Ohio

thriving learning communities

**bez testu
(Peterson & Sligman,
2004)**

**bez testu
(Linley;
Slezáčková)**

Autodiagnostika

silných stránek charakteru

**diagnostika
SSCH
druhých**

bez testu

s testem

3 dobrovolníci :-)

Při jaké činnosti cítíte že prožívají příliv energie?

Co umí lépe než ostatní?

Co je baví a zároveň to dělají s lehkostí?

Čím se zabývají z vlastního popudu a co jim nikdo nemusí dvakrát připomínat?

Jaké zaměstnání byste jim zvolili, kdyby nezáleželo na penězích?

O čem mluvíte, když jejich hlas zesílí, je jasný, zvučný a plný energie a nadšení?

Za co jsou doma, ve škole či v práci obvykle chváleni?

Co na nich oceňujete vy a druzí?

Z jakého důvodu jste si je oblíbili?

Autodiagnostika

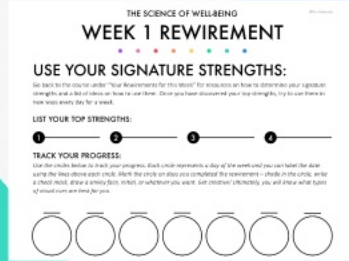
silných stránek charakteru

**diagnostika
SSCH
druhých**

bez testu

s testem

4. application

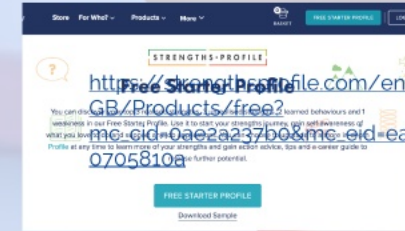
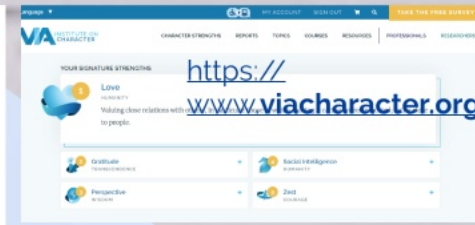
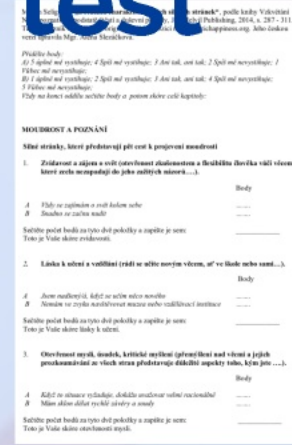


vyhodnocení
(Peterson &
Seligman,
2004 in
Slezáčková)

3. TOP 3



1. test



2. Excel

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j1T_A4WQ3PmlZjxn_l69b_XJRTUz10x-vT2dA8QGLQM/edit#gid=553795478

Tab. 3 VIA klasifikace silných stránek charakteru a ctností (Peterson, Seligman, 2004)

I. Moudrost a poznání (*wisdom and knowledge*) – kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí

1. Tvořivost, originalita, vynalézavost (*creativity*): originalita a produktivita v myšlení a konání. Zahnuje také umělecké výtvoř, ale neomezuje se pouze na ně.
2. Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem (*Curiosity and interest in the world*): projevení zájmu o získávání zkušeností pro ně samotné; fascinace novými věcmi a tématy; bádání a objevování.
3. Otevřenost myslí, úsudek, kritické myšlení (*Judgment and critical thinking*): promyšlení a posuzování věcí ze všech úhlů; nečinění ukvapených závěrů; schopnost změnit názor ve světle nových důkazů; spravedlivé zvažování všech pro a proti.
4. Lásky k učení (*love of learning*): osvojování si nových schopností a znalostí, zvládání nových tematických celků – ať už samostudiem, nebo v rámci formální výuky. Souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendencí jedince rozšiřovat své dosavadní poznání systematickým způsobem.
5. Vhled, moudrost (*perspective*): schopnost dát moudrou radu druhým; uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i pro ostatní lidi smysluplný.

II. Odvaha (*courage*) – emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu

6. Statečnost, udatnost (*bravery*): neuhýbání před ohrožením, výzvou, obtížemi nebo bolestí; vyjadřování svého názoru i proti opozici, zachování se podle vlastního – byť nepopulárního – přesvědčení. Zahnuje fyzickou odvahu, ale neomezuje se pouze na ni.
7. Vytvalost, pracovitost, péle (*persistence*): vytrvání v činnosti navzdory překážkám a obtížím; dokončování započatého; zažívání pocitu uspokojení ze splněných úkolů.
8. Integrita, autentičnost, upřímnost (*authenticity, honesty*): pravdomluvnost; upřímná sebeprezentace; nepředstírání; přijímání zodpovědnosti za vlastní prožívání a jednání.
9. Vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost (*vitality*): nadšený a energický přístup k životu; nedělání věcí jen napůl či pouze z povinnosti; prožívání života jako dobrodružství; čílost a aktivita.

III. Lidskost (*humanity*) – interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů

10. Lásky (*love*): vážení si blízkých osobních vztahů s druhými lidmi, obzvláště s těmi, kteří sdílejí a péči opětuji; udržení důvěrného vztahu.
11. Laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost (*kindness*): konání laskavosti a dobrých skutků; pomoc druhým a péče o ně.
12. Sociální inteligence, emoční inteligence (*social intelligence*): vnímavost vůči pocitům a motivům druhých lidí i svým vlastním; znalost toho, jak se vhodně zachovat v různých sociálních situacích; poznání toho, co ostatní motivuje.

IV. Spravedlnost (*justice*) – občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity

13. Občanství, sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce (*citizenship*): schopnost dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; loajálnost vůči skupině; podílení se na společných aktivitách, sdílení.
14. Spravedlnost, nestrannost (*fairness*): čestné a spravedlivé jednání se všemi lidmi; nenechat se při rozhodování ovlivnit osobními pocity; poskytnout všem stejné příležitosti.
15. Vůdcovství (*leadership*): povzbuzování skupiny, již je člověk členem, k dosažení úspěšného výkonu; udržování dobrých vztahů ve skupině; organizace skupinových aktivit a dohízení na jejich průběh.

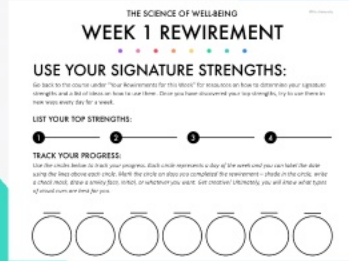
V. Umírněnost (*temperance*) – silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí.

16. Odpuštění a milosrdenství (*forgiveness, mercy*): odpuštění těm, kteří se provinili; přijímání druhých i s jejich nedostatky; schopnost dát lidem druhou šanci; nebýt pomstychtivý.
17. Pokora a skromnost (*humility, modesty*): nepovažování se za výjimečného; nesnažit se být středem zájmu; nechat za sebe mluvit svoje činy.
18. Obezřetnost (*prudence*): opatrnost při rozhodování; zbytečně neriskovat; neříkat a nedělat to, čeho by člověk později litoval.
19. Autoregulace, sebekontrola (*self-regulation*): usměrňování svého prožívání a jednání; disciplinovanost; ovládání svých tužeb a emocí.

VI. Transcendence (*transcendence*) – silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl

20. Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se (*appreciation of beauty and excellence*): vnímavost vůči krásě, ocenění dokonalosti a/nebo vynikajících výkonů v různých oblastech života – od přírodních krás přes umění, matematiku, vědu, až po každodenní zkušenosti.
21. Vděčnost (*gratitude*): uvědomění si dobrých věcí, které se dějí, a prožívání vděčnosti za ně; umění vyjádřit díky.
22. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost (*hope*): očekávání od budoucnosti jen to nejlepší; aktivní snaha dosáhnout cílů; přesvědčení, že je možné dospět k lepší budoucnosti.
23. Smysl pro humor, hravost (*humor*): všimání si světlých stránek života; mít rád legraci a škádlení; umět ostatní rozeselit a rozesmát; umět žertovat (nejen vyprávět vtípky).
24. Spiritualita, zbožnost, víra, smysl (*spirituality*): ucelená představa o vyšším účtu a smyslu světa; poznání svého místa v řádu vesmíru; smysl života a víra, která člověka vede, formuje a je zdrojem útěchy.

4. application

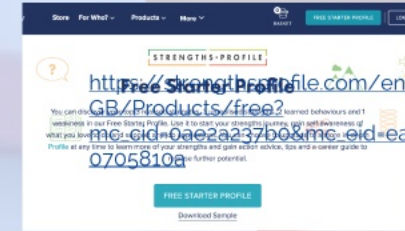
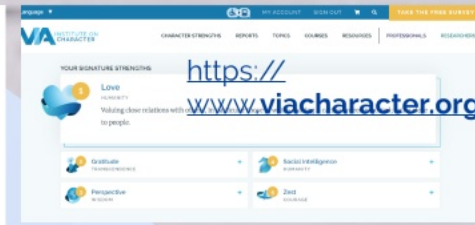
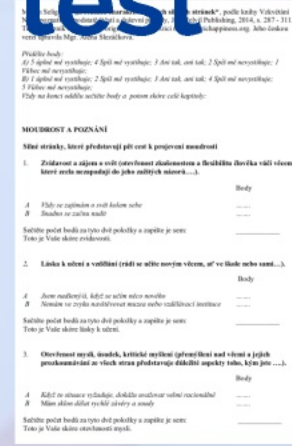


vyhodnocení
(Peterson &
Seligman,
2004 in
Slezáčková)

3. TOP 3



1. test



2. Excel

| Strength | Score | Rank |
|----------|-------|------|
| 1 | 10 | 1 |
| 2 | 8 | 2 |
| 3 | 12 | 1 |
| 4 | 9 | 2 |
| 5 | 11 | 1 |
| 6 | 7 | 3 |
| 7 | 13 | 1 |
| 8 | 6 | 4 |
| 9 | 14 | 1 |
| 10 | 5 | 5 |
| 11 | 15 | 1 |
| 12 | 4 | 6 |
| 13 | 16 | 1 |
| 14 | 3 | 7 |
| 15 | 17 | 1 |
| 16 | 2 | 8 |
| 17 | 18 | 1 |
| 18 | 1 | 9 |
| 19 | 19 | 1 |
| 20 | 0 | 10 |
| 21 | 20 | 1 |
| 22 | 0 | 11 |
| 23 | 21 | 1 |
| 24 | 0 | 12 |
| 25 | 22 | 1 |
| 26 | 0 | 13 |
| 27 | 23 | 1 |
| 28 | 0 | 14 |
| 29 | 24 | 1 |
| 30 | 0 | 15 |
| 31 | 25 | 1 |
| 32 | 0 | 16 |
| 33 | 26 | 1 |
| 34 | 0 | 17 |
| 35 | 27 | 1 |
| 36 | 0 | 18 |
| 37 | 28 | 1 |
| 38 | 0 | 19 |
| 39 | 29 | 1 |
| 40 | 0 | 20 |
| 41 | 30 | 1 |
| 42 | 0 | 21 |
| 43 | 31 | 1 |
| 44 | 0 | 22 |
| 45 | 32 | 1 |
| 46 | 0 | 23 |
| 47 | 33 | 1 |
| 48 | 0 | 24 |
| 49 | 34 | 1 |
| 50 | 0 | 25 |
| 51 | 35 | 1 |
| 52 | 0 | 26 |
| 53 | 36 | 1 |
| 54 | 0 | 27 |
| 55 | 37 | 1 |
| 56 | 0 | 28 |
| 57 | 38 | 1 |
| 58 | 0 | 29 |
| 59 | 39 | 1 |
| 60 | 0 | 30 |
| 61 | 40 | 1 |
| 62 | 0 | 31 |
| 63 | 41 | 1 |
| 64 | 0 | 32 |
| 65 | 42 | 1 |
| 66 | 0 | 33 |
| 67 | 43 | 1 |
| 68 | 0 | 34 |
| 69 | 44 | 1 |
| 70 | 0 | 35 |
| 71 | 45 | 1 |
| 72 | 0 | 36 |
| 73 | 46 | 1 |
| 74 | 0 | 37 |
| 75 | 47 | 1 |
| 76 | 0 | 38 |
| 77 | 48 | 1 |
| 78 | 0 | 39 |
| 79 | 49 | 1 |
| 80 | 0 | 40 |
| 81 | 50 | 1 |
| 82 | 0 | 41 |
| 83 | 51 | 1 |
| 84 | 0 | 42 |
| 85 | 52 | 1 |
| 86 | 0 | 43 |
| 87 | 53 | 1 |
| 88 | 0 | 44 |
| 89 | 54 | 1 |
| 90 | 0 | 45 |
| 91 | 55 | 1 |
| 92 | 0 | 46 |
| 93 | 56 | 1 |
| 94 | 0 | 47 |
| 95 | 57 | 1 |
| 96 | 0 | 48 |
| 97 | 58 | 1 |
| 98 | 0 | 49 |
| 99 | 59 | 1 |
| 100 | 0 | 50 |

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j1T_A4WQ3PmlZjxn_l69b_XJRTUz10x-vT2dA8QGLQM/edit#gid=553795478

Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)

Tento dotazník silných stránek charakteru obsahuje 240 položek, tedy každé silné stránce charakteru připadá 10 položek, z nichž některé jsou formulovány reverzně. **Položka je formulována jako tvrzení, na které pomocí sebehodnocení respondent reaguje na pětibodové Likertově škále podle míry projevu v životě respondenta.** Skór pro každou silnou stránku je poté tvořen pomocí průměrování položek odpovídajících dané silné stránce charakteru. Výsledkem je přibližně pět dominantních silných stránek charakteru s nejvyššími skóry. Administrace testu zabere přibližně 30 až 40 minut čistého času. Dotazník se vyznačuje poměrně vysokou spolehlivostí, vnitřní konzistence testu odpovídá hodnotě vyšší než 0,70 (LaFollette, 2010).

Signature Strengths Test

Jedná se o velmi zkrácenou variantu původního VIA-IS dotazníku, jehož český překlad byl publikován v knize Vzkvétání. Oproti původním 240 položkám má tento dotazník pouze **48 položek**, tedy každé silné stránce připadají **2 položky**. Princip odpovědí je stejný jako u dvou předchozích variant. Respondent na dané tvrzení vybírá odpověď na pětibodové Likertově škále (Seligman, 2014).

VIA-Youth

Dotazník VIA-Youth je upravená verze dotazníku VIA-IS **pro děti a adolescenty** ve věku od **10 do 17 let**. Stejně jako verze pro dospělé VIA-IS obsahuje dotazník VIA-Youth **pětibodové Likertovy škály** pro posouzení míry projevu zadaného tvrzení v životě respondenta. **Položek je však méně**, varianta pro děti a adolescenty obsahuje 7 až 9 položek pro každou ze silných stránek charakteru (Park & Peterson, 2003).

Autodiagnostika

silných stránek charakteru

**diagnostika
SSCH
druhých**

bez testu

s testem

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

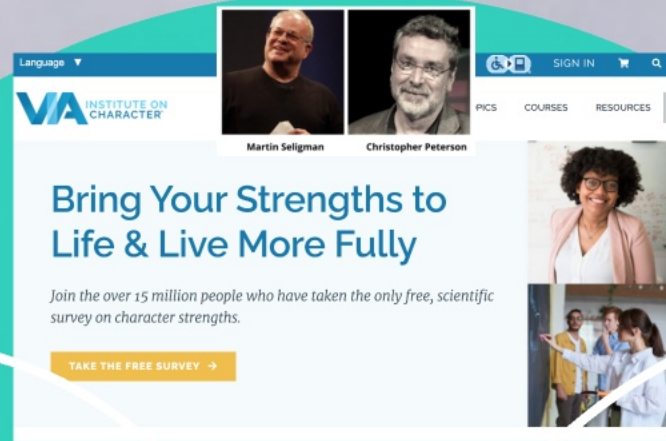
VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



- *Boost Confidence*
- *Increase Happiness*
- *Strengthen Relationships*
 - *Manage Problems*
 - *Reduce Stress*
 - *Accomplish Goals*
- *Build Meaning and Purpose*
 - *Improve Work*
 - *Performance*



"Improve your relationships, enhance health and overall wellbeing & buffer against, manage and overcome problems!"

Character Strengths are the positive parts of your personality that impact how you **think, feel and behave**.

Scientists have identified **24 character strengths that you have the capacity to express**.

Character strengths are different than your other personal strengths, such as your unique skills, talents, interests and resources, **because they reflect the "real" you—who you are at your core**. Every individual possesses all 24 character strengths in different degrees, giving each person a unique character strengths profile.

By taking the VIA Survey you will discover your unique character strengths profile. **Knowing and applying** your highest character strengths is the key to you being your best self.

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

Linley et al.
(2007)

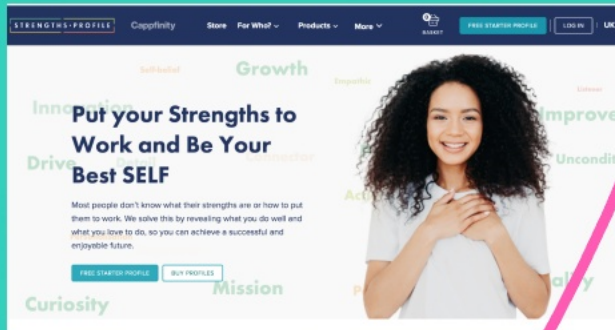
Seligman &
Peterson, (2004)

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky





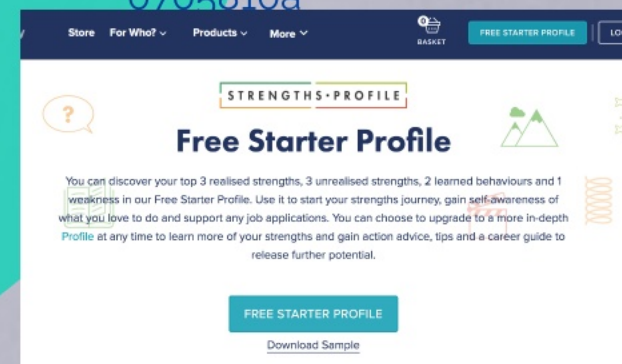
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

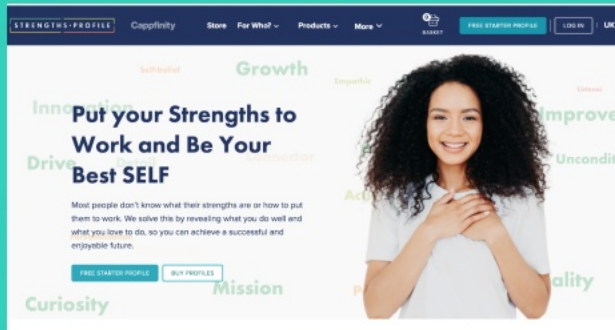
• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





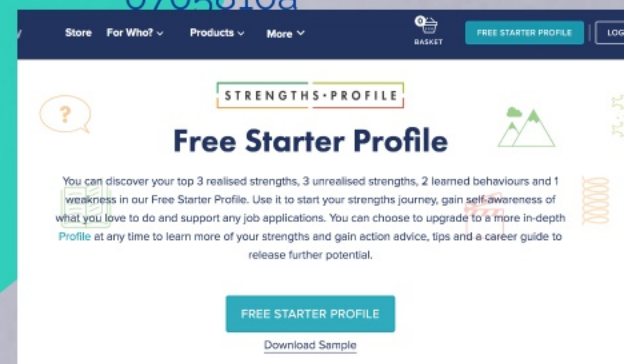
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

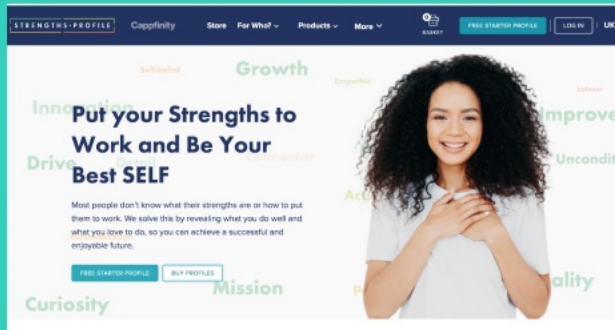
• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





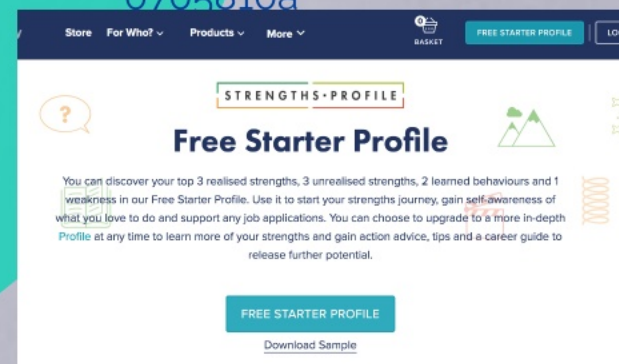
- **realizované silné stránky** charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

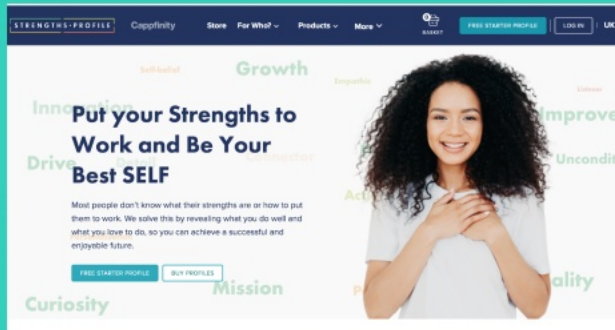
- **naučené silné stránky** charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

- **neprojevené, nerealizované silné stránky** přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

- **slabé stránky** vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





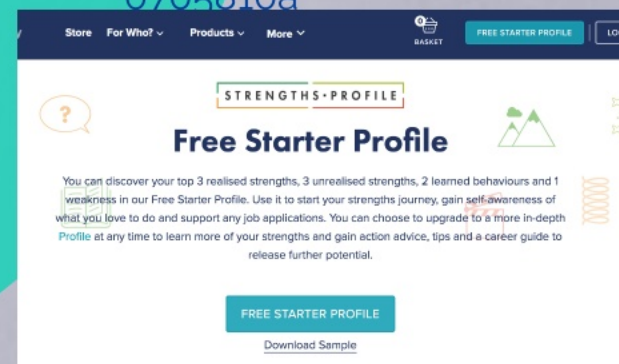
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

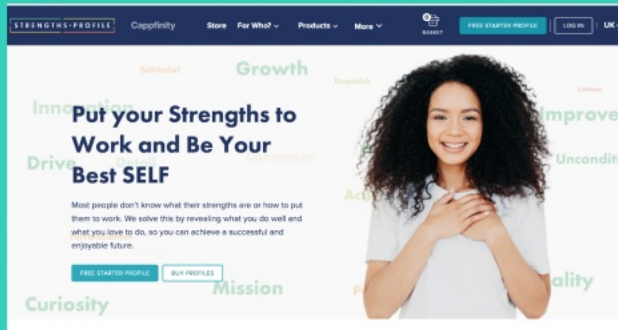
• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





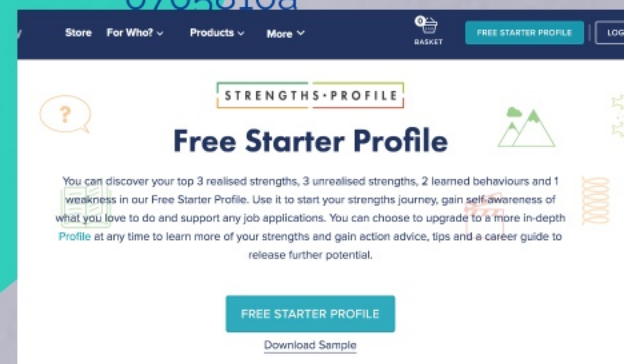
- **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

- **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

- **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

- **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

Linley et al.
(2007)

Seligman &
Peterson, (2004)

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky





The Science of Character

(Peterson, 2011)

Mareš et al.

"Koncept silných stránok charakteru: cilené zaměření se na využití potenciálu člověka a na pozitivní aspekty života."

kritéria (Peterson, Sligman, 2004)

charakteristika

| wisdom | courage | humanity | transcendence | justice | moderation |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> //creativity //curiosity //judgement //love of learning //perspective | <ul style="list-style-type: none"> //bravery //persistence //honesty //zest | <ul style="list-style-type: none"> //love //kindness //social intelligence | <ul style="list-style-type: none"> //appreciation of beauty //gratitude //hope //humour //spirituality | <ul style="list-style-type: none"> //teamwork //fairness //leadership | <ul style="list-style-type: none"> //forgiveness //modesty //prudence //self-control |

<https://is.muni.cz/th/29315/ValicekFinal.pdf>

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY <ul style="list-style-type: none">OriginalityAdaptivityImaginativity | CURIOSITY <ul style="list-style-type: none">InterestNovelty-SeekingExplorationOpen-mindedness | JUDGMENT <ul style="list-style-type: none">Critical ThinkingDeliberationThoughtfulOpen-mindedness | LOVE OF LEARNING <ul style="list-style-type: none">Mastering New Skills & TopicsPerseveranceAdding to Knowledge | PERSPECTIVE <ul style="list-style-type: none">WisdomPracticalityOpen-mindednessBig Picture View |
| COURAGE | BRAVERY <ul style="list-style-type: none">Not Being IntimidatedSpeaking Up for What's Right | PERSEVERANCE <ul style="list-style-type: none">PerseveranceIndustryFollowing Through | HONESTY <ul style="list-style-type: none">AuthenticityIntegrity | ZEST <ul style="list-style-type: none">VitalityEnthusiasmEnergyEnergy in Action |  |
| HUMANITY | LOVE <ul style="list-style-type: none">Both Loving and Being LovedHealing OthersRelationship with Others | KINDNESS <ul style="list-style-type: none">GenerosityHarmoniousCare & CompassionAltruismForgiveness |  | SOCIAL INTELLIGENCE <ul style="list-style-type: none">Good RelationshipsFeeling of SatisfactionFeeling of BelongingFeeling of StatusOther People's Opinions |  |
| JUSTICE | TEAMWORK <ul style="list-style-type: none">CooperationSocial ResponsibilityLoyalty |  | FAIRNESS <ul style="list-style-type: none">JustNot Letting Feelings Rule DecisionsAbout Others | LEADERSHIP <ul style="list-style-type: none">Organizing OthersActivitiesEncouraging Others to Get Things Done | |
| TEMPERANCE |  | FORGIVENESS <ul style="list-style-type: none">MerseyAccepting Others' ShortcomingsGetting Past a Second Chance | HUMILITY <ul style="list-style-type: none">Letting Others Acknowledge Your StrengthsSeeking to Transcend Oneself | PRUDENCE <ul style="list-style-type: none">CautiousLetting Others Acknowledge Your StrengthsNot Being Under the Influence | SELF-REGULATION <ul style="list-style-type: none">Self-ControlEmotional StabilityManaging Impulses & Emotions |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE <ul style="list-style-type: none">AweWonderReverence | GRATITUDE <ul style="list-style-type: none">Thankful for the GoodExpressing ThanksFeeling Grateful | HOPE <ul style="list-style-type: none">OptimismFuture-MotivatedLife Orientation | HUMOR <ul style="list-style-type: none">PlayfulnessBeing Funny to OthersLight-Hearted | SPIRITUALITY <ul style="list-style-type: none">ReligiosityFaithPurposeMeaning |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

| Originální znění (Seigman, Peterson, 2004) | Překlad č. 1 (Mareš, 2008) | Překlad č. 2 (Slezáčková, 2012) | Překlad č. 3 (Seligman, 2014) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| I. Moudrost a poznání (<i>Wisdom and knowledge</i>) | | | |
| Creativity (<i>Originality, Ingenuity</i>) | Tvořivost (originálnost, vynalézavost) | Tvořivost, originálnost, vynalézavost | Tvořivost, originalita, vynalézavost |
| Curiosity (<i>Interest, Novelty-Seeking, Openness to Experience</i>) | Zvědavost (zájem, vyhledávání novinek, otevřenost vůči zkušenostem) | Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem | Zvědavost, zájem o svět |
| Open-Mindedness (<i>Judgement, Critical Thinking</i>) | Otevřenost myslí (posuzování, kritické myšlení) | Otevřenost myslí, úsudek, kritické myšlení | Otevřenost myslí, úsudek, kritické myšlení |
| Love of learning | Láska k učení | Láska k učení | Láska k učení a vzdělávání |
| Perspective (<i>Wisdom</i>) | Náhled (moudrost) | Vhled, moudrost | Vhled, moudrost |
| II. Odvaha (<i>Courage</i>) | | | |
| Bravery | Udatnost (chrabrost) | Statečnost, udatnost | Statečnost, udatnost |
| Persistence (<i>Perseverance, Industriousness</i>) | Stálost (vytrvalost, pracovitost) | Vytrvalost, pracovitost, píle | Vytrvalost, pracovitost, píle |
| Integrity (<i>Authenticity, Honesty</i>) | Integrita (autentičnost, upřímnost) | Integrita, autentičnost, upřímnost | Integrita, autentičnost, upřímnost |
| Vitality (<i>Zest, Enthusiasm, Vigor, Energy</i>) | Vitálnost (elán, nadšení, síla, energie) | Vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost | Vitalita, elán, nadšení |
| III. Láska a lidskost (<i>Humanity</i>) | | | |
| Love | Láska | Láska | Láska, schopnost milovat a být milován |
| Kindness (<i>Generosity, Nurturance, Care, Compassion, Altruistic Love, „Nicenes“</i>) | Dobrota (velkorysost, vldnost, starání se, pečování, soucit, altruistická láska, „přívětivost“) | Laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost | Laskavost, štedrost |
| Social Intelligence (<i>Emotional Intelligence, Personal Intelligence</i>) | Sociální inteligence (emoční inteligence, personální inteligence) | Sociální inteligence, emoční inteligence | Sociální a emoční inteligence |

| IV. Spravedlnost (<i>Justice</i>) | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Citizenship (<i>Social Responsibility, Loyalty, Temwork</i>) | Občanství (sociální odpovědnost, loajálnost, týmová práce) | Občanství, sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce | Občanská a sociální zodpovědnost, týmová práce |
| Fairness | Nestrannost | Spravedlivost, nestrannost | Spravedlnost, nestrannost |
| Leadership | Schopnost vést | Vůdcovství | Vůdcovství, schopnost vést lidi |
| V. Umírněnost (<i>Temperance</i>) | | | |
| Forgiveness and Mercy | Odpuštění a prominutí | Odpuštění a milosrdenství | Odpuštění, milosrdenství |
| Humility and Modesty | Skromnost, pokora | Pokora a skromnost | Pokora, skromnost |
| Prudence | Opatrnost | Obezřetnost | Obezřetnost, opatrnost |
| Self-regulation | Autoregulace, sebekontrola | Autoregulace, sebekontrola | Sebekontrola, sebekázeň |
| VI. Transcendence (<i>Transcendence</i>) | | | |
| Appreciation of Beauty and Excellence (<i>Awe, Wonder, Elevation</i>) | Smysl pro krásu a dokonalost (úcta, údiv, žasnutí, pozvednutí člověka) | Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se | Smysl pro krásu a dokonalost |
| Gratitude | Vděčnost | Vděčnost | Vděčnost |
| Hope (<i>Optimism, Future-Mindedness, Future Orientation</i>) | Naděje (optimismus, orientovanost do budoucna, perspektivní orientace) | Naděje, optimismus, orientace na budoucnost | Naděje, optimismus, orientace na budoucnost |
| Humor (<i>Playfulness</i>) | Smysl pro humor (hravost) | Smysl pro humor, hravost | Smysl pro humor, hravost |
| Spirituality (<i>Religiousness, Faith, Purpose</i>) | Spirituálnost (zbožnost, víra, smysl života) | Spiritualita, zbožnost, víra, smysl | Spiritualita, smysluplnost, víra |

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY • Originality • Adaptive • Imagination | CURIOSITY • Inquisitive • Novelty-Seeking • Exploration • Open-mindedness | JUDGMENT • Critical Thinking • Deliberation • Prudence • Open-mindedness | LOVE OF LEARNING • Mastering New Skills & Topics • Intellectual Curiosity • Adding to Knowledge | PERSPECTIVE • Vision • Prudence • Wise Counsel • Taking the Big Picture View |
| COURAGE | BRAVERY • Fearlessness • Risk-Taking • Speaking Up for What's Right | PERSEVERANCE • Persistence • Industriousness • Finishing What One Starts | HONESTY • Authenticity • Integrity | ZEST • Vitality • Enthusiasm • Energy • Energy in Action |  |
| HUMANITY | LOVE • Self-Loving and Being Loved • Making Good Relationships with Others | KINDNESS • Generosity • Kindness • Care & Compassion • Altruism • Warmth |  |  | SOCIAL INTELLIGENCE • Good Relationships • Feelings of Satisfaction • Honoring One's Status • Open-Mindedness |
| JUSTICE | TEAMWORK • Citizenship • Social Responsibility • Loyalty |  |  | FAIRNESS • Justice • Not Letting Feelings Rule Decisions • Being Open About Others | LEADERSHIP • Organizing One's Activities • Encouraging a Group to Get Things Done |
| TEMPERANCE |  | FORGIVENESS • Mercy • Accepting Others' Shortcomings • Giving People a Second Chance | HUMILITY • Modesty • Letting One's Accomplishments Speak for Themselves | PRUDENCE • Careful • Wise • Not Being Under the Influence | SELF-REGULATION • Self-Control • Discipline • Managing Impulses & Emotions |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE • Awe • Wonder • Elevation | GRATITUDE • Thankful for the Good • Expressing Thanks • Feeling Grateful | HOPE • Optimism • Future-Orientation • Life Orientation | HUMOR • Playfulness • Bringing Smiles to Others • Light-Hearted | SPIRITUALITY • Religiosity • Faith • Purpose • Meaning |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

I. Moudrost a poznání (Wisdom and Knowledge) - Kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí

1. *Tvořivost, originalita, vynalézavost (creativity): originalita a produktivita v myšlení a konání. Zahrnuje také umělecké výtvary, ale neomezuje se pouze na ně.*
2. *Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem (Curiosity and interest in the world): projevoování zájmu o získávání zkušeností pro ně samotné; fascinace novými věcmi a tématy; bádání a objevování.*
3. *Otevřenost myslí, úsudek, kritické myšlení (judgment and critical thinking): promyšlení a posuzování věcí ze všech úhlů; nečinné ukvapených závěrů; schopnost změnit názor ve světle nových důkazů; spravedlivé zvažování všech pro a proti.*
4. *Láska k učení (love of learning): osvojování si nových schopností a znalostí, zvládnání nových tematických celků - ať už samostudiem, nebo v rámci formální výuky. Souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendencí jedince rozšiřovat své dosavadní poznání systematickým způsobem.*
5. *Vhled, moudrost (perspective): schopnost dát moudrou radu druhým; uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i pro ostatní lidi smysluplný.*

III. Lidskost (Humanity) - Interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů

10. *Láska (love): vážení si blízkých osobních vztahů s druhými lidmi, obzvláště s těmi, kteří sdílejí péči opětuji; udržení důvěrného vztahu.*
11. *Laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost (kindness): konání laskavostí a dobrých skutků; pomoc druhým a péče o ně.*
12. *Sociální inteligence, emoční inteligence (social intelligence): vnímavost vůči pocitům a motivům druhých lidí i svým vlastním; znalost toho, jak se vhodně zachovat v různých sociálních situacích; poznání toho, co ostatní motivuje.*

V. Umírněnost (Temperance) - silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí.

16. *Odpuštění a milosrdenství (forgiveness, mercy): odpouštění těm, kteří se provinili; přijímání druhých i s jejich nedostatky; schopnost dát lidem druhou šanci; nebýt pomstychtivý.*
17. *Pokora a skromnost (humility, modesty): nepovažování se za výjimečného; nesnažit se být středem zájmu; nechat za sebe mluvit svoje činy.*
18. *Obezřetnost (prudence): opatrnost při rozhodování; zbytečně neriskovat; neříkat a nedělat to, čeho by člověk později litoval.*
19. *Autoregulace, sebekontrola (self-regulation): usměrňování svého prožívání a jednání; disciplinovanost; ovládnání svých tužeb a emocí.*

II. Odvaha (Courage) - Emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu

6. *Statečnost, udatnost (bravery): neuhnubání před ohrožením, výzvou, obtížemi nebo bolestí; vyjadřování svého názoru i proti opozici; zachování se podle vlastního - byť nepopulárního - přesvědčení. Zahrnuje fyzickou odvahu, ale neomezuje se pouze na ni.*
7. *Vytrvalost, pracovitost, píle (persistence): vytrvání v činnosti navzdory překážkám a obtížím; dokončování započatého; zažívání pocitu uspokojení ze splněných úkolů.*
8. *Integrita, autentičnost, upřímnost (authenticity, honesty): pravdomluvnost; upřímná sebe-prezentace; nepředstírání; přijímání zodpovědnosti za vlastní prožívání a jednání.*
9. *Vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost (vitality): nadšený a energický přístup k životu; nedělení věcí jen napůl či pouze z povinnosti; prožívání života jako dobrodružství; čilost a aktivita.*

IV. Spravedlnost (Justice) - občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity

13. *Občanství, sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce (citizenship): schopnost dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; loajalita vůči skupině; podílení se na společných aktivitách, sdílení.*
14. *Spravedlivost, nestrannost (fairness): čestné a spravedlivé jednání se všemi lidmi; nenechat se při rozhodování ovlivnit osobními pocity; poskytnout všem stejné příležitosti.*
15. *Vůdčovství (leadership): povzbuzování skupiny, již je člověk členem, k dosažení úspěšného výkonu; udržování dobrých vztahů ve skupině; organizace skupinových aktivit a dohlížení na jejich průběh.*

VI. Transcendence (Transcendence) - silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnašejí do života smysl

20. *Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se (appreciation of beauty and excellence): vnímavost vůči kráse, ocenění dokonalosti a/nebo vynikajících výkonů v různých oblastech života - od přírodních krás přes umění, matematiku, vědu, až po každodenní zkušenosti.*
21. *Vděčnost (gratitude): uvědomění si dobrých věcí, které se dějí, a prožívání vděčnosti za ně; umění vyjádřit díky.*
22. *Naděje, optimismus, orientace na budoucnost (hope): očekávání od budoucnosti jen to nejlepší; aktivní snaha dosáhnout cílů; přesvědčení, že je možné dospět k lepší budoucnosti.*
23. *Smysl pro humor, hravost (humor): všímání si světlých stránek života; mít rád legraci a škádlení; umět ostatní rozveselit a rozesmát; umět žertovat (nejen vyprávět vtipy).*
24. *Spiritualita, zbožnost, víra, smysl (spirituality): ucelená představa o vyšším účelu a smyslu světa; poznání svého místa v řádu vesmíru; smysl života a víra, která člověka vede, formuje a je zdrojem útěchy.*

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY <ul style="list-style-type: none">OriginalityAdaptivityImaginativity | CURIOSITY <ul style="list-style-type: none">InterestNovelty-SeekingExplorationOpen-mindedness | JUDGMENT <ul style="list-style-type: none">Critical ThinkingPragmatismThoughtfulOpen-mindedness | LOVE OF LEARNING <ul style="list-style-type: none">Acquiring New Skills & TalentsPerseveranceAdding to Knowledge | PERSPECTIVE <ul style="list-style-type: none">WisdomPracticalityOpen-mindednessBig Picture View |
| COURAGE | BRAVERY <ul style="list-style-type: none">Not Being IntimidatedSpeaking Up for What's Right | PERSEVERANCE <ul style="list-style-type: none">PerseveranceIndustryFollowing Through | HONESTY <ul style="list-style-type: none">AuthenticityIntegrity | ZEST <ul style="list-style-type: none">VitalityEnthusiasmEnergyEnergy in Action |  |
| HUMANITY | LOVE <ul style="list-style-type: none">Both Loving and Being LovedBeing OpenRelating with Others | KINDNESS <ul style="list-style-type: none">GenerosityHarmoniousCare & CompassionAltruismForgiveness |  | SOCIAL INTELLIGENCE <ul style="list-style-type: none">Being SocialBeing a Good ListenerBeing a Good StorytellerBeing a Good Team Player |  |
| JUSTICE | TEAMWORK <ul style="list-style-type: none">CooperationSocial ResponsibilityLoyalty |  | FAIRNESS <ul style="list-style-type: none">JustNot Letting Feelings Get in the WayBeing Open to Other Perspectives | LEADERSHIP <ul style="list-style-type: none">Organizing OthersBeing a Good LeaderBeing a Good Team Player | |
| TEMPERANCE |  | FORGIVENESS <ul style="list-style-type: none">ForgivenessLetting GoSeeking ReconciliationSeeking to Understand | HUMILITY <ul style="list-style-type: none">ModestyLetting Others Appreciate YouNot Being Under the Weather | PRUDENCE <ul style="list-style-type: none">Self-controlPrudenceBeing a Good Decision Maker | SELF-REGULATION <ul style="list-style-type: none">Self-controlPrudenceBeing a Good Decision Maker |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE <ul style="list-style-type: none">AppreciationGratitudeWonderPlayfulness | GRATITUDE <ul style="list-style-type: none">Gratitude for the GoodExpressing ThanksFeeling Grateful | HOPE <ul style="list-style-type: none">OptimismFuture OrientationHelping Others | HUMOR <ul style="list-style-type: none">PlayfulnessBeing a Good StorytellerLight-hearted | SPIRITUALITY <ul style="list-style-type: none">ReligiosityTranscendentalTranscendental |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Tvořivost (Creativity), Zvědavost (Curiosity), Otevřenost mysli (Open-mindedness), Láska k učení a vzdělávání (Love of learning) a Vhled (Perspective). Všechny jmenované silné stránky spojuje jejich souvislost se získáváním a používáním informací (Seligman & Peterson, 2004).

TVOŘIVOST
creativity

ZVÍDAVOST
curiosity

**OTEVŘENOST
MYSLI**
open-
mindedness

**LÁSKA K
UČENÍ A KE
VZDĚLÁVÁNÍ**
Love of
learning

VHLED
perspective

Člověk s rozvinutou silnou stránkou **Tvořivost** musí splňovat dva předpoklady. Prvním předpokladem je schopnost produkovat originální, neotřelé, překvapivé nebo neobvyklé nápady. To však samo o sobě nestačí, druhým předpokladem je adaptivnost těchto nápadů, tedy že tyto nápady musí v pozitivním ohledu přispět k životu jedince, který nápad produkuje nebo k životu jiných jedinců (Seligman & Peterson, 2004). Tvořivost se může projevit jak v myšlení, tak v konání. Tedy zahrnuje umělecká díla, ale neomezuje se pouze na ně (Slezáčková, 2014). Seligman & Peterson (2004) se ve své práci zamýšleli nad tím, nakolik je možné kreativitu považovat za součást ctností. Dospěli ovšem k závěru, že když člověk vyrobí něco krásného, co povznese životy ostatních a inspiruje je ke kreativě, jedná se o morálně hodnotný počin. Tato myšlenka byla v historii doložena například opěvováním múz. Každodenní kreativitu můžeme nelézt i ve vynalézavosti, například ve schopnosti využít předměty či materiály, které jiní lidé považují za odpad (Seligman & Peterson, 2004).

Z psychologického hlediska se pohled na kreativní jedince v průběhu let měnil. V 50. a 60. letech 20. století převládal názor, že tvořivost je vrozená vlastnost člověka, jakýsi talent, který je nebo není člověku dán, a že touto vlastností disponuje jen velmi málo lidí, které je potřeba oceňovat a chránit. Až pozdější výzkumy začaly pracovat s myšlenkou, že tvořivost lze během života získat a různými způsoby podpořit. Začaly se hledat například sociální či enviromentální podmínky, které tvořivost u lidí rozvíjí (Amanile & Pillemer, 2012).

Seligman & Peterson (2004) uvádí, že silná stránka Tvořivosti může být velmi proměnlivá. Během velmi krátké doby může tato silná stránka ztratit svou dominanci, například během války nebo ekonomické krize. Na druhou stranu se může i velmi rychle rozvinout, když je člověk otevřený novým myšlenkám a kulturám.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Tvořivost (Creativity), Zvědavost (Curiosity), Otevřenost mysli (Open-mindedness), Lásku k učení a vzdělávání (Love of learning) a Vhled (Perspective). Všechny jmenované silné stránky spojuje jejich souvislost se získáváním a používáním informací (Seligman & Peterson, 2004).

TVOŘIVOST
creativity

ZVÍDAVOST
curiosity

**OTEVŘENOST
MYSLI**
open-
mindedness

**LÁSKA K
UČENÍ A KE
VZDĚLÁVÁNÍ**
Love of
learning

VHLED
perspective

Slezáčková (2014) popisuje **Zvídavost** jako zájem o vyhledávání nového, otevřenost vůči novým zkušenostem, fascinaci bádáním a objevováním nových věcí a témat s cílem získávání nových zkušeností. Seligman & Peterson (2004) tuto silnou stránku charakterizují jako „žízeň po znalostech“, zvídavost a zájem o svět s cílem získat nové zkušenosti, přičemž frekvence, intenzita a trvání těchto „průzkumů světa“ se mohou u jedinců disponujících touto silnou stránkou diametrálně lišit. Člověka disponujícího Zvídavostí můžeme vidět jako odborníka v široké škále oborů, hojně navštěvujícího konference, projekce, prezentace výzkumů a festivaly rozličného druhu. Tato silná stránka může ale být zahrnuta i v zanedbatelných každodenních drobnostech, například ve schopnosti nechat se zaujmout a pohltit dějem knihy, filmu nebo novou písničkou hrající v rádiu, schopnosti nechat se unést činností a zapomenout na čas například během vyplňování křížovky, sledováním letu racka nebo konverzací s náhodným cizincem.

Kidd & Hayden (2015) se zabývali psychologickým pohledem na vlastnost zvídavost. Původně byla zvídavost označována za synonymum prostého hledání informací. V období behavioristických experimentů byla tato vlastnost popsána u živočichů a označena za pud. Později ale došlo k rozdělení na percepční a epistetickou zvídavost. Percepční zvídavost zahrnovala prosté vnímání okolních podnětů, přístup ke stimulaci, která je typická právě pro zvířata nebo lidská batolata, která ještě nemají dostatečně rozvinutý systém (již zmíněný pud). Epistetická zvídavost je potom poháněna konkrétní vnitřní motivací člověka, pociťovanou touhou po znalostech a zkušenostech tak, jako je tomu u zde definované silné stránky Zvídavost.

Z evolučního hlediska je fascinace novými podněty adaptačním mechanismem, protože umožňuje člověku rozšiřovat jeho znalosti a schopnosti pomocí nově získaných zkušeností. Stejně tak lze ale za adaptační mechanismus považovat i zdrženlivost, strach z novosti a schopnost člověka odhadnout zbytečné riziko. Určitá forma zvídavosti může být kontraproduktivní. Špatně uchopená silná stránka Zvídavost a neuspokojená touha zkoušet nové věci může přinést fyzická zranění i psychické újmy, například při zkoušení nové adrenalinové aktivity nebo konzumace návykových látek. Pokud si uvědomíme, kterou část zvídavosti lze považovat za morálně dobrou, můžeme ji aktivně používat ke zlepšení života našeho i života druhých lidí (Seligman & Peterson, 2004).

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Tvořivost (Creativity), Zvědavost (Curiosity), Otevřenost mysli (Open-mindedness), Lásku k učení a vzdělávání (Love of learning) a Vhled (Perspective). Všechny jmenované silné stránky spojuje jejich souvislost se získáváním a používáním informací (Seligman & Peterson, 2004).

TVOŘIVOST
creativity

ZVÍDAVOST
curiosity

**OTEVŘENOST
MYSLI**
open-
mindedness

**LÁSKA K
UČENÍ A KE
VZDĚLÁVÁNÍ**
Love of
learning

VHLED
perspective

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Otevřenost mysli jako schopnost promýšlet a posuzovat věci ze všech úhlů, schopnost kriticky myslet a spravedlivě zvažovat všechny výhody i nevýhody dané situace, dále otevřenost změnit názor podle nově nabytých a objektivně posouzených důkazů. Charakteristika podle Seligmana & Petersona (2004) doplňuje, že se jedná o odvahu hledat důkazy proti svým oblíbeným přesvědčením. Autoři sami přiznávají, že je problematické určit Otevřenost mysli jakožto jedincův charakteristický styl myšlení pomocí sebehodnotících dotazníků. Směrodatnější je podle autorů využití analýzy fenomenologických strukturovaných rozhovorů, ve kterých jsou respondenti nabádáni k vymýšlení alternativních teorií k některým situacím a následná analýza jejich procesu myšlení. Lidé aktivněji používají silnou stránku Otevřenost mysli při rozhodování, kdy jsou možnostmi dvě protichůdná řešení.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Tvořivost (Creativity), Zvědavost (Curiosity), Otevřenost mysli (Open-mindedness), Lásku k učení a vzdělávání (Love of learning) a Vhled (Perspective). Všechny jmenované silné stránky spojuje jejich souvislost se získáváním a používáním informací (Seligman & Peterson, 2004).

TVOŘIVOST
creativity

ZVÍDAVOST
curiosity

**OTEVŘENOST
MYSLI**
open-
mindedness

**LÁSKA K
UČENÍ A KE
VZDĚLÁVÁNÍ**
Love of
learning

VHLED
perspective

Dominance silné stránky Láska k učení a vzdělávání se podle Slezáčkové (2014) projevuje touhou po osvojování si nových znalostí, schopností, dovedností a zvládnání nových tematických celků, přičemž od již popsané silné stránky Zvědavost se liší přesahem k tendenci systematického rozšiřování do této doby nabytých znalostí.

Charakteristika podle Seligmana & Petersona (2004) zahrnuje, že lidé s dominancí v této silné stránce charakteru, prožívají pozitivní emoce díky samotnému procesu získávání nových informací a také mají velmi rozvinutou schopnost autoregulace učení. To jim pomáhá překonat pocity spojené s frustrací z překážek, výzev a negativních zpětných vazeb, které jsou mnohdy úzce spojené s procesem získávání nových schopností. Tito lidé tak nejsou zaměřeni pouze na výkonnostní cíle. Jejich úspěch se neměří na kladná hodnocení zkoušek a didaktických testů, ale pravou hodnotu jim přináší samotný obsah práce, pocit z dobře a pečlivě provedené práce a související získání nových kompetencí. Lidé jsou schopni integrovat informace z různých oblastí a vynalézavě si vytvářet vlastní modely a tvořit hypotézy. Schopnost najít zájem k rozvoji nových zájmů, schopností a dovedností bývá také spojován se zdravým a produktivním prožíváním období stárnutí.

Z hlediska pedagogické praxe je silná stránka Láska k učení a vzdělávání velmi důležitá, protože právě rozvoj této stránky by měl být u žáků a studentů působením pedagogů podporován. Výukové strategie by proto měly směřovat k propojování informací z různých vzdělávacích oblastí, ke snaze o probuzení pozitivních pocitů u žáků a studentů po zvládnutí konkrétního obsahu, k podpoře motivace žáků a studentů klást otázky, k hledání oblastí jejich zájmu a jejich dalšímu rozvoji (Seligman & Peterson, 2004).

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Tvořivost (Creativity), Zvědavost (Curiosity), Otevřenost mysli (Open-mindedness), Lásku k učení a vzdělávání (Love of learning) a Vhled (Perspective). Všechny jmenované silné stránky spojuje jejich souvislost se získáváním a používáním informací (Seligman & Peterson, 2004).

TVOŘIVOST
creativity

ZVÍDAVOST
curiosity

**OTEVŘENOST
MYSLI**
open-
mindedness

**LÁSKA K
UČENÍ A KE
VZDĚLÁVÁNÍ**
Love of
learning

VHLED
perspective

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Vhled jako uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i jeho okolí smysluplný a moudrý, projevující se například schopností moudře poradit.

Seligman & Peterson (2004) ve své práci uvádí, že témata související s vhledem a moudrostí svého času řešila většina významných teologů a myslitelů, přesto neexistuje ucelená a všeobecně přijímaná definice moudrého člověka. Charakterizují Vhled jako schopnost řešit velmi obtížné otázky s přesahujícím úsudkem, schopnost najít jádro problému a zároveň si uvědomovat širší souvislosti. Člověk disponující dominancí silné stránky Vhled je schopen uvažovat racionálně, ale i citlivě zároveň, jedná pro blaho své i blaho svého okolí. Velmi důležitou součástí je sebereflexe, znalost svých silných a slabých stránek a schopnost uvědomit si, kdy by jednání mohlo přesáhnout osobní hranice.

V mnoha kulturách se moudrost spojuje se stářím. Jedná se o vývojové stádium spojované s kognitivním a morálním dozráním, s léty nabranými zkušenostmi a odborností, ale i životní stabilitou a znalostí sebe sama. Na moudrého člověka lze tak pohlížet i jako na člověka schopného žít smysluplný život. Autoři uvádí, že vhled a moudrost jsou s životní spokojeností starších lidí spojeny více než objektivní životní podmínky, jako je fyzické zdraví, socioekonomické podmínky či sociální prostředí (Seligman & Peterson, 2004).

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Tvořivost (Creativity), Zvědavost (Curiosity), Otevřenost mysli (Open-mindedness), Láska k učení a vzdělávání (Love of learning) a Vhled (Perspective). Všechny jmenované silné stránky spojuje jejich souvislost se získáváním a používáním informací (Seligman & Peterson, 2004).

TVOŘIVOST
creativity

ZVÍDAVOST
curiosity

**OTEVŘENOST
MYSLI**
open-
mindedness

**LÁSKA K
UČENÍ A KE
VZDĚLÁVÁNÍ**
Love of
learning

VHLED
perspective

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY • Originality • Adaptive • Imagination | CURIOSITY • Inquisitive • Novelty-Seeking • Exploration • Open-mindedness | JUDGMENT • Critical Thinking • Deliberation • Prudence • Open-mindedness | LOVE OF LEARNING • Mastering New Skills & Topics • Intellectual Curiosity • Adding to Knowledge | PERSPECTIVE • Visionary • Prone to Wise Counsel • Taking the Big Picture View |
| COURAGE | BRAVERY • Fearlessness • Risk-Taking • Speaking Up for What's Right | PERSEVERANCE • Persistence • Industrious • Finishing What One Starts | HONESTY • Authenticity • Integrity | ZEST • Vitality • Enthusiasm • Energy • Energy-Action |  |
| HUMANITY | LOVE • Self-Loving and Being Loved • Making Good Relationships with Others | KINDNESS • Generosity • Helpful • Care & Compassion • Altruism • Warmth |  |  | SOCIAL INTELLIGENCE • Good Relationships • Feelings of Satisfaction • Knowing One's Status • Checkmate |
| JUSTICE | TEAMWORK • Citizenship • Social Responsibility • Loyalty |  |  | FAIRNESS • Just • Not Letting Feelings Rule Decisions • About Others | LEADERSHIP • Organizing One's Activities • Encouraging a Group to Get Things Done |
| TEMPERANCE |  | FORGIVENESS • Mercy • Accepting Others' Shortcomings • Giving People a Second Chance | HUMILITY • Modesty • Letting One's Accomplishments Speak for Themselves | PRUDENCE • Careful • Wise • Not Being Under the Influence | SELF-REGULATION • Self-Control • Emotion Regulation • Managing Impulses & Emotions |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE • Awe • Wonder • Elevation | GRATITUDE • Thankful for the Good • Expressing Thanks • Feeling Grateful | HOPE • Optimism • Future-Orientation • Life Orientation | HUMOR • Playfulness • Bringing Smiles to Others • Light-Hearted | SPIRITUALITY • Religiousness • Faith • Purpose • Meaning |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Statečnost (Bravery), Vytrvalost (Persistence), Integritu (Integrity) a Vitalitu (Vitality). Všechny jmenované silné stránky spojuje vůle k dosažení vytyčených cílů, ať už jsou tyto cíle motivovány vnějšími či vnitřními faktory (Seligman & Peterson, 2004).

STATEČNOST
bravery

VYTRVALOST
persistence

INTEGRITA
Integrity

VITALITA
Vitality

Charakteristika člověka disponujícího silnou stránkou Statečnost je podle Slezáčkové (2014) člověk odvážný, ať už fyzicky nebo psychicky, neuhýbající před výzvou nebo ohrožením, schopný obhájit svůj názor nebo přesvědčení i přes to, že nemusí být ve společnosti populární.

Podle Seligmana & Petersona (2004) je silná stránka Statečnost schopnost vyhodnotit rizika a být si jich vědom, ale přesto dobrovolně odvážně jednat a přijmout za své jednání zodpovědnost. Autoři poukazují na to, že pokud není jednání doprovázeno vědomím rizika či nebezpečí, nejedná se o projev statečnosti. Spíše než nebojácnost, tedy Statečnost zahrnuje schopnost zvládat svůj strach. Statečný čin by také s sebou měl nést morální přesah. Autoři považují Statečnost za morální a sociální svědomí společnosti, protože je riziko vědomě podstupováno s vidinou vyššího účelu.

Vnímání statečnosti se v průběhu života mění v závislosti na probíhajícím vývojovém období jedince. Malé děti vnímají jako statečné spíše fyzické akty. Až během dospívání člověk získává povědomí o sociálních rizicích a tím rozšiřuje pojem statečnosti i na sociální činy (Seligman & Peterson, 2004).

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Statečnost (Bravery), Vytrvalost (Persistence), Integritu (Integrity) a Vitalitu (Vitality). Všechny jmenované silné stránky spojuje vůle k dosažení vytyčených cílů, ať už jsou tyto cíle motivovány vnějšími či vnitřními faktory (Seligman & Peterson, 2004).

STATEČNOST
bravery

VYTRVALOST
persistence

INTEGRITA
Integrity

VITALITA
Vitality

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Vytrvalost jako schopnost vytrvat v činnosti a dokončit ji, přestože se v průběhu plnění objevují obtíže a překážky. Lidé disponující Vytrvalostí po dokončení a splnění cíle zažívají pocity uspokojení.

Velmi obdobně vypadá i originální definice podle Seligmana & Petersona (2004), podle které je Vytrvalost dobrovolné pokračování vcílené aktivity navzdory vyskytujícím se překážkám a obtížím. Autoři se zaměřují zejména na slovo „aktivita“, protože podle nich je mnoho definic příliš obsažných, ale to zásadní, co odlišuje silnou stránku Vytrvalost od trpělivosti, je právě aktivní účast. Pouhé vyčkávání nebo přemýšlení o cíli není dostatečné.

Vytrvalost bývá často spojována s očekáváním pozitivního výsledku po dokončení aktivity a také se sebeúčinností, tedy vnímáním víry ve vlastní schopnosti. Lidé, kteří sami sebe vnímají jako schopné jedince a věří v možnost pozitivního výsledku, jsou vytrvalejší než lidé, kteří se tak nevnímají. Proto bývá vytrvalost spojována s optimismem, který posiluje víru v končený úspěch. A obdobně lidé, kteří jsou zvyklí dopředu reagovat naučenou bezmocností bez víry v možný konečný úspěch, bývají málo vytrvalí (Seligman & Peterson, 2004).

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Statečnost (Bravery), Vytrvalost (Persistence), Integritu (Integrity) a Vitalitu (Vitality). Všechny jmenované silné stránky spojuje vůle k dosažení vytyčených cílů, ať už jsou tyto cíle motivovány vnějšími či vnitřními faktory (Seligman & Peterson, 2004).

STATEČNOST
bravery

VYTRVALOST
persistence

INTEGRITA
Integrity

VITALITA
Vitality

Podle Slezáčkové (2014) je silná stránka Integrita charakterizována autentickou, upřímnou a nepředstíranou reakcí spojenou s přijetím zodpovědnosti za své pocity a jednání. Seligman & Peterson (2004) tuto silnou stránku definují jako věrnost k sobě samému. V praxi se jedná o opakované vzorce chování v souladu s vyznávanými hodnotami člověka. Lidé s dominantní silnou stránkou Integrity za nejvyšší hodnotu považují pravdu a svou upřímnou a otevřenou reakci zastávají i přes možnou nepopularitu vsoukromí i na veřejnosti.

Integrita a přístup člověka k její důležitosti, se během života mění i s ohledem na vývojové stádium a osobnostní vývoj člověka. Integrita, upřímnost a autentičnost bývají často spojovány například s modely vývoje morálního usuzování podle Jeana Piageta. Autoři zdůrazňují, že vztah člověka k Integritě výrazně ovlivňuje sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Rozvoj silné stránky Integrita u člověka ovlivňuje například přístup rodičů k udělování různě tvrdých testů za lhaní v porovnání s jinými prohrašky, přímé i nepřímé podněcování k neupřímnosti v některých společenských situacích, nebo zapojení do mimoškolních aktivit vedoucích k rozvoji hodnot upřímnosti (například Skautské oddíly) (Seligman & Peterson, 2004).

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Statečnost (Bravery), Vytrvalost (Persistence), Integritu (Integrity) a Vitalitu (Vitality). Všechny jmenované silné stránky spojuje vůle k dosažení vytyčených cílů, ať už jsou tyto cíle motivovány vnějšími či vnitřními faktory (Seligman & Peterson, 2004).

STATEČNOST
bravery

VYTRVALOST
persistence

INTEGRITA
Integrity

VITALITA
Vitality

Slezáčková (2014) charakterizuje člověka disponujícího silnou stránkou Vitalita jako čilého a aktivního, s nadšeným a energickým přístupem, který svůj život prožívá naplno. Autoři Seligman & Peterson (2004) charakterizují silnou stránku Vitalita jako živost, energičnost, pozitivní energii a chuť do života. Vitalita je podle autorů duálně propojena se somatickými i psychologickými faktory. Důležitými aspekty je fyzické zdraví a kondice, ale i prožívání stresu a napětí, a dále také kvalita intrapersonálních a interpersonálních vztahů. Výzkumy ukazují, že Vitalita je spojena s pravidelným pohybem a pobytem venku.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Statečnost (Bravery), Vytrvalost (Persistence), Integritu (Integrity) a Vitalitu (Vitality). Všechny jmenované silné stránky spojuje vůle k dosažení vytyčených cílů, ať už jsou tyto cíle motivovány vnějšími či vnitřními faktory (Seligman & Peterson, 2004).

STATEČNOST
bravery

VYTRVALOST
persistence

INTEGRITA
Integrity

VITALITA
Vitality

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY • Originality • Adaptive • Imagination | CURIOSITY • Interest • Novelty-Seeking • Exploration • Open-mindedness | JUDGMENT • Critical Thinking • Seeking Truth • Thoughtful • Open-mindedness | LOVE OF LEARNING • Mastering New Skills & Topics • Intellectual Curiosity • Adding to Knowledge | PERSPECTIVE • Flexibility • Seeing the Big Picture • Taking the Long View |
| COURAGE | BRAVERY • Risk • Not Shying from Fear • Speaking Up for What's Right | PERSEVERANCE • Persistence • Industry • Finishing What One Starts | HONESTY • Authenticity • Integrity | ZEST • Vitality • Enthusiasm • Energy • Energy in Action |  |
| HUMANITY | LOVE • Both Loving and Being Loved • Making Time • Relating with Others | KINDNESS • Generosity • Helpfulness • Care & Compassion • Altruism • Warmth |  |  | SOCIAL INTELLIGENCE • Being Considerate • Being of Service • Showing Kindness • Checking In |
| JUSTICE | TEAMWORK • Citizenship • Social Responsibility • Loyalty |  |  | FAIRNESS • Just • Not Letting Feelings Rule Decisions • About Others | LEADERSHIP • Organizing One's Activities • Encouraging Others to Get Things Done |
| TEMPERANCE |  | FORGIVENESS • Mercy • Accepting Others' Shortcomings • Giving People a Second Chance | HUMILITY • Modesty • Letting One's Accomplishments Speak for Themselves | PRUDENCE • Careful • Wise • Not Being Under the Influence | SELF-REGULATION • Self-Control • Discipline • Managing Impulses & Emotions |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE • Awe • Wonder • Elevation | GRATITUDE • Thankful for the Good • Expressing Thanks • Feeling Grateful | HOPE • Optimism • Future-Orientation • Life Orientation | HUMOR • Playfulness • Bringing Smiles to Others • Light-Hearted | SPIRITUALITY • Religiosity • Faith • Purpose • Meaning |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Láska (Love), Laskavost (Kindness) a Sociální a emoční inteligence (Social intelligence). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální a sociální aspekty, které se projevují především v pečujících vztazích s ostatními (Seligman & Peterson, 2004).

**Láska
Love**

**Laskavost
Kindness**

**Sociální a
emoční
inteligence
Social
intelligence**

Podle Slezáčkové (2014) je silná stránka Lásky schopnost navázat a udržet si důvěrné

vztahy s okolím, pečovat o druhé a vše s nimi sdílet.

Podle Seligmana & Petersona (2004) se jedná o schopnost milovat a být milován, přičemž je tato tendence vrozená a druhově typická. Jedná se o jakousi formu adaptace k přežití. Touha udržet si vztahy je úzce propojena s vlastním přežitím. Příkladem může být závislost bezbranného mláděte na rodičích, nebo potřeba přenést vlastní geny do další generace, mít vlastní potomky a vychovat je. Autoři v souvislosti s touto informací ve své práci mluví o třech formách lásky: 1) láska k jedincům, kteří jsou našimi primárními zdroji náklonnosti, pečují o nás (příkladem je láska dítěte k rodičům), 2) láska k jedincům, o které pečujeme, kteří jsou na nás závislí, potřebují nás k vlastnímu přežití a spokojenosti (příkladem je láska rodičů k dítěti) a 3) vášnivá touha po sexuální, fyzické a emocionální blízkosti člověka, kterého považujeme za výjimečného, a díky kterému se cítíme být výjimečnými (příkladem je partnerská láska). V různých vztazích můžeme hledat různé z těchto forem lásky. U partnerského vztahu se dokonce vyskytují střídavě všechny tři tyto formy.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Láska (Love), Laskavost (Kindness) a Sociální a emoční inteligence (Social intelligence). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální a sociální aspekty, které se projevují především v pečujících vztazích s ostatními (Seligman & Peterson, 2004).

**Láska
Love**

**Laskavost
Kindness**

**Sociální a
emoční
inteligence
Social
intelligence**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Laskavost jako schopnost pomoci druhým, pečovat o ně, konat dobré skutky a laskavosti. Seligman & Peterson (2004) definují silnou stránku Laskavost jako štědrost, péči o druhé, altruismus a soucit. Chování je motivováno čistě zájmem a orientací na druhé lidi, v žádném případě tak člověk nejedná s vidinou výhod pro svou osobu nebo kvůli dobré pověsti. Člověk disponující silnou stránkou Laskavost prožívá pozitivní pocity, když dělá pro lidi nějakou laskavost, pomáhá jim. Životy ostatních považuje za stejně hodnotné jako jeho život, pomáhá lidem, kteří to v danou chvíli potřebují, bez ohledu na jejich vděk nebo uznání.

Silná stránka Laskavost je považována za velmi tradiční a dlouho známou, protože laskavost, úcta a altruismus k druhým jsou základem většiny světových náboženství (Seligman & Peterson, 2004).

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Lásku (Love), Laskavost (Kindness) a Sociální a emoční inteligence (Social intelligence). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální a sociální aspekty, které se projevují především v pečujících vztazích s ostatními (Seligman & Peterson, 2004).

Láska
Love

Laskavost
Kindness

Sociální a
emoční
inteligence
Social
intelligence

Silnou stránku Sociální a emoční inteligence Slezáčková (2014) definuje jako poznání a vnímavost pocitů svých i pocitů lidí v okolí a schopnost zareagovat či jednat adekvátně v různých sociálních situacích.

Podle Seligmána & Petersona (2004) se jedná o schopnosti spojené s prožíváním a regulací emocí. Člověk disponující touto silnou stránkou se orientuje v emocích svých i v emocích ostatních. Dokáže porozumět emočnímu obsahu verbální i neverbální komunikace, porozumět, sebehodnotit a zvládat emoce vlastní, odhadnout motivy chování jiných lidí a používat tyto informace ke spolupráci, zorientovat se v sociopolitických vztazích i hierarchii společnosti a celkově jednat ve vztazích s ostatními lidmi moudře.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Láska (Love), Laskavost (Kindness) a Sociální a emoční inteligence (Social intelligence). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální a sociální aspekty, které se projevují především v pečujících vztazích s ostatními (Seligman & Peterson, 2004).

**Láska
Love**

**Laskavost
Kindness**

**Sociální a
emoční
inteligence
Social
intelligence**

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY • Originality • Adaptive • Imagination | CURIOSITY • Inquisitive • Novelty-Seeking • Exploration • Open-mindedness | JUDGMENT • Critical Thinking • Deliberation • Prudence • Open-mindedness | LOVE OF LEARNING • Mastering New Skills & Topics • Intellectual Curiosity • Adding to Knowledge | PERSPECTIVE • Visionary • Prone to Wise Counsel • Taking the Big Picture View |
| COURAGE | BRAVERY • Brave • Not Shrink from Fear • Speaking Up for What's Right | PERSEVERANCE • Persistence • Industry • Finishing What One Starts | HONESTY • Authenticity • Integrity | ZEST • Vitality • Enthusiasm • Fun • Energy • Energy in Action |  |
| HUMANITY | LOVE • Self-Loving and Being Loved • Making Good Relations with Others | KINDNESS • Generosity • Helpfulness • Care & Compassion • Altruism • Warmth |  |  | SOCIAL INTELLIGENCE • Good Relationships • Feelings of Satisfaction • Knowing One's Status • Checkmate |
| JUSTICE | TEAMWORK • Citizenship • Social Responsibility • Loyalty |  |  | FAIRNESS • Just • Not Letting Feelings Rule Decisions • About Others | LEADERSHIP • Organizing One's Activities • Encouraging a Group to Get Things Done |
| TEMPERANCE |  | FORGIVENESS • Mercy • Accepting Others' Shortcomings • Giving People a Second Chance | HUMILITY • Modesty • Letting One's Accomplishments Speak for Themselves | PRUDENCE • Careful • Cautious • Not Being Under the Influence | SELF-REGULATION • Self-Control • Impulse Control • Managing Impulses & Emotions |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE • Awe • Wonder • Elevation | GRATITUDE • Thankful for the Good • Expressing Thanks • Feeling Grateful | HOPE • Optimism • Future-Orientation • Life Orientation | HUMOR • Playfulness • Bringing Smiles to Others • Light-Hearted | SPIRITUALITY • Religiousness • Faith • Purpose • Meaning |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Občanská a sociální zodpovědnost (Citizenship), Spravedlnost (Fairness) a Vůdčovství (Leadership). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální aspekty, které jsou důležité pro optimální fungování komunity (Seligman & Peterson, 2004).

**Občanská a
sociální
zodpovědnost
(Citizenship)**

**Spravedlnost
Fairness**

**Vůdčovství
Leadership**

Slezáčková (2014) definuje tuto silnou stránku jako schopnost pracovat v týmu, loajalitu vůči skupině, schopnost být členem týmu a sdílet s ostatními. Seligman & Peterson (2004) charakterizují tuto silnou stránku jako pocit identifikace a závazku vůči společnému dobru a občanskou angažovanost. Jedince, kteří disponují touto silnou stránkou, spojuje smysl pro povinnost, spolehlivost a loajalita vůči skupině. Tato silná stránka může být aplikována v malých skupinách, a i tam si lze uvědomovat povinnost vyplývající z členství ve skupině. Častěji ovšem bývá dávána do souvislosti s velkými komunitami. Ve větší společnosti jsou tyto jedinci aktivní v občanských záležitostech svých komunit, podílí se na politických a volebních shromážděních, působí na protestech a demonstracích různého zaměření s vidinou podpory veřejného zájmu a vytvoření lepšího světa pro další generace.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Občanská a sociální zodpovědnost (Citizenship), Spravedlnost (Fairness) a Vůdčovství (Leadership). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální aspekty, které jsou důležité pro optimální fungování komunity (Seligman & Peterson, 2004).

**Občanská a
sociální
zodpovědnost
(Citizenship)**

**Spravedlnost
Fairness**

**Vůdčovství
Leadership**

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o čestnost a nestrannost při rozhodování, ochotu poskytovat všem stejné příležitosti a schopnost nenechat se zmanipulovat ve svém přesvědčení. Silná stránka Spravedlnost podle Seligmana & Petersona (2004) je cit pro morální uvažování. Zahrnuje proces vyhodnocování morálního úsudku, který určuje, jestli je nebo není dané chování, činnost či aktivita považována za vhodnou, popřípadě správnou, což je schopnost podmíněná kombinací kognitivních, behaviorálních i osobnostních dovedností. Jedinci disponující touto silnou stránkou jsou citliví k problémům okolo sebe a jejich etickému řešení, jsou vnímaví ke vztahům s ostatními, mají soucit s druhými lidmi a dokáží se na problém nestranně podívat z různých stran a objektivně jej posoudit. Všechny tyto dovednosti mohou využít jako zodpovědní občané, důvěryhodní přátelé nebo jako morální soudci.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Občanská a sociální zodpovědnost (Citizenship), Spravedlnost (Fairness) a Vůdcovství (Leadership). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální aspekty, které jsou důležité pro optimální fungování komunity (Seligman & Peterson, 2004).

**Občanská a
sociální
zodpovědnost
(Citizenship)**

**Spravedlnost
Fairness**

**Vůdcovství
Leadership**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Vůdcovství jako schopnost vést lidi,

plánovat a realizovat skupinové projekty, udržovat dobré vztahy mezi jednotlivými členy týmu a povzbuzovat je k co nejlepším společným výsledkům. Seligman & Peterson (2004) zdůrazňují, že se nejedná o perfektně zvládnutou teorii vedení, ale o osobní kvality, kognitivní, sociální a temperamentové předpoklady, které předurčují člověka k práci s lidmi, k jejich přirozenému ovlivňování a dále schopnost dovést je ke kolektivnímu úspěchu. Tyto předpoklady kombinují přirozenou autoritu, charisma, sociální asertivitu, schopnost motivace a zlepšení efektivity práce, což vede jedince disponující touto silnou stránkou k tomu, že dobrovolně a rádi přebírají vedoucí pozice v pracovních kolektivech.

Autoři Seligman & Peterson (2004) uvádí, že vedení bylo hojně studováno již ve starověku. Za příklad uvádí Homérovo dílo Illias a Odysea, ve kterém je vůdce vykreslován jako hrdinská postava. Jsou mu přisuzovány vlastnosti jako moudrost, mazanost, inteligence, odvaha a smělost, tedy kombinace jak kognitivních, sociálních, tak i charakterových vlastností, jako je tomu i u charakteristiky silné stránky charakteru Vůdcovství.

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Občanská a sociální zodpovědnost (Citizenship), Spravedlnost (Fairness) a Vůdcovství (Leadership). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální aspekty, které jsou důležité pro optimální fungování komunity (Seligman & Peterson, 2004).

**Občanská a
sociální
zodpovědnost
(Citizenship)**

**Spravedlnost
Fairness**

**Vůdcovství
Leadership**

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY <ul style="list-style-type: none">OriginalityAdaptivityImaginativity | CURIOSITY <ul style="list-style-type: none">InterestNovelty-SeekingExplorationOpen-mindedness | JUDGMENT <ul style="list-style-type: none">Critical ThinkingDeliberationThoughtfulOpen-mindedness | LOVE OF LEARNING <ul style="list-style-type: none">Acquiring New Skills & TalentsPerseveranceAdding to Knowledge | PERSPECTIVE <ul style="list-style-type: none">WisdomPracticalityOpen-mindednessBig Picture View |
| COURAGE | BRAVERY <ul style="list-style-type: none">Not Being IntimidatedSpeaking Up for What's Right | PERSEVERANCE <ul style="list-style-type: none">PerseveranceIndustryFollowing Through | HONESTY <ul style="list-style-type: none">AuthenticityIntegrity | ZEST <ul style="list-style-type: none">VitalityEnthusiasmEnergyEnergy in Action |  |
| HUMANITY | LOVE <ul style="list-style-type: none">Both Loving and Being LovedBeing OpenRelating with Others | KINDNESS <ul style="list-style-type: none">GenerosityHarmoniousCare & CompassionAltruismForgiveness |  |  | SOCIAL INTELLIGENCE <ul style="list-style-type: none">Being SocialBeing a Good ListenerBeing a Good StorytellerBeing a Good Team Player |
| JUSTICE | TEAMWORK <ul style="list-style-type: none">CooperationSocial ResponsibilityLoyalty |  |  | FAIRNESS <ul style="list-style-type: none">JustNot Letting Feelings Get in the WayBeing Open to Other Perspectives | LEADERSHIP <ul style="list-style-type: none">Organizing OthersBeing a Good ListenerBeing a Good Storyteller |
| TEMPERANCE |  | FORGIVENESS <ul style="list-style-type: none">ForgivenessLetting GoSeeking Reconciliation | HUMILITY <ul style="list-style-type: none">ModestyLetting Others Acknowledge Your TalentsSeeking to Thrive | PRUDENCE <ul style="list-style-type: none">PrudenceBeing a Good ListenerBeing a Good Storyteller | SELF-REGULATION <ul style="list-style-type: none">Self-controlBeing a Good ListenerBeing a Good Storyteller |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE <ul style="list-style-type: none">AppreciationGratitudeWonderPlayfulness | GRATITUDE <ul style="list-style-type: none">Gratitude for the GoodExpressing ThanksFeeling Grateful | HOPE <ul style="list-style-type: none">OptimismFuture OrientationLife Orientation | HUMOR <ul style="list-style-type: none">PlayfulnessBeing a Good ListenerBeing a Good Storyteller | SPIRITUALITY <ul style="list-style-type: none">ReligiosityTranscendentalTranscendental |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o odpouštění chyb a provinění druhých, schopnost dát lidem druhou šanci a přijímat je i s jejich nedostatky. Seligman & Peterson (2004) charakterizují tuto silnou stránku jako obecný koncept formy milosrdenství, které v sobě kombinuje laskavost, shovívavost a schopnost soucitit s ostatními. Lidem disponujícím touto silnou stránkou velmi záleží na vztazích s ostatními, umí se povznést nad negativními emocemi a neomezují je pocity zášti ani touhy po pomště.

Tirrell (2021) shledává odpouštění jako hodnotnou součást mezilidských vztahů. Proces odpouštění zahrnuje posun od negativních emocí k pozitivním a přináší benefity oběma zúčastněným stranám – viníkovi i odpouštějícímu. Autor dává odpouštění do kontextu se školní šikanou. Interakce odpouštění ve školní třídě považuje za důležitou součást zdravého a podporujícího prostředí socializace žáků a nástrojem prohlubování vztahů ve třídě.

Historicky je nejsilněji odpouštění zakořeněno v souvislosti s náboženstvím, které chápe schopnost odpouštět jako základní předpoklad a hodnotu pro život v souladu s ostatními lidmi. Odpouštění bližním je jednou ze základních doktrín křesťanství. Stejně tak židovství ukládá věřícím odpustit svým bližním jejich provinění stejně tak, jako Bůh odpustil jejich viny, doplněno je oproti křesťanství o předpoklad, že viník žije v pokání. Islám také ukládá věřícím odpouštět, ale v některých případech toleruje i možnost pomsty. V případě buddhismu se nemluví doslovně o odpouštění, ale zdůrazňuje se důležitost ctností shovívavosti a soucitu, které jsou podstatným bodem buddhistické praxe (Seligman & Peterson, 2004).

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Slezáčková (2014) definuje silnou stránku Pokora jako skromnost, umění uznat druhého, ustoupit a nesnažit se být středem zájmu. Seligman & Peterson (2004) považují

silnou stránku Pokora za poněkud problematickou. V dřívějších dobách byla pýcha považována dokonce za smrtelný hřích. Současný pohled západní kultury je spíše orientován na hrdost a budování sebevědomí, což mnohdy znamená až přeceňování vlastních schopností a úspěchů. Dobrý pocit ze sebe sama přináší pozitivní emoce a pomáhá člověku dosahovat vytyčených cílů, což nabádá k přehlédnutí výhod pokorného chování. Pokoru autoři charakterizují jako schopnost objektivního zhodnocení vlastních schopností a úspěchů, dále schopnost přiznat si vlastní nedokonalosti, relativně malou zaměřenost vůči sobě a otevřenost vůči názorům ostatních. V případě silné stránky Pokora se tak nejedná o podceňování sebe sama vůči ostatním, jak by mohlo být mylně pochopeno a občas bývá v tomto kontextu spojováno i v některých psychologických studiích.

Je zajímavé, že na rozdíl od mnohých dalších silných stránek charakteru, silná stránka Pokora vykazuje velmi slabý korelační vztah s mírou životní spokojenosti. Touto problematikou se zabývali například Harvey & Pauwels (2004). Autoři se zamýšlí nad tím, zda je tato nízká korelace dána tím, že v naší kultuře je pokora tak nedoceněnou vlastností, nebo tím, že pocit pokory v sobě spíše probudí člověk, který ve svém životě nějakým způsobem zažil ztrátu a bolest, což s sebou nese negativní zkušenosti. Objevení souvislostí mezi prožitím bolestné zkušenosti a možností jejího následného přetavení do rozvinuté silné stránky charakteru, považují autoři za jednu z největších výzev budoucího výzkumu pozitivní psychologie.

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Obezřetnost jako opatrnost, důkladné zvážení při rozhodování, vědomí si rizik a záměrné předcházení potenciálně unáhlených kroků. Seligman & Peterson (2004) označují silnou stránku Obezřetnost za formu kognitivní orientace na osobní budoucnost, která se projevuje prostřednictvím prozíravého zájmu o důsledky činů a rozhodnutí daného člověka. Toto uvažování a následné sebeřízení umožňuje efektivně dosahovat dlouhodobých cílů. V běžném životě se tato silná stránka může projevit například ve formě vytváření finančních úspor na nečekané výdaje v budoucnosti, vyhýbání se impulzivním rozhodnutím a nechávání si času na rozmyšlenou, nebo celkově pragmatickým uvažováním v každodenních situacích. Autoři zdůrazňují, že tato silná stránka se však rozhodně nedá definovat jako přehnaná opatrnost, nerozhodnost či konformita, stejně tak ani jako sobeckost či vypočítavost.

Morgan (2003) se ve své práci zabýval důležitostí rozvoje obezřetnosti u dětí ve vzdělávacích institucích, protože každý člověk se v životě setká se situacemi, kdy je obezřetnost na místě. Obezřetnost autor vnímá jako způsob, jak pomoci žákům naučit se rozhodovat, upozornit je, na jaké parametry se zaměřit, a zamezit tak potenciálně nežádoucím vlivům. Žáci by podle autora měli být svými pedagogy vedeni ke schopnosti dávat si dlouhodobé cíle a k umění učit se racionálně rozhodnout, zda je cíl reálný, popřípadě jakými prostředky je možné jej dosáhnout.

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Podle Slezáčkové (2014) se silná stránka Sebekontrola definuje jako disciplína, schopnost usměrňovat a ovládat své prožívání, jednání, touhy a emoce. Podle Seligmána & Petersona (2004) je charakterizována uplatňováním kontroly nad svými reakcemi s účelem dosahovat standardů nebo vytyčených cílů. Autoři mluví o tom, že v literatuře někdy dochází k záměně se slovy seberegulace nebo sebekázeň. Seberegulace a sebekázeň bývají však podle autorů více spojovány s dosahováním mravních hodnot a standardů, například v souvislosti s odoláváním pokušení. Sebekontrola se může týkat i rozhodnutí a aktivit s mravními hodnotami nesouvisejícími, jedná se tedy o širší pojem, jehož je seberegulace a sebekázeň součástí. Součástí procesů sebekontroly je potlačení okamžitých automatických reakcí a přesměrování k promyšleným reakcím cíleným.

V běžném životě je snaha rozvíjet tuto silnou stránku lidí zejména v souvislosti s chováním souvisejícím se zdravím. Pravidelná pohybová aktivita, odpočinek a celkově spánková hygiena, stravovací návyky, pravidelné kontroly u lékařů, dodržování rekonvalescenčního režimu v případě nemoci, to vše podléhá schopnostem sebekontroly a úzce souvisí s udržením fyzického a psychického zdraví (Hagger, 2010).

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Slezáčková (2014) definuje tuto silnou stránku jako schopnost vnímat, ocenit, užasnout, nadchnout se pro dokonalosti a skvělé výkony z různých oblastí. Od umění, přes přírodní krásy až po vědu. Stejně tak Seligman & Peterson (2004) mluví o této silné stránce jako o schopnosti najít, rozpoznat a těšit se z existence dobra. Podotýkají, že se může tato schopnost aplikovat na fyzické i sociální aspekty a projevuje se jako emoce úžasu a úcty. Objektem tohoto ocenění se může stát smyslový zážitek (fyzická краса, auditivní zážitek atd.), dovednosti, talent nebo morální dobro (projevy laskavosti, soucitu, odpuštění atd.). Autoři pro srovnání udávají, že člověk, který nedisponuje touto silnou stránkou se dívá na svět jako kdyby nosil na očích klapky, v porovnání s člověkem, který si dokáže všimnout detailů a ocenit je.

Smysl pro krásu a dokonalost je jednou z nejméně zkoumaných silných stránek charakteru. Je velmi obtížné tuto silnou stránku charakteru jakýmkoli způsobem hodnotit či škálovat, protože vnímání krásy je subjektivní záležitostí, přestože se jakýsi obecný kulturně zažitý ideál krásy dá nalézt téměř v každé společnosti. Lidé, kteří touto silnou stránkou disponují někdy bývají neprávem označováni za povrchní nebo materiální. Více než o konkrétní obsah jde ale u této silné stránky o schopnost vzbudit u sebe již zmiňované prožívání pocitů úžasu, úcty, obdivu a náklonnosti, umění nalézt okolo sebe i v nepříznivé době zdroj těchto pocitů (Martínez-Martí, Hernández-Lloreda & Avia, 2016).

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o umění vidět dobré věci kolem sebe, uvědomit si je, umět prožít okamžik naplno a být vděčný za to, co se tady a teď děje. Podle Seligmána & Petersona (2004) je charakteristikou vděčnosti radostná reakce na obdržení daru. Na tento význam odkazuje i anglický termín Gratitude, který pochází z latinského slova gratia a znamená právě laskavost nebo milost. Lidé disponující touto silnou stránkou tak dokáží vidět jako dar konkrétní okamžik, lidi kolem sebe, materiální zázemí i psychické aspekty. Dokáží nalézt dobro i v negativních chvílích. Umí životní momenty naplno vnímat, prožít a pocítit z nich radost, štěstí a vděk.

Vděčnost je nejvíce zkoumanou silnou stránkou charakteru. Nejen pro svou sílu a potenciál, jakožto dynamického, léčivého a posilujícího nástroje vědomí, je Vděčnost označována za „královnu ctností“ (Emmons, 2012). Často využívané jsou intervence vděčnosti, které díky své snadné proveditelnosti jsou považovány za příslib v klinické psychologické praxi. Jedná se zejména o cvičení „tři dobré věci“, tedy uvědomění sipozitivních událostí za určité časové období, vedení tzv. „deníků vděčnosti“, dlouhodobější zápisy nebo psaní děkovných dopisů. Pozitivní výsledky intervencí vděčnosti byly zaznamenány v oblasti nárůstu životní spokojenosti, stability emocionální pohody, snížení stresové zátěže a zlepšení sociálních vztahů (Jans-Beken et al., 2020).

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Silná stránka Naděje je podle Slezáčkové (2014) charakterizována jako aktivní snaha k dosažení cílů, víra v dobrý výsledek, přesvědčení o pozitivní budoucnosti. Seligman & Peterson (2004) označují silnou stránku Naděje za kognitivní, emocionální a motivační postoj k budoucnosti. Schopnost s dobrou náladou očekávat, že v budoucnosti nastanou žádoucí události a výsledky, a jednat takovým způsobem, aby byla ještě zvýšena pravděpodobnost, že se tak stane. Schopnost mít představu o budoucnosti a plán kroků, díky kterým svou naplánovanou budoucnost mohou podpořit, dívat se i na výzvy a překážky pozitivně, vytrvat ve snaze k dosažení cílů.

Naděje je považována za důležitou adaptivní strategii při nepříznivých životních okolnostech. Nejvíce výzkumů zabývajících se nadějí je tak přirozeně zaměřeno na problematiku zdravotnické péče, uzdravování a rehabilitace. Jako klíčový faktor je naděje označována v souvislosti s léčbou duševních onemocnění. Touha po aktivním a naplněném životě a individuální podpora úsilí poskytuje příležitost ke zlepšení stavu (Adams & Partee, 1998; Park & Chen, 2016).

Naděje byla ale také zkoumána v pedagogické psychologii jako prediktor životní spokojenosti u adolescentů. U dospívajících, kteří vykazovali vyšší hodnoty naděje, byla o rok později v longitudinální studii prokázána vyšší míra životní spokojenosti (Valle, Huebner & Suldo, 2006).

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Slezáčková (2014) definuje tuto silnou stránku jako umění ocenit legraci, schopnost umět ostatní rozveselit, škádlit a žertovat. Seligman & Peterson (2004) do silné stránky Smysl pro humor řadí schopnost rozpoznat chvíle radosti a požitku, hravost, schopnost dívat se vyrovnaně a pozitivně na nepřízeň osudu a tím udržovat dobrou náladu a umění rozveselit ostatní. Smysl pro humor byl oproti dalším silným stránkám do klasifikace zařazen až později a jeho postavení je považováno za kontroverzní. Přestože je humor obecně považován za důležitý faktor osobní pohody a psychického zdraví jedince, výzkumy v této problematice prokázaly nekonzistentní a poměrně slabé korelace s vysvětlením, že ne všechny typy humoru jsou součástí silné stránky Humor. Nová konceptualizace humoru přišla až s vyvinutím dotazníku Humor Styles Questionnaire (HSQ), který hodnotí čtyři různá použití v každodenním životě a dělí tak humor na afliativní, sebeposilující, sebesnižující a agresivní. Následně byly srovnávány výsledky tohoto dotazníku s dotazníkem silných stránek Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS). Výsledky podle předpokladů ukázaly, že silná stránka Humor pozitivně koreluje zejména s afliativním a sebeposilujícím humorem, velmi malá pozitivní korelace byla zaznamenána u agresivního humoru (Edwards & Martin, 2014).

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o umění vidět smysl, důvod, vyšší účel v životě, schopnost nalezení zdroje útěchy a víry. Podle Seligmana & Petersona (2004) silnou stránku Spiritualita charakterizuje stabilní a všudypřítomné přesvědčení o existenci transcendentní dimenze života neboli přesvědčení, že existuje něco, co nás převyšuje, přesahuje smyslové i rozumové schopnosti. Spiritualita člověka může být spjata s konkrétní církví, ale také nemusí. Autoři udávají, že víra je univerzální. Ačkoliv se liší konkrétní obsah, každá společnost má vsobě nějakým způsobem zakořeněný kulturně specifický koncept transcendentní síly.

Ve výzkumech byla potvrzena pozitivní korelace mezi spiritualitou a životní spokojeností u starších dospělých. Pro starší dospělé může figurovat spiritualita jako důležitý zdroj životní smysluplnosti (např. Lifshitz, Nimrod & Bachner, 2019; Mackenzie, Rajagopal, Meilbohm & Lavizzo-Mourney, 2000). Ve svém kvantitativním výzkumu se například Lifshitz, Nimrod & Bachner (2019) zaměřovali na osoby ve věku 50 let a více. V této studii byla vyšší míra osobní spirituality prokázána u lidí s vyšším vzděláním a vyšším příjmem. Kvalitativní výzkum prováděli například Mackenzie, Rajagopal, Meilbohm & Lavizzo-Mourney (2000). Pomocí analýzy rozhovorů s lidmi ve věkové kategorii 66 až 92 let došli k závěru, že tito lidé věří, že vztah s Bohem je základem jejich psychické pohody. Respondenti uváděli, že víra v to, že Bůh je provází životem, dohlíží na ně a chrání je jim pomáhá v oblasti fyzického i duševního zdraví.

Moitreyee & Lalatendu (2022) se zabývali souvislostí spirituality a pracovní spokojenosti indických vysokoškolských pedagogů. Dospěli k závěru, že spiritualita koreluje s pracovní spokojeností. Vnitřní zdroj spirituality pomáhá pedagogickým pracovníkům vyrovnat se s pracovním stresem a zvyšuje tak subjektivní prožitek spokojenosti.

Spiritualita
Spirituality

Smysl pro humor
Humor

Naděje
Hope

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence), Vděčnost (Gratitude), Naději (Hope), Smysl pro humor (Humor) a Spiritualitu (Spirituality). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

Odpuštění
Forgiveness and Mercy

Pokora
Humility and Modesty

Obezřetnost
Prudence

Sebekontrola
Self-regulation

Smysl pro krásu a dokonalost
Appreciation of Beauty and Excellence

Vděčnost
Gratitude

rozšiřující klasifikace

Moudrost a
poznání
(Wisdom and
knowledge)

Odvaha
(Courage)

Láska a
lidskost
(Humanity)

Spravedlnost
(Justice)

Umírněnost
(Temperance)

alternativní
názvy

základní
klasifikace

VIA
VIA INSTITUTE ON
CHARACTER

The VIA Classification of
24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WISDOM | CREATIVITY <ul style="list-style-type: none">OriginalityAdaptivityImaginativity | CURIOSITY <ul style="list-style-type: none">InterestNovelty-SeekingExplorationOpen-mindedness | JUDGMENT <ul style="list-style-type: none">Critical ThinkingDeliberationThoughtfulOpen-mindedness | LOVE OF LEARNING <ul style="list-style-type: none">Acquiring New Skills & TalentsPerseveranceAdding to Knowledge | PERSPECTIVE <ul style="list-style-type: none">WisdomPracticalityOpen-mindednessBig Picture View |
| COURAGE | BRAVERY <ul style="list-style-type: none">Not Being IntimidatedSpeaking Up for What's Right | PERSEVERANCE <ul style="list-style-type: none">PerseveranceIndustryEndurance | HONESTY <ul style="list-style-type: none">AuthenticityIntegrity | ZEST <ul style="list-style-type: none">VitalityEnthusiasmEnergyEnergy in Action |  |
| HUMANITY | LOVE <ul style="list-style-type: none">Both Loving and Being LovedBeing OpenRelationship with Others | KINDNESS <ul style="list-style-type: none">GenerosityHarmoniousCare & CompassionAltruismForgiveness |  | SOCIAL INTELLIGENCE <ul style="list-style-type: none">Being SocialBeing SocialBeing SocialBeing Social |  |
| JUSTICE | TEAMWORK <ul style="list-style-type: none">CooperationSocial ResponsibilityLoyalty |  | FAIRNESS <ul style="list-style-type: none">JustNot Letting Feelings Get in the WayBeing Fair | LEADERSHIP <ul style="list-style-type: none">Organizing OthersBeing a LeaderBeing a Leader |  |
| TEMPERANCE | FORGIVENESS <ul style="list-style-type: none">ForgivenessLetting GoLetting Go | HUMILITY <ul style="list-style-type: none">ModestyLetting Others Acknowledge Your TalentsSeeking to Thrive | PRUDENCE <ul style="list-style-type: none">PrudenceBeing CarefulBeing Careful | SELF-REGULATION <ul style="list-style-type: none">Self-controlBeing CalmBeing Calm |  |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE <ul style="list-style-type: none">AppreciationAppreciationAppreciation | GRATITUDE <ul style="list-style-type: none">Thanking OthersExpressing ThanksFeeling Grateful | HOPE <ul style="list-style-type: none">OptimismFuture OrientationFuture Orientation | HUMOR <ul style="list-style-type: none">PlayfulnessBeing FunnyBeing Funny | SPIRITUALITY <ul style="list-style-type: none">ReligiosityTranscendentalTranscendental |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character



The Science of Character

(Peterson, 2011)

Mareš et al.

"Koncept silných stránek charakteru: cílené zaměření se na využití potenciálu člověka a na pozitivní aspekty života."

kritéria (Peterson, Sligman, 2004)

charakteristika

| wisdom | courage | humanity | transcendence | justice | moderation |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> //creativity //curiosity //judgement //love of learning //perspective | <ul style="list-style-type: none"> //bravery //persistence //honesty //zest | <ul style="list-style-type: none"> //love //kindness //social intelligence | <ul style="list-style-type: none"> //appreciation of beauty //gratitude //hope //humour //spirituality | <ul style="list-style-type: none"> //teamwork //fairness //leadership | <ul style="list-style-type: none"> //forgiveness //modesty //prudence //self-control |

<https://is.muni.cz/th/29315/ValicekFinal.pdf>

Autoři VIA koncepce silných stránek charakteru a ctností, Ch. Peterson a M. Seligman (2004), uvádějí následující kritéria pro rozeznání své silné stránky:

- pocit vlastnictví a autentičnosti při uplatnění silné stránky („**Ted jsem to opravdu já!**“);
- pocit nevyhnutelnosti („**Nic mi nezabrání, abych se takhle projevil.**“);
- **pocit vzrušení**, když je silná stránka projevována, a to zejména jeli to poprvé;
- **vnitřní motivace** silnou stránku využívat a **touha chovat se v souladu s ní**;
- **strmá křivka učení**, když je silná stránka zkoušena a posilována v nových situacích;
- **preference činností**, které s naší silnou stránkou souvisejí;
- uplatňování silné stránky nevede k vyčerpání, ale **je naopak posilující**.



The Science of Character

(Peterson, 2011)

Mareš et al.

"Koncept silných stránek charakteru: cílené zaměření se na využití potenciálu člověka a na pozitivní aspekty života."

kritéria (Peterson, Sligman, 2004)

charakteristika

| wisdom | courage | humanity | transcendence | justice | moderation |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> //creativity //curiosity //judgement //love of learning //perspective | <ul style="list-style-type: none"> //bravery //persistence //honesty //zest | <ul style="list-style-type: none"> //love //kindness //social intelligence | <ul style="list-style-type: none"> //appreciation of beauty //gratitude //hope //humour //spirituality | <ul style="list-style-type: none"> //teamwork //fairness //leadership | <ul style="list-style-type: none"> //forgiveness //modesty //prudence //self-control |

<https://is.muni.cz/th/29315/ValicekFinal.pdf>

Peterson & Seligman (2004) chápou silné stránky osobnosti jako **psychologické aspekty, dobré vlastnosti**, se kterými pokud žijeme ve shodě, můžeme prožít psychologicky kvalitní život.

YouTube CZ Hledat

<https://www.youtube.com/watch?v=DRiIAqGXLKA>



My own work is focused on strengths of character.

0:34 / 4:30

What makes life worth living? (Part 1)

71 762 zhlédnutí 456 12 SDÍLENÍ ULOŽIT ...



The Science of Character

(Peterson, 2011)

Mareš et al.

"Koncept silných stránok charakteru: cilené zaměření se na využití potenciálu člověka a na pozitivní aspekty života."

kritéria (Peterson, Sligman, 2004)

charakteristika

| wisdom | courage | humanity | transcendence | justice | moderation |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> //creativity //curiosity //judgement //love of learning //perspective | <ul style="list-style-type: none"> //bravery //persistence //honesty //zest | <ul style="list-style-type: none"> //love //kindness //social intelligence | <ul style="list-style-type: none"> //appreciation of beauty //gratitude //hope //humour //spirituality | <ul style="list-style-type: none"> //teamwork //fairness //leadership | <ul style="list-style-type: none"> //forgiveness //modesty //prudence //self-control |

<https://is.muni.cz/th/29315/ValicekFinal.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAGOc>



The Science of Character



The Science of Character

(Peterson, 2011)

Mareš et al.

"Koncept silných stránok charakteru: cilené zaměření se na využití potenciálu člověka a na pozitivní aspekty života."

kritéria (Peterson, Sligman, 2004)

charakteristika

| wisdom | courage | humanity | transcendence | justice | moderation |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> //creativity //curiosity //judgement //love of learning //perspective | <ul style="list-style-type: none"> //bravery //persistence //honesty //zest | <ul style="list-style-type: none"> //love //kindness //social intelligence | <ul style="list-style-type: none"> //appreciation of beauty //gratitude //hope //humour //spirituality | <ul style="list-style-type: none"> //teamwork //fairness //leadership | <ul style="list-style-type: none"> //forgiveness //modesty //prudence //self-control |

<https://is.muni.cz/th/29315/ValicekFinal.pdf>

Mareš (2008) rozlišil, že obecně existují dva pohledy na silné stránky. První pohled je, že silné stránky jsou zvláštnosti osobnosti, trvalejší charakteristiky, rysy až dispozice osobnosti. Druhým pohledem je, že silné stránky jsou nástroji pro pružné využití, jako zdrojů a disponibilních dovedností, tak zdrojů a dovedností nezbytných pro řešení problému nebo dosažení potřebného cíle.

STATI

NOVÁ TAXONOMIE Kladných STRÁNEK ČLOVĚKA – INSPIRACE PRO PEDAGOGIKU A PEDAGOGICKOU PSYCHOLOGII

Jiří Mareš

Anotace: Pohledová studie přibližuje úsilí badatelů o zkoumání pozitivních jevů v pedagogice a psychologii. Na vybraných příkladech ilustruje snahy českého pedagogického výzkumu o studium pozitivních charakteristik učitelů a žáků. Těžištěm výkladu je nová taxonomie silných stránek charakteru člověka, jak ji vytvořili tým amerických psychologů vedený C. Petersonem a M. E. Seligmanem (2004). Výklad nejprve upozorňuje na problémový spojení s definováním a uspořádáním silných stránek člověka. Poté představuje samotnou taxonomii, která obsahuje šest základních lidských ctností: 1. moudrost a vědomí, 2. statečnost, 3. humánnost, 4. spravedlivost, 5. umírněnost, 6. transcendentnost. Tyto ctnosti jsou pak rozvedeny do 24 silných stránek charakteru člověka. Studie dále uvádí čtyři diagnostické metody pro zjišťování silných stránek lidského charakteru, včetně dotazníku VIA-Youth, který je určen dětem a dospívajícím. Studie upozorňuje na aplikační možnosti nové taxonomie nejen v pedagogické psychologii, ale především v teoretických oborech pedagogiky a ve výchovně-vzdělávací praxi.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, osobnost, charakter, taxonomie, ctnosti, silné stránky lidí, diagnostika, výchova.

Mareš et al.:

[https://pages.pedf.cuni.cz/
pedagogika/files/2014/01/
P_2008_1_02_Nova_4_20.pdf](https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/files/2014/01/P_2008_1_02_Nova_4_20.pdf)



The Science of Character

(Peterson, 2011)

Mareš et al.

"Koncept silných stránok charakteru: cilené zaměření se na využití potenciálu člověka a na pozitivní aspekty života."

kritéria (Peterson, Sligman, 2004)

charakteristika

| wisdom | courage | humanity | transcendence | justice | moderation |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> //creativity //curiosity //judgement //love of learning //perspective | <ul style="list-style-type: none"> //bravery //persistence //honesty //zest | <ul style="list-style-type: none"> //love //kindness //social intelligence | <ul style="list-style-type: none"> //appreciation of beauty //gratitude //hope //humour //spirituality | <ul style="list-style-type: none"> //teamwork //fairness //leadership | <ul style="list-style-type: none"> //forgiveness //modesty //prudence //self-control |

<https://is.muni.cz/th/29315/ValicekFinal.pdf>

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



Silné stránky charakteru a životní spokojenost

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

340
ways to
use

aplikace
silných
stránek do
výuky

učitelé?

SSCH
pedagogů
na PedF UK
(2022)

Jak využít
SSCH v
praxi
pedagoga?

Character Strengths across Occupations



Grid with numerical data and legend:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 1 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 1 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 1 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Legend:

- medie: 5, 11, 18, 19
- průběh: 1, 11, 14, 15, 16

Zastoupení silných stránek charakteru u výzkumného souboru vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy (UK 2022): Mezi silnými stránkami charakteru s nejvyššími průměrnými skóry se umístila **Vděčnost, Zvědavost, Láska, Laskavost, Integrita a Vitalita.**

Silné stránky charakteru a životní spokojenost

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

340
ways to
use

aplikace
silných
stránek do
výuky

učitelé?

SSCH
pedagogů
na PedF UK
(2022)

Jak využít
SSCH v
praxi
pedagoga?

| Silná stránka | Aplikace silné stránky do výuky: |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tvořivost | Vytváření nových inovativních konceptů ve výuce. |
| Zvídavost | Zkoumání procesu výuky a učení. |
| Otevřenost mysli | Hledání a vyhodnocování nových důkazů proti vlastnímu přesvědčení. |
| Láska k učení | Systematické sledování nových objevů a oceňování nových nápadů. |
| Vhled | Poskytování moudrých rad studentům i kolegům. |
| Statečnost | Uskutečňování svých záměrů navzdory rizikům a nebezpečí. |
| Vytrvalost | Vytrvání v úsilí navzdory překážkám, nudě nebo frustraci. |
| Integrita | Prezentace pravdivá a autentická, jasná deklarace hodnoty jedince. |
| Vitalita | Projevování radosti z učení v záměru všeobecného blaha. |
| Láska | Vytváření bezpečného prostředí ve třídě a podporující atmosféra. |
| Laskavost | Etický přístup k výuce studentů navzdory jejich rozdílnostem. |
| Sociální a emoční inteligence | Pozornost vůči jemným podnětům ve vztahu učitel – žák. |
| Občanská a sociální zodpovědnost | Zaměření spíše na budování komunity studentů než na odměňování jednotlivců a podporu individuality. |
| Spravedlnost | Obeznamenost se svými předsudky a zamezení jejich projevení. |
| Vůdcovství | Uspřádání procesu učení vhodně zvolenými prostředky. |
| Odpuštění | Odpuštění, které umožní budování a udržování vztahů a tím přispěje možnostem kolaborativního učení. |
| Pokora | Důkladné sebehodnocení a znalost svých silných i slabých stránek. |
| Obezřetnost | Zvolení vhodných a adekvátních cílů výuky. |
| Sebekontrola | Schopnost zamezit prvotní emoční reakci a reagovat na studenty profesionálně. |
| Smysl pro krásu a dokonalost | Rozpoznání talentů a tvořivosti druhých lidí a umění radovat se z nich. |
| Vděčnost | Ocenění společných zážitků se studenty i kolegy. |
| Naděje | Očekávání pozitivních výsledků učení a snaha jich dosáhnout. |
| Smysl pro humor | Hravý přístup k výuce a vzdělávání. |
| Spiritualita | Hledání smyslu výuky a učení. |

Stručný přehled aplikace silných stránek do výuky (McGovern & Miller, 2008):

Silné stránky charakteru a životní spokojenost

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

340
ways to
use

aplikace
silných
stránek do
výuky

učitelé?

SSCH
pedagogů
na PedF UK
(2022)

Jak využít
SSCH v
praxi
pedagoga?

Z celkového počtu 33 respondentů tvořilo výzkumný soubor 12 mužů (36,4 %) a 21 žen (63,6 %). Celkem 6 respondentů (18,2 %) působí v profesi vysokoškolského pedagoga méně než 5 let, dalších 7 respondentů (21,2 %) 5 až 10 let, 4 respondenti (12,1 %) 11 až 15 let, 5 respondentů (15,2 %) 16 až 20 let a 11 respondentů (33,3 %) více než 21 let.

Nejdříve byly pro každou silnou stránku charakteru vyhodnocovány průměrně dosažené skóry všech respondentů (M) a směrodatné odchylky (sd). Nejvyšší průměrný skór byl dosažen u silné stránky charakteru Vděčnost (M = 8,94 ± 1,30), následovala silná stránka Zvidavost (M = 8,85 ± 1,00), Láska (M = 8,64 ± 1,66), Laskavost (M = 8,64 ± 1,22) a na páté pozici byly se shodným průměrným skórem silné stránky Integrita (M = 8,24 ± 1,32) a Vitalita (M = 8,24 ± 1,70).

Naopak nejnižších skórů bylo celkově dosaženo u silné stránky Sociální a emoční inteligence (M = 6,94 ± 1,44), následována silnými stránkami Vůdcovství (M = 6,94 ± 1,85) a Sebekontrola (M = 7,06 ± 1,52).

| Silná stránka: | Průměrně dosažené skóry u jednotlivých silných stránek | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | Celkem: | | Ženy: | | Muži: | |
| | M | sd | M _z | sd _z | M _M | sd _M |
| Tvořivost | 7,97 | 1,57 | 8,10 | 1,51 | 7,75 | 1,71 |
| Zvidavost | 8,85 | 1,00 | 8,76 | 1,14 | 9,00 | 0,74 |
| Otevřenost myslí | 7,88 | 1,34 | 7,43 | 1,40 | 8,67 | 0,78 |
| Láska k učení | 8,15 | 1,48 | 8,71 | 1,06 | 7,17 | 1,64 |
| Vhled | 8,09 | 0,95 | 8,00 | 0,84 | 8,25 | 1,14 |
| Statečnost | 7,21 | 1,08 | 7,10 | 1,04 | 7,42 | 1,17 |
| Vytrvalost | 7,79 | 1,45 | 7,95 | 1,12 | 7,50 | 1,93 |
| Integrita | 8,24 | 1,32 | 8,57 | 1,03 | 7,67 | 1,61 |
| Vitalita | 8,24 | 1,70 | 8,71 | 1,23 | 7,42 | 2,11 |
| Láska | 8,64 | 1,66 | 9,10 | 1,58 | 7,83 | 1,53 |
| Laskavost | 8,64 | 1,22 | 8,90 | 1,22 | 8,17 | 1,12 |
| Soc. a emoční inteligence | 6,94 | 1,44 | 7,10 | 1,48 | 6,67 | 1,37 |
| Občanská a soc. odpovědnost | 8,21 | 1,62 | 8,24 | 1,87 | 8,17 | 1,12 |
| Spravedlnost | 7,15 | 1,66 | 6,95 | 1,75 | 7,50 | 1,51 |
| Vůdcovství | 7,00 | 1,85 | 6,90 | 1,76 | 7,17 | 2,08 |
| Odpuštění | 7,42 | 1,62 | 7,62 | 1,32 | 7,08 | 2,07 |
| Pokora | 7,36 | 1,50 | 7,33 | 1,65 | 7,42 | 1,24 |
| Obezřetnost | 6,85 | 1,75 | 6,62 | 1,94 | 7,25 | 1,36 |
| Sebekontrola | 7,06 | 1,52 | 6,95 | 1,40 | 7,25 | 1,77 |
| Smysl pro krásu a dokonalost | 7,85 | 2,15 | 8,43 | 1,89 | 6,83 | 2,29 |
| Vděčnost | 8,94 | 1,30 | 9,38 | 1,02 | 8,17 | 1,40 |
| Naděje | 7,21 | 1,47 | 7,43 | 1,12 | 6,83 | 1,95 |
| Smysl pro humor | 7,70 | 1,36 | 7,52 | 1,37 | 8,00 | 1,35 |
| Spiritualita | 7,94 | 1,66 | 8,29 | 1,55 | 7,33 | 1,72 |

| Pořadí: | Náš výzkum: | | | Srovnání: | |
|---------|-----------------|---------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| | Celkové pořadí: | Pořadí u žen: | Pořadí u mužů: | Učitelé ZŠ (Slezácková a Škrabská, 2012) | Učitelé ZŠ (Gradišek, 2012) |
| 1. | Vděčnost | Vděčnost | Zvidavost | Láska | Spravedlnost |
| 2. | Zvidavost | Láska | Otevřenost | Vděčnost | Integrita |
| 3. | Laskavost | Laskavost | Vhled | Spiritualita | Laskavost |
| 4. | Láska | Zvidavost | Laskavost | Laskavost | Zvidavost |
| 5. | Integrita | Láska k učení | Obč. a soc. odp. | Integrita | Láska |
| 6. | Vitalita | Vitalita | Vděčnost | Vitalita | Vytrvalost |

Silné stránky charakteru a životní spokojenost

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

340
ways to
use

aplikace
silných
stránek do
výuky

učitelé?

SSCH
pedagogů
na PedF UK
(2022)

Jak využít
SSCH v
praxi
pedagoga?

1. Tvořivost (Creativity)

- Vymyslete originální a nekonvenční způsob, jak předat studentům konkrétní látku, ozvláštňte a zdokonalte své již existující prezentace.
- Zaměřte se na tvorbu materiálů pro studenty, vymyslete nové aktivity a doplňovací cvičení do svých materiálů a pracovních listů.
- Pokud je to možné, přesuňte výuku na netradiční místa (např. do přírody).
- Svě zážitky z pedagogické praxe zaznamenávejte například ve formě povídek nebo básní.

2. Zvidavost (Curiosity)

- Sledujte dění ve svém oboru, čtěte nové vycházející články a monografie.
- Vytvořte zájmovou skupinu nebo volitelný předmět týkající se vašeho oblíbeného tématu či problematiky.
- Dejte studentům k dispozici literaturu k určitému tématu, poté s nimi diskutujte a vyslechněte si jejich pohled na problematiku či jejich způsob řešení.
- Navštěvujte zajímavé akce, výstavy, projekce a festivaly týkající se různých témat a rozšiřujte si tak obzory v nových oblastech.

3. Otevřenost mysli (Open-Mindedness):

- Vypište si seznam věcí, se kterými jste nebyli spokojeni u vašeho posledního projektu a navrhněte konkrétní postupy, aby přišlo k této problémům něco.
 - Zadejte studentům úlohy, u kterých budou muset vymyslet vlastní způsob řešení.
- O různých způsobech diskutujte a hledejte jejich výhody a nevýhody.
- Předestřete studentům váš způsob řešení a zeptejte se jich na jejich názory a připomínky, argumentujte.

4. Lásky k učení (Love of learning):

- Vzdělávejte se, sledujte nové poznatky ve vašem oboru a rozšiřujte si povědomí.
- Doporučte studentům ke studiu vaše oblíbené knihy/přednášky/články.
- Nadchněte studenty pro váš obor, ukažte jim to nejzajímavější z vašeho oboru.

5. Vhled, moudrost (Perspective):

- Najděte citáty inspirativních osobností vašeho oboru a zakomponujte je do výuky.
- Ujasněte si své hodnoty a uvědomte si morální obsah vaší pedagogické práce.
- Vytvořte si týdenní seznamy cílů, kterých v práci chcete dosáhnout.

6. Statečnost, udatnost (Bravery):

- Nebojte se uznat svou chybu a upřímně se omluvit.
- Vyjadřte svůj názor, obhajujte ho asertivně věcnými argumenty, ale dejte prostor na vyjádření protinázoru.
- Každý týden vyzkoušejte alespoň jednu novou věc.

7. Vytrvalost, pracovitost, pile (Persistence):

- Piště si denní, týdenní i měsíční seznamy úkolů a po splnění si úkoly odškrtněte.
- Vytvořte si přehledný seznam „deadline“ všech projektů.
- Zadejte svým studentům dlouhodobý úkol nebo projekt, uče je rozplánovat si postup a spolu s nimi se radujte z dílčích úspěchů.

8. Integrita, autentičnost, upřímnost (Integrity):

- Napište si seznam oblastí, ve kterých se chcete zdokonalit a konkrétních postupů, jak těchto cílů dosáhnout.
- Identifikujte oblast svých nejsilnějších morálních přesvědčení.
- Buďte upřímní sami k sobě – poslouchajte své tělo i mysl a včas reagujte na náznaky fyzického i psychického vyčerpání či vyhoření.

9. Vitalita, elán, nadšení (Vitality):

- Každé ráno před odchodem do práce si řekněte, na co se ten den v práci těšíte.
- Zlepšete svou spánkovou hygienu a zabraňte dlouhodobému spánkovému deficitu.
- Pravidelně vyplňujte čas venkovními aktivitami.

10. Lásky, schopnost milovat a být milován (Love):

- Vyjadřte pochvalu svým kolegům.
- Dopřejte si kvalitně strávený čas se svými kolegy i v neformálním mimopracovním prostředí a zaměřte se na prohloubení vašich vztahů.
- Vyhledejte výuku menších skupin studentů, kde je větší prostor pro vzájemné poznání a prohloubení vztahů.

11. Laskavost, štědrost (Kindness):

- Zdravte své kolegy i studenty s úsměvem.
- Vymyslete pro své studenty do výuky zábavnou oddechovou aktivitu.
- Nachystejte pro svého kolegu na stůl před jeho příchodem drobnou pozornost.

12. Sociální inteligence a emoční inteligence (Social Intelligence):

- Nepřehlédněte trápení svých kolegů, naopak jim buďte oporou a společně tak udržujte příjemné a podporující pracovní prostředí.
- Snažte se empaticky reagovat na žádosti svých studentů.

13. Občanská a sociální zodpovědnost, týmová práce (Citizenship):

- Podílejte se na společných projektech.
- Vymyslete konkrétní způsoby, jak zlepšit komunikaci skolegou/kolegyni v kanceláři.
- Využívejte častěji skupinovou práci ve výuce svých studentů.

14. Spravedlnost, nestrannost (Fairness):

- Dopředu promyslete a nastavte způsob hodnocení prací studentů a férově tento způsob dodržujte u všech studentů.
- Při sníženém hodnocení dejte studentům zpětnou vazbu s konkrétními návrhy možných změn do budoucna.

15. Vůdcovství, schopnost vést lidi (Leadership):

- Využijte svou schopnost vést ve výuce, kombinujte různé metody výuky.
- Uspořádejte workshop / terénní výjezd / konferenci.
- Zanalyzujte svůj styl vedení studentů, vypište si konkrétní návrhy, jak vedení zlepšit.

16. Odpuštění, milosrdenství (Forgiveness and Mercy):

- Odpusťte a podílejte se tak ke zlepšení vztahů na pracovišti.
- Nebojte se uznat svou chybu a osobně se omluvit.
- Případnou negativní zpětnou vazbu od studentů nebo kolegů berte jako příležitost pro změnu a vypište si konkrétní seznam věcí, které můžete zlepšit.

17. Pokora, skromnost (Humility and Modesty):

- Požádejte o zpětnou vazbu své kolegy.
- Požádejte o zpětnou vazbu své studenty.
- Uče se asertivně říkat NE.

18. Obezřetnost, opatnost (Prudence):

- Před velkým rozhodnutím si vypište seznam výhod a nevýhod jednotlivých řešení.
- Do svého pracovního týmu si vybírejte lidi, se kterými jste „na jedné vlně“ a o kterých víte, že jsou týmoví hráči.
- Před zahájením projektu si udělejte realistický odhad časové a technické náročnosti, potřebných financí, efektivity atd.

19. Sebekontrola, sebekázeň (Self-regulation):

- Piště si denní, týdenní i měsíční seznamy cílů a úkolů, dílčí úspěchy si odškrtněte.
- Zjistěte svůj chromatotyp a rozplánujte si s ohledem na něj svůj denní harmonogram (např. „sova“ bude efektivněji pracovat večer, „skřivan“ ráno).
- Dodržujte pravidelný spánkový režim.

20. Smysl pro krásu a dokonalost (Appreciation of Beauty and Excellence):

- Dejte si záležet na výrobě prezentací a dalších materiálů pro studenty i po estetické stránce.
- Uzpůsobte a dekorujte své pracovní prostředí tak, aby vám v něm bylo příjemně.
- Navštěvujte ve svém volném čase svá oblíbená místa v přírodě, chvíli se na nich zastavte a vychutnejte si kouzlo okamžiku.

21. Vděčnost (Gratitude):

- Vedte si „deník vděčnosti“ – deník, do kterého si každý den napíšete tři věci, které vám (v práci) udělaly radost.
- Každé ráno proveďte desetiminutovou meditaci. Zastavte se, zaměřte se na svůj dech a na okamžik „tady a teď“.
- Poděkujte svým kolegům nebo studentům, pokud je k tomu příležitost.
- Buďte hodní i sami na sebe, mějte na sebe realistické nároky a mějte pro sebe pochopení, pokud se někdy nepovede vše tak, jak byste si přáli.

22. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost (Hope):

- U každé negativní věci se pokuste zamyslet nad tím, co pozitivního s sebou přinesla.
- Dejte si dlouhodobý cíl, vymyslete konkrétní kroky, které můžete podniknout a zařídte se podle nich.
- Na začátku týdne si promyslete, čím se na konci týdne odměníte za to, že jste všechno zvládli.

23. Smysl pro humor, hravost (Humor):

- Doplňujte svůj výklad nebo přednášku vtipnými poznámkami.
- Pro lepší zapamatování látky vložte do prezentace hravý obrázek nebo video, které vaše studenty pobaví a „vryje se jim do paměti“.
- Nebojte se zasmát vtipům svých studentů.

24. Spiritualita, smysluplnost, víra (Spirituality):

- Věnujte dostatek času relaxaci. Zaměřte se na hluboké dýchání a zahrňte do svého denního harmonogramu pravidelnou meditaci.
- Zahrňte do své výuky témata, která umocní to, proč jste se rozhodli stát pedagogy.

Silné stránky charakteru a životní spokojenost

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

340
ways to
use

aplikace
silných
stránek do
výuky

učitelé?

SSCH
pedagogů
na PedF UK
(2022)

Jak využít
SSCH v
praxi
pedagoga?

PERMA4

Životní spokojenost je konstrukt, jehož měřitelné prvky shrnuje teorie duševní pohody PERMA4. (Donaldson, 2020)

-

PERMA4 jsou prvky, které k tomuto konstruktovi přispívají, ale nikoliv ho přímo definují.

-

Všech těchto aspektů člověk dosahuje při zapojení dominantních silných stránek do řešení největších výzev. Člověk tak přímo může ovlivnit svou duševní pohodu. (Seligman, 2014)

Výzkumy

Významný výzkum v této oblasti provedli Park, Peterson & Seligman (2004) na výzkumném vzorku 5299 respondentů ze Spojených států amerických. Respondenti vyplnili dotazník VIA-IS obsahující 240 položek hodnocených pomocí Likertovy škály a dotazník životní spokojenosti Satisfaction with Life Scale (SWLS). Výsledky ukázaly, že ženy obecně dosahují o něco vyšších skóre v rámci hodnocení jejich silných stránek charakteru než muži. S životní spokojeností nejvíce souvisela dominance silných stránek:

Naděje, Vitalita, Vděčnost, Láska a Zvědavost. Nebylo prokázáno, že by dominance kterékoliv silné stránky charakteru korelovala s nízkou životní spokojeností. Podobné výsledky ukázal i výzkum autorů Proctor, Maltby & Linley (2011), který byl veden na výzkumném vzorku 153 vysokoškolských studentů psychologie. Aktivní využívání silných stránek pozitivně korelovalo s životní spokojeností, vyšší vnímanou sebeúčinností a self-esteemem. Mezi silné stránky, které se v tomto výzkumu ukázaly jako prediktory životní spokojenosti patřila Naděje a Vitalita. Oproti výsledkům výzkumu Petersona & Seligmana se ovšem silná stránka Zvědavost ukázala jako negativní prediktor.

Praktické využití silných stránek charakteru zkoumali také například Wood et al. (2011). Celkem 227 respondentů, z toho 122 žen a 105 mužů, vyplnilo dotazník aktivního využití silných stránek charakteru se 14 položkami Strengths Use Scale. Dále vyplnili dotazník pozitivních a negativních vlivů Positive and Negative Affect Schedule, dotazník vnímaného stresu Perceived Stress Scale, sebehodnotící dotazník Self-Esteem Scale a dotazník vitality Subjective Vitality Scale. Vyplnění dotazníků následně zopakovali po 3 a 6 měsících. Výsledky ukázaly, že aktivní využívání silných stránek charakteru vedlo k nižší míře vnímaného stresu, zvýšení hodnocení self-esteemu a vitality a celkovému navýšení působení pozitivních vlivů v životě. Využívání silných stránek charakteru se tak ukázalo být důležitým prediktorem prožívaného blahobytu v životě.

PERMA4

Životní spokojenost je konstrukt, jehož měřitelné prvky shrnuje teorie duševní pohody PERMA4. (Donaldson, 2020)

-

PERMA4 jsou prvky, které k tomuto konstruktovi přispívají, ale nikoliv ho přímo definují.

-

Všech těchto aspektů člověk dosahuje při zapojení dominantních silných stránek do řešení největších výzev. Člověk tak přímo může ovlivnit svou duševní pohodu. (Seligman, 2014)

Výzkumy

Silné stránky charakteru a životní spokojenost

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

**340
ways to
use**

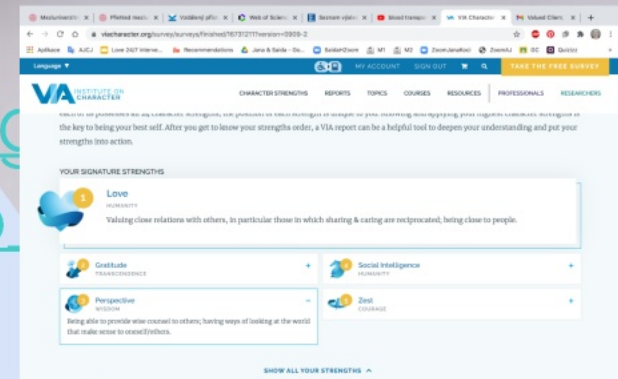
**aplikace
silných
stránek do
výuky**

učitelé?

**SSCH
pedagogů
na PedF UK
(2022)**

**Jak využít
SSCH v
praxi
pedagoga?**

https://www.actionforhappiness.org/media/52486/340_ways_to_use_character_strengths.pdf

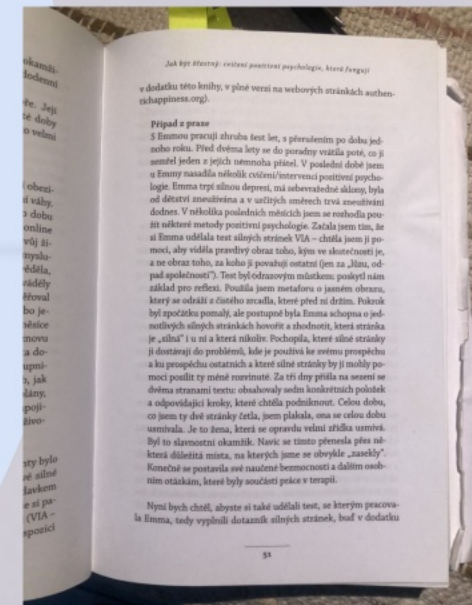


II. Gratitude: *Gratitude is an awareness of and thankfulness for the good things in one's life. Grateful individuals take time to express thanks and contemplate all that they have been given in life. Gratitude can be directed at a specific person, at a Divinity, or simply expressed outwardly for the mere fact of existence. This strength is a mindset of appreciation and goodwill for the benefits derived from other people.*

Movies: *Sunshine* (2000), *Fried Green Tomatoes* (1991)

Songs: Strength, Courage, Wisdom, Isn't She Lovely (Stevie Wonder)

1. Consider how this statement describes your usual mental state: "A still mind sees what is good and present. An anxious mind sees what is negative and missing." Still your mind for five minutes in the morning and in the evening.
2. Count three your blessings (good things that happened to you) before going to bed every day.
3. Express your gratitude to someone whom haven't told before, preferably through a personal visit.
4. Every day, select one small yet important thing that you take for granted. Work on being mindful of this thing in the future.
5. Notice how many times you say thanks and whether you mean it every time.
6. Express gratitude by leaving a note for someone who has helped your intellectual growth (e.g., a high school teacher).
7. Express thanks to all who contributed to your success, no matter how small their contribution might have been.
8. Express thanks without just saying "thanks"-- be more descriptive and specific (e.g., "I appreciate your prudent advice").
9. Write three apprehensions that you feel when you wake every morning. Before you go to bed, write three good things that happened to you and why. Then evaluate your apprehensions in light of the good things.
10. Set aside at least ten minutes every day to savor a pleasant experience. Decide to withhold any conscious decisions during these ten minutes.
11. Write a letter to an editor about an event that brought your community closer.
12. Express gratitude to public officials such as police officers, fire fighters, and postal workers.



Silné stránky charakteru a životní spokojenost

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

**340
ways to
use**

**aplikace
silných
stránek do
výuky**

učitelé?

**SSCH
pedagogů
na PedF UK
(2022)**

**Jak využít
SSCH v
praxi
pedagoga?**

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



Strengths analysis and use

Drozd et al. (2014)⁴ in Donaldson et al. (2020)³ suggest finding new ways of using our character strengths to accomplish more in our life to support our mental well-being. How can such activity be implemented to university students' lifestyles over distance learning? Identify your character strengths and find new ways of using character strengths to accomplish more of what you desire at school to support your mental well-being today:

Students who use their character strengths during their studies or in daily life report greater study and life satisfaction and engagement, and are more likely to see what they are studying as meaningful or as a calling than those not using their strengths.

Identify your personal character strengths at VIA Character Strengths Survey (<https://www.viacharacter.org/>) and think of how concretely your strengths can help you to study more effectively, joyfully and with a sense of meaning.



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

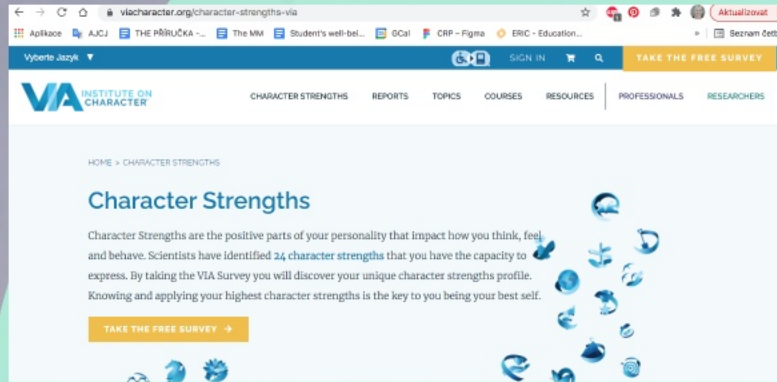
VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



moje silné stránky



- CO MI DÁVÁ ENERGII?
- U ČEHO SE CÍTÍM NEJVÍCE NAŽIVU?
- PŘI JAKÝCH ČINNOSTECH ZTRÁCÍM POJEM O ČASE?
- PŘI ČEM MÁM POCIT, ŽE ČELÍM VÝZVĚ A JSEM ZÁROVEŇ PLNĚ POHLCN/A TÍM, CO ZROVNA DĚLÁM?
- CO POZITIVNÍHO O MNĚ ŘÍKAJÍ DRUZÍ?

Vymyslete tři nové způsoby, jak uplatnit vaše silné stránky v osobním životě či ve škole.

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

Linley et al.
(2007)

Seligman &
Peterson, (2004)

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky



Strengths selfstudy



What are your top 5 strengths?

How are you using your strengths personally or professionally?

Find three new ways how to use your strengths personally and professionally!

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

**silné
stránky
charakteru**
klasifikace

**vaše
přednosti**
způsoby měření

**zvyšování
životní
spokojenosti**
možné využití

Linley et al.
(2007)

Seligman &
Peterson, (2004)

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

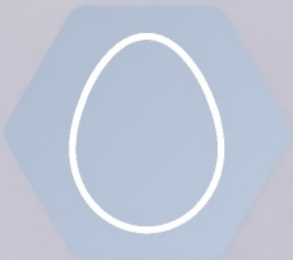
moje silné
stránky



Jaký
byl váš
týden?

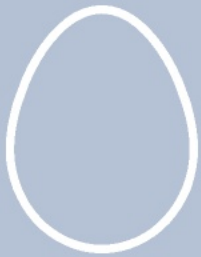


OUR GOALS

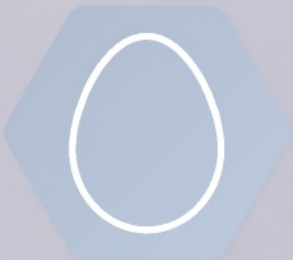


Goal 1

We understand what character strengths are.



OUR GOALS



Goal 2

We recognize the benefits of use of character strengths.



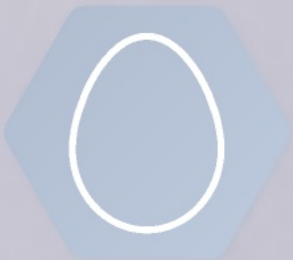
VIA INSTITUTE ON CHARACTER
ViaCharacter.org

The VIA Classification of 24 Character Strengths

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| WISDOM <ul style="list-style-type: none">• Originality• Adaptive• Ingenuity | CREATIVITY <ul style="list-style-type: none">• Interest• Novelty-Seeking• Exploration• Openness | CURIOSITY <ul style="list-style-type: none">• Critical Thinking• Thinking Things Through• Open-mindedness | JUDGMENT <ul style="list-style-type: none">• Mastering New Skills & Topics• Systematically Adding to Knowledge | LOVE OF LEARNING <ul style="list-style-type: none">• Wisdom• Providing Wise Counsel• Taking the Big Picture View | PERSPECTIVE |
| COURAGE <ul style="list-style-type: none">• Valor• Not Shrinking from Fear• Speaking Up for What's Right | BRAVERY <ul style="list-style-type: none">• Persistence• Industry• Finishing What One Starts | PERSEVERANCE <ul style="list-style-type: none">• Authority• Integrity | HONESTY <ul style="list-style-type: none">• Vitality• Enthusiasm• Vigor• Energy• Feeling Alive | ZEST  | |
| HUMANITY <ul style="list-style-type: none">• Both Loving and Being Loved• Making Close Relations with Others | LOVE <ul style="list-style-type: none">• Generosity• Nurturance• Care & Compassion• Altruism• "Niceness" | KINDNESS  |  | SOCIAL INTELLIGENCE <ul style="list-style-type: none">• Aware of the Motives/Feelings of Self/Others• Knowing what Makes Other People Tick | |
| JUSTICE <ul style="list-style-type: none">• Citizenship• Social Responsibility• Loyalty | TEAMWORK  |  | FAIRNESS <ul style="list-style-type: none">• Just• Not Letting Feelings Bias Decisions About Others | LEADERSHIP <ul style="list-style-type: none">• Organizing Group Activities• Encouraging a Group to Get Things Done | |
| TEMPERANCE  | FORGIVENESS <ul style="list-style-type: none">• Mercy• Accepting Others' Shortcomings• Giving People a Second Chance | HUMILITY <ul style="list-style-type: none">• Modesty• Letting One's Accomplishments Speak for Themselves | PRUDENCE <ul style="list-style-type: none">• Careful• Cautious• Not Taking Unwise Risks | SELF-REGULATION <ul style="list-style-type: none">• Self-Control• Disciplined• Managing Impulses & Emotions | |
| TRANSCENDENCE <ul style="list-style-type: none">• Appreciation of Beauty & Excellence• Awe• Wonder• Elevation | GRATITUDE <ul style="list-style-type: none">• Thankful for the Good• Expressing Thanks• Feeling Blessed | HOPE <ul style="list-style-type: none">• Optimism• Future-Mindedness• Future Orientation | HUMOR <ul style="list-style-type: none">• Playfulness• Bringing Smiles to Others• Lighthearted | SPIRITUALITY <ul style="list-style-type: none">• Religiousness• Faith• Purpose• Meaning | |

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

OUR GOALS

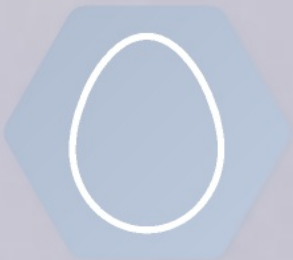


Goal 3

We know how to assess character strengths in ourselves and others.



OUR GOALS

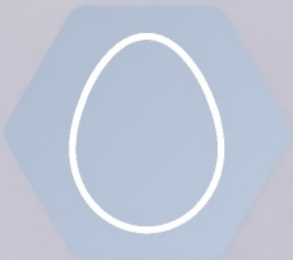


Goal 4

Evidence-based learning: we know evidence-based resources to learn more about character strengths.



OUR GOALS











Goal 5

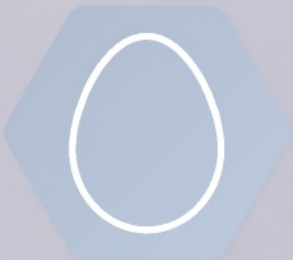


We know tools on how to grow our character strengths and we use them.

The screenshot shows the VIA Institute on Character website. The header includes the logo and navigation links: CHARACTER STRENGTHS, REPORTS, TOPICS, COURSES, RESOURCES, PROFESSIONALS, and RESEARCH. The main content is a 2x4 grid of character strengths, each with a blue icon, a primary strength name, and a secondary related virtue name.

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Kindness Humanity |  Leadership Justice |  Love Humanity |  Love Of Learning Wisdom |
|  Perseverance Courage |  Perspective Wisdom |  Prudence Temperance |  Self-Regulation Temperance |

OUR GOALS



Goal 6

We use our character strengths in our everyday lives.



The screenshot shows the VIA Institute on Character website. The header includes the logo and navigation links: CHARACTER STRENGTHS, REPORTS, TOPICS, COURSES, RESOURCES, PROFESSIONALS, and RESEARCHER. A sidebar on the left lists various topics, with 'HAPPINESS' highlighted in orange. The main content area features the article title 'Use Your Strengths to Boost Happiness' by Dr. Ryan Niemiec, accompanied by a photograph of a person in a sunflower field blowing bubbles.

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

CHARACTER STRENGTHS REPORTS **TOPICS** COURSES RESOURCES | PROFESSIONALS RESEARCHER

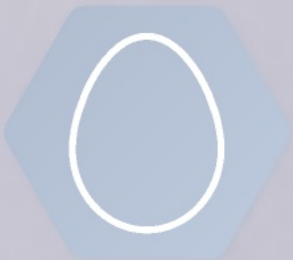
- ACHIEVING GOALS
- CAREER BUILDING
- HAPPINESS**
- LIFE CHANGES
- MEANING
- MINDFULNESS
- PARENTING
- RELATIONSHIPS
- STRENGTHS BASICS
- STRESS

Use Your Strengths to Boost Happiness

BY DR. RYAN NIEMIEC

A photograph of a person wearing a straw hat and a red top, seen from behind, standing in a field of sunflowers. Their arms are raised, and several large, clear bubbles are floating in the air around them.

OUR GOALS



Jaký
byl váš
týden?



Timetable



| | |
|---------------|-----------------------|
| 16:40 | Kvíz |
| 17:00 | Úvod do SSCH |
| 17:30 | Hodnocení vašich SSCH |
| 18:00 | Pauza |
| 18:10 - 18:55 | Skupina 3 |

Jaký
byl váš
týden?



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

pozitivní
edukace

silné
stránky
charakteru
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

vaše
přednosti
způsoby měření

zvyšování
životní
spokojenosti
možné využití

VIA
character
strengths

Your 5
strengths
(CGU)

moje silné
stránky

